

Міністерство освіти і науки України
Чернігівський промислово - економічний коледж
Київського національного університету технологій та дизайну

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НР
_____Л.М.Рославець
_____20__ р.

**Методичне забезпечення
лекційного курсу з дисципліни
Основи психології
для студентів спеціальності:**

5.02020701 «Дизайн»
022 «Дизайн»

Уклав

О.М. Гайдей

Розглянуто та схвалено
на засіданні циклової комісії
соціально-економічних та
гуманітарних дисциплін
Протокол № _____
від „_____” _____ 20__ р.

Голова циклової комісії

Л.О.Грицан

Лекція 1

ТЕМА: Предмет, завдання та структура психологічної науки.

Мета: визначити основні поняття психології як науки, сформувати зацікавленість дисципліною, залучити до творчої самостійної роботи.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План

- 1 Визначення психології як науки. Значення і завдання сучасної психології.
- 2 Класифікація психічних явищ: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.

Література:

- 1 Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / - Максименко С.Д.– К:«Центр навчальної літератури», 2004. – 222 с.
- 2 Маклаков А. Г. Общая психология / Маклаков А.Г. — СПб: Питер, 2001. – 592 с.: ил.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

Вступ

Розбудова державності, входження України в європейський та світовий економічний, культурний, комунікативний простори зумовлюють новий етап у розвитку вітчизняної системи освіти.

Сучасна освіта, педагогіка намагаються відповісти на „питання життя”, яке століття тому поставив відомий вітчизняний вчений, педагог М. Пирогов. Це питання полягає в тому, якою повинна бути сучасна людина, які знання, а звідси й освіта, їй потрібні: загальнолюдські чи спеціальні, нам потрібно готувати дітей до того, щоб “бути людиною” чи нам потрібні тільки “негоціанти, солдати, механіки, моряки, лікарі, юристи, а не люди”.

Для демократичного і гармонійного суспільства не все одно, яким буде фахівець із вищою освітою: тільки висококваліфікованим ремісником чи, крім фахової підготовленості, він ще й стане висококультурною, духовною особистістю – стане інтелігентом. Кожну людину потрібно розглядати не просто як носія певної суми знань, а як особистість, громадянина держави з властивими йому цінностями, моральністю, інтересами. Тому таким важливим для України є питання гуманізації освіти.

За такого підходу велике значення має психолого-педагогічна підготовка студентів. Високий рівень психологічної та педагогічної культури необхідні людині як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Знання психіки інших, набуті людиною із особистого та соціального досвіду, важливі і можуть сприяти успішному орієнтуванню в соціальному середовищі. Однак ці знання несистематизовані, неглибокі і недостатні. Наслідком недостатнього знання себе та інших є значне зростання в світі та в нашій країні кількості серцевих та невротичних захворювань, конфліктів

(побутових, пов'язаних з професійною діяльністю, політичних тощо), велика кількість сімейних розлучень, зростання кількості самогубств та ін.

Успішність людини в сфері міжособистісних відносин, професійній діяльності, здатність протистояти маніпулятивним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

Психологічна культура особистості (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних здібностей, знань, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Але сучасна людина як в царині особистісних, так і професійних стосунків впливає також на інших людей, на себе, з метою навчання і виховання. Педагогічні знання дають можливість навчитися орієнтуватися в закономірностях, принципах навчання і виховання, оволодіти знаннями про різні форми, методи навчання і виховання, набути навичок аналізу проблемних педагогічних ситуацій у сім'ї, колективі та ін.

Тому Міністерство освіти і науки України й передбачило заходи обов'язкової психологічної та педагогічної підготовки студентів.

1 Психологія як наука. Предмет психології.

Психологія - одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність. Вона вивчає закономірності, механізми, умови, чинники та особливості розвитку й функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім психічним, а також сутність і зміст останніх.

У наш час психологія одержала змогу для подальшого наукового продуктивного розвитку в різних напрямках. Які особливості психології як науки?

По-перше, психологія - наука про найскладніше явище - психіку, яке людство ще до кінця не вивчило й не усвідомило, про внутрішнє і зовнішнє психічне та їхню взаємодію.

По-друге, психологія є однією з наймолодших наук. Умовно її наукове становлення пов'язують з 1879 роком, коли німецький психолог В. Вундт у Лейпцизі створив першу у світі Лабораторію експериментальної психології. Однак у практичній площині психологія є однією із найдавніших, оскільки її застосовували ще в сиву давнину, коли наші предки готувалися до полювання, війн тощо. У кожному племені, фактично, були свої практичні психологи - це заклинателі, шамани, пророки, чаклуни, ясновидці та ін.

По-третє, наукова психологія відрізняється від побутової, народної і релігійної, тому що використовує більш фундаментальний і різноманітний інструментарій для здобування знання, прагне до узагальнень, дає змогу побачити загальні закономірності розвитку особистості й групи. Наукові знання не мають інтуїтивного характеру, а є більш раціональними й усвідомленими. Отже, наукова психологія володіє унікальним фактичним матеріалом, недоступним жодному іншому носію.

По-четверте, психологія є наукою розгалуженою, оскільки має десятки галузей.

По-п'яте, психологія має унікальне практичне значення для будь-якої людини та діяльності, у тому числі й психолога-практика.

Своєю назвою і першим визначенням психологія зобов'язана грецькій міфології. Ерот, син Афродіти, закохався в дуже гарну молоду жінку Психею. Але Афродіта була незадоволена тим, що її син, Бог, хоче поєднати долю з простою смертною, і доклала всіх зусиль, щоб розлучити закоханих, змушуючи Психею пройти через ряд випробувань. Але кохання Психеї було таким сильним, а її прагнення зустрітися з Еротом таким великим, що це вразило богів, і вони вирішили допомогти їй виконати всі вимоги Афродіти. Ерот в свою чергу переконав Зевса - головне божество греків - перетворити Психею в богиню, зробивши її безсмертною. Так закохані з'єдналися навіки.

Для греків цей міф був класичним зразком справжнього кохання, вищої реалізації людської душі. Тому Психея - смертна, здобувши безсмертя, - стала символом душі, яка шукає свій ідеал.

Психологія - одна з наук про людину, її життя і діяльність. Психологія вивчає діяльність людини; її психічні процеси, стани, властивості; закони виникнення, розвитку і перебігу психічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; життєве значення психіки.

Предметом психології є закономірності розвитку і проявів психічних явищ та їх механізми.

Головним завданням психології є вивчення законів психічної діяльності в її розвитку. Психологія вивчає великий обсяг явищ, до яких насамперед належать процеси, стани і властивості людини, що мають різну міру складності – від елементарного розрізнення окремих ознак об'єкта, що впливає на органи чуття, до боротьби мотивів особистості.

На сучасному етапі психологія стає сферою особливої професійної практичної діяльності в системі освіти, у промисловості, державному управлінні, медицині, культурі, спорті тощо.

Психологія допомагає людині зрозуміти стан своєї власної душі, а при необхідності свідомо вносити в нього зміни (аутотренінг, нейролінгвістичне програмування, медитація); вона необхідна батькам і педагогам, щоб знати, що відбувається в душах дітей, надавати їм першу психологічну допомогу, коректувати їх психічний розвиток; вона просто необхідна для ділової людини, щоб ухвалювати відповідальні рішення з урахуванням психологічного стану партнерів, уміло впливаючи на їхні симпатії і антипатії, переконання і смаки.

Психічне життя людини складне й має багато форм виявлення. Психічні явища — це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи відображуваних у свідомості явищ реальної дійсності, це внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності. Психічне життя людини охоплює її пізнавальну діяльність — відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву, емоційно-вольову — різноманітні почуття, переживання, а також прояви волі — вольові якості. Важливим аспектом психічного життя є спонуки до активності — потреби, інтереси, переконання, ідеали тощо. Особливу групу психічних явищ становлять індивідуально-психологічні властивості особистості — здібності, темперамент, характер та її психічні стани — піднесеність, пригніченість, схвильованість, байдужість та ін.

Основою виникнення психології як науки був побутовий емпіричний досвід людей. Психологічні знання допомогли людям краще пізнати одне одного, вплинути на окремі дії та вчинки, попередити небажані, врахувати

індивідуальні особливості. Ці знання накопичувалися, передавалися з покоління в покоління, закріплювалися в прислів'ях, приказках, творах мистецтва. Однак в цілому ці знання були позбавлені систематичності, глибини доказовості і тому не могли бути міцною опорою для роботи з людьми.

Побутові психологічні знання істотно відрізняються від наукових перш за все тим, що вони базуються на інтуїції й носять конкретний ситуативний характер. Знання, якими оперує побутова психологія, ґрунтуються перш за все на спостереженнях і передбаченнях. Наукова психологія на противагу побутової будується на узагальненнях, знання, в набутті яких істотну роль відіграє експеримент, носять усвідомлюваний характер.

В наш час замість поняття "душа" використовується поняття "психіка". З лінгвістичної точки зору "душа" і "психіка" - одне і те саме. Однак з розвитком культури і особливо науки значення даних понять не збігаються.

Термін "психологія" утворений від 2-х грецьких слів: psuche - душа, психіка, logos - знання, наука.

Психологія - це наука про факти, механізми і закономірності, формування та розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності

Психологія як наука розв'язує три групи завдань: науково-дослідні, діагностичні, корекційні.

Науково-дослідні завдання передбачають вивчення об'єкта науки на різних рівнях: а) вивчення вікової динаміки окремих сторін психіки, психофізіологічних функцій, процесів, властивостей; б) виявлення взаємозв'язків окремих сторін психіки впродовж усього життєвого циклу людини з урахуванням її діяльності.

Діагностичні завдання мають на меті: 1) розпізнати й оцінити рівень розвитку психіки на кожному етапі розвитку особистості, ступінь зрілості індивідуальних і соціальних характеристик людини на різних етапах розвитку; 2) оцінити відхилення у психічному розвитку у відповідності із віком і досвідом; 3) визначити потенційні можливості психічного розвитку; 4) здобути наукові дані для удосконалення діагностування і прогнозування розвитку окремого індивіда.

Корекційні завдання спрямовані на: 1) виправлення дефектів у психічному розвитку; 2) викорінювання тих причин, що призводять до таких дефектів. Розв'язуються ці завдання різними шляхами. Зокрема, шляхом: 1) психологічних консультацій; 2) спеціально організованих тренувань; 3) спеціально організованого навчального експерименту та психолого-педагогічного тренінгу; 4) розробки рекомендацій щодо способу життя з урахуванням віку та індивідуальності людини. Ці завдання виконують науковці-психологи, які працюють у спеціальних установах, та практичні психологи.

2 Класифікація психічних явищ: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.

Психіка являє собою сукупність психічних явищ, під якими розуміють своєрідні суб'єктивні переживання або елементи внутрішнього досвіду людини. Прикладами психічних явищ можуть стати відчуття запаху моря, сприймання людиною краси природи або іншої особистості, уявлення про краєвид, міркування над кросвордом або її любов до дитини. Існуючі різноманітні

форми прояву психіки об'єднують у групи за різними ознаками, залежно від точки зору автора на їхню структуру, сутність.

Сьогодні поширення набула класифікація психічних явищ, у якій вони розподілені на класи в залежності від форми прояву, протікання та існування. За цим критерієм психічні явища поділяють на три основні групи:

- **психічні процеси,**
- **психічні стани**
- **психічні властивості особистості**

Вони функціонують завжди комплексно, вирішуючи при цьому тільки їм властиві завдання психічної діяльності. Так, одні забезпечують людині пізнання довкілля, інші визначають рівень активності її психічної діяльності, а треті зумовлюють поведінку, вчинки в певних ситуаціях. Розглянемо кожну з груп.

Психічні процеси – це різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля та себе в ньому. Психічні процеси відбуваються протягом певного часу, мають початок, динаміку розвитку та кінець, тісно пов'язаний із початком нового психічного процесу. Так відбувається безперервність психічного. Психічні процеси забезпечують пізнання властивостей і якостей світу, формування знань, навичок та первинну регуляцію поведінки, дій людини. Виокремлюють два класи психічних процесів: *пізнавальні або когнітивні та емоційно-вольові.*

Форми психічних явищ		
Психічні процеси	Психічні стани	Психічні властивості
Пізнавальні (когнітивні) Відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява, мова, увага Емоційно-вольові (емоції, почуття та воля)	Стани вольові (рішучість, зібраність) Стани емоційні (афект, стрес, радість) Стани пізнавальні (зосередженість, розсіяність)	Темперамент Здібності Характер Спрямованість особистості

Рис. 1. 2. Структура психічних явищ

Пізнавальні або когнітивні процеси – це психічні процеси, які забезпечують отримання, переробку й обмін інформації, тобто пізнання об'єктивної дійсності. До них належать: відчуття, сприймання, мислення, уява, пам'ять, мова та увага. Зазначимо: хоч у сучасній психології не зупиняються дискусії навколо питань самостійності уваги як психічного процесу, що не має свого предмета пізнання, її сутності, яка вбачається іноді у волі або почуттях, ми розглядаємо це психічне явище серед інших пізнавальних процесів, з якими воно нерозривно пов'язане, визначаючи ефективність їх

функціонування. Надамо попереднє визначення та коротко охарактеризуємо кожний з пізнавальних процесів, які стануть предметом розгляду в наступних розділах підручника.

Відчуття – відображення окремих властивостей реального світу та внутрішнього стану людини, які безпосередньо діють на органи чуття. У відчуттях людині відкриваються кольори та звучання, пахощі та смак, біль, вага, тепло або холод. Відчуття забезпечують первинну обробку інформації на сенсорному рівні та є початковою формою розвитку пізнавальної діяльності.

Сприймання – це цілісне відображення предметів і явищ у сукупності притаманних їм властивостей при їхньому безпосередньому впливі на органи чуття. Сприймання – більш складний пізнавальний процес, ніж відчуття, оскільки його результатом є цілісний перцептивний образ об'єкта, зміст якого осмислюється та усвідомлюється. У сприйманні предметів, природи, музики, подій, інших людей тощо задіяні як органи чуття людини, так і її минулий життєвий досвід, очікування, застереження.

Мислення – процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях. Мислення надає можливість пізнати те, що приховано для органів чуття, а підсумком може стати певна думка, ідея або поняття. Знання про властивості світу, сутність явищ і зв'язків між ними людина отримує за допомогою системи засобів, зокрема, розумових операцій та дій, мови тощо. У процесі мислення людина розмірковує над прочитаною книгою, вчинками інших, планує свої дії, розв'язує складну задачу.

Уява – процес створення людиною образу об'єкта (предмета, явищ, ситуацій), якого не існує в реальному житті. Образ уяви відрізняється від образу сприймання тим, що містить елементи, яких, можливо, ніколи не було у світі. Продуктами уяви, що створюється шляхом установлення нових зв'язків між відомими образами та знаннями, можуть бути такі: образ казкового героя; образ ситуації, яка вирішує актуальні для людини проблеми; образ незнайомої місцевості. Уява відіграє важливу роль у передбаченні наслідків реальних дій, розширенні, поглибленні процесу пізнання та творчості.

Пам'ять – це сукупність процесів, які забезпечують запам'ятовування, збереження й подальше відтворення отриманої інформації. Вона пов'язана із засвоєнням, накопиченням та використанням людиною потрібної інформації, індивідуального досвіду у своєму житті та діяльності. Пам'ять об'єднує в єдиний процес минуле, сьогодення та майбутнє. Відомий психолог С. Л. Рубінштейн зазначає, що без пам'яті людина була б істотою миті, її минуле було б мертвим для майбутнього, а теперішнє безповоротно зникло б у минулому.

Мова – це система символів (знаків), які мають для людини певне значення (сенси) та є засобом спілкування, мислення, збереження та передачі інформації від покоління до покоління. Мова, стверджує український психолог Г. С. Костюк, є носієм пізнаного й водночас знаряддям пізнання нового. Основною одиницею мови є слово, за яким зафіксоване певне значення, тобто інформація про ознаки об'єктів, явищ дійсності. У слові криється зв'язок між мисленням і мовленням, яке є процесом використання людиною мови для спілкування.

Завдяки мові та мовленню люди мислять, досягають розуміння, створюють систему знань тощо.

Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності людини на певних об'єктах, діях або власних переживаннях при одночасному ігноруванні інших. Увага необхідна людині у всіх видах її пізнавальних процесів, практичної та іншої діяльності. Перебувати в стані уваги – це зосереджено чимось займатися, активно ставитися до власних переживань, працювати над чимось мислено або практично. У таких випадках об'єкти уваги яскравіше відображаються у свідомості людини.

Отже, за допомогою пізнавальних процесів людина набуває знання про довкілля та свій внутрішній світ під час чуттєвого та логічного пізнання. Одночасно з пізнанням людина виявляє різноманітні почуття, переживає те, що пізнає, те, що з нею відбувається та твориться, а також із різною наполегливістю долає зовнішні та внутрішні перешкоди в скрутних умовах. Усе це продукти **емоційно-вольових процесів**, які відображають загальний функціональний стан психіки, що регулює ці процеси. До групи емоційно-вольових процесів належать: емоції, почуття та воля.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, який виражається у формі безпосереднього переживання людиною життєвого змісту предметів, явищ, ситуацій для задоволення своїх потреб. В емоціях відображається оцінка та виявляється ставлення людини до всього того, з чим вона стикається в повсякденному житті, у вигляді переживання задоволення, радості, смутку, гніву або страху тощо. Тому певна ситуація (наприклад, отримання «задовільно») одного студента залишить байдужим, а іншого засмутить, оскільки вони по-різному оцінюють подію. Завдяки емоціям людина отримує інформацію про корисність або шкідливість зовнішніх і внутрішніх впливів для її життєдіяльності. Чим більш значущі для людини об'єкти, тим більш глибокими стають її переживання. Емоції також регулюють поведінку, дії і вчинки людини, направляючи або стримуючи їх прояви. Вони є специфічною формою контролю за поведінкою, діяльністю, що має вигляд переживань. Отримуючи бажаний результат, людина завжди переживає позитивні емоції, невдачі ж, навпаки, породжують негативні, і це спонукає людину до здійснення змін. У сфері емоційного життя людини емоції виявляються в єдності з почуттями, від яких відрізняються змістом і формою переживання.

Почуття – це специфічно людські узагальнені стійкі переживання, ставлення людини до явищ, предметів та потреб, які мають мотиваційну, напрямну значимість. Як почуття виявляється ставлення людини до дійсності, пізнання інших людей, до самої себе у вигляді гуманності, відданості, переживання провини, меншовартості, естетичної насолоди, любові до знань, людей, своєї професії тощо. Формуються почуття шляхом усвідомлення, перетворення та подолання протилежних переживань (наприклад, почуття сміливості виникає завдяки усвідомленню, подолання страху). Це головні детермінанти емоційного життя особистості, що визначають зміст її переживань.

Суттєвим компонентом емоційно-вольових процесів є *воля* – усвідомлене регулювання людиною своєї поведінки та діяльності, виражене в умінні долати внутрішні та зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій та

вчинків. Найбільш яскраво вольові психічні процеси виявляються в ситуаціях, пов'язаних із вибором мотивів, прийняттям рішень, мобілізацією внутрішнього зусилля, регулюванням власної поведінки тощо. Школяр, наприклад, наполегливо виконує домашнє завдання, хоча йому дуже хочеться подивитися новий мультфільм. У вольових діях людина досягає свідомо поставленої мети та, як зазначає грузинський психолог Д. М. Узнадзе, перетворює в дійсність те, що інтелект вважає за доцільне.

Потрібно зазначити, що іноді в психології виділяють як самостійний ще один клас психічних процесів – несвідомі процеси. До цієї групи входять ті форми прояву психіки, що не піддаються, принаймні в цей момент, свідомому контролю. До несвідомих явищ відносять субсенсорні відчуття, викликані реальними подразниками, дія яких неусвідомлена; мимовільні рухи, що супроводжують дії; творчу інтуїцію; автоматизовані навички (ходьба, написання літер тощо); настанови; помилкові дії; потяги; сновидіння і т. ін. Перелік проявів несвідомого свідчить про його важливість у житті людини. Несвідоме вивчається різними науками, але теоретично ще не цілком вивчено. Психологічна наука лише обґрунтовує об'єктивну реальність несвідомих явищ психіки.

Підсумком єдності психічних процесів, як зазначає М. Д. Левітов, є психічні стани, які на деякий час характеризують діяльність людини, зокрема й психічну. Як приклад психічних станів можна назвати бадьорість, зацікавленість, збудження, спокій, натхнення. При цьому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. Кожний стан тимчасовий і може поступитися іншому. Ці зміни, власне, і складають процес самого життя.

Психічний стан – це тимчасове, відносно стійке психічне явище, яке відображає особливості функціонування психіки людини та виявляється в підвищеній або зниженій її активності. Передусім, як стверджує В. М. М'ясищев (перший із вітчизняних психологів, що звернув увагу на цей феномен), психічний стан є загальним функціональним рівнем психіки (тонусом), на фоні якого розвивається процес. Психічні стани визначають своєрідність різних психічних процесів, а також ступінь активності психічного життя людини. Для стану тривоги характерні переживання (занепокоєння, понурість), відхилення в сфері відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності. А радісний настрій стимулює активність людини (на radoцax «гори перевертає»). Психічні стани зумовлюються взаємодією зовнішніх і внутрішніх психічних впливів за домінування останніх. З цього приводу К. К. Платонов зазначав, що саме переживання впливів середовища, потреб, стану організму людиною визначають її психічний стан: бадьорий, стресовий або апатичний. При цьому чим більша тривалість психічних станів, тим менша їх залежність від конкретної ситуації й більша – від рис характеру, переконань, спрямованості людини.

Психічні стани, повторюючись і закріплюючись у певних ситуаціях, перетворюються в психічні властивості. Часте виникнення стану тривоги може сприяти формуванню в людини тривожності як особистісної властивості. Одночасно властивості особистості зумовлюють специфіку вияву її психічних станів. Боягузлива людина, наприклад, буде частіше переживати стан тривоги,

безпорадності тощо. Однак відповідність між психічними станами та властивостями особистості не є правилом. Зокрема, агресія, властива агресивній особистості, може виникати іноді у кожної людини, не будучи її особистісною особливістю.

До психічних станів належать різні вияви психічних процесів: **стани вольові**, **стани пізнавальні** та **стани емоційні**. Кожна із цих груп має свої різновиди.

До вольових станів відносять *рішучість*, *зібраність*;

До станів пізнавальних – *зосередженість*, *розсіяність* (прояви уваги), *замисленість*, *сумніви* (прояви мислення) тощо;

До емоційних психічних станів – *настрій* (загальний емоційний стан, який забарвлює на певний час життєдіяльність), *пристрасть* (стійке, глибоке й сильне переживання, яке витісняє на задній план усе, що не пов'язане зі значущим об'єктом), *афект* (сильне короточасне переживання, коли людина втрачає контроль над своїми діями та вчинками), *стрес* (напруження, яке виникає у відповідь на загрозу, що порушує звичайний перебіг життя), *тривога* (емоційний стан, зумовлений передчуттям небезпеки, що виявляється у хвилюванні, неспокої тощо), *фрустрація* (стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості й діяльності у ситуації неможливості досягти мети).

Нарешті, останній клас психічних явищ – психічні властивості, яким притаманні сталість і закріпленість у структурі особистості.

Психічні властивості – це стійкі, найбільш суттєві особливості особистості, що забезпечують певний якісно-кількісний рівень діяльності та поведінки, типові для певної людини. Психічні властивості характеризують людину як особистість і виявляються в її вчинках, діяльності, способах спілкування, взаємодії з довкіллям та іншими людьми. Зокрема, одна людина любить риболовлю, інша – запеклий колекціонер, у третьої – «божий дар» музиканта або математика, що зумовлено різними потребами, інтересами, здібностями; хтось завжди спокійний, урівноважений, а хтось, навпаки, запальний, не стриманий.

Психічні властивості синтезуються і створюють складні структурні утворення особистості, до яких належать **темперамент, здібності та характер**.

Природною передумовою, біологічним фундаментом особистості є **темперамент**. Це індивідуальні своєрідні вроджені особливості людини, які виявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості її реакцій на життєві впливи. Темперамент відносять до формально-динамічних властивостей, оскільки він зумовлює динаміку (особливості перебігу), а не зміст (сутнісний аспект) психічної діяльності та поведінки людини. Тобто властивості темпераменту визначають те, як людина зазвичай діє в певних ситуаціях, але не те, чому вона так діє. Так, люди з абсолютно різним темпераментом можуть мати однакові переконання, цінності, інтереси.

Потрібно зазначити, що крім динамічних аспектів поведінки і дій, які зумовлюються темпераментом, кожній людині притаманні істотні особливості, що виявляються в різних видах її діяльності та спілкуванні, у вчинках і стосунках з іншими людьми, у ставленні до різних сторін дійсності. Одна

людина, наприклад, працьовита, скромна, чесна, доброзичливо ставиться до оточуючих, успішно співпрацює, а інша – лінькувата, хвалькувата, нечесна, конфліктна. Ці й подібні особливості людини, які відображають сутність її особистості (що вона більш за все любить і цінує, у чому вбачає сенс життя тощо), виявляються настільки виразно й постійно, що становлять її типові риси, індивідуальний стиль соціальної поведінки. Сукупність таких психологічних рис і створює характер особистості.

***Характер** – це індивідуально своєрідне сполучення постійних істотних властивостей особистості, що виявляються в її діяльності, поведінці, вчинках та ставленні до дійсності (до праці, до інших людей, до самої себе).*

Серед суттєвих властивостей людини, від яких залежить успішність і ефективність її діяльності та рівень досягнень, особливе місце посідають її здібності.

***Здібності** – це індивідуально-психологічні особливості людини, які є умовою успішного виконання однієї або багатьох діяльностей.* Показниками здібностей є легкість, швидкість набування, закріплення й використання на практиці нових знань, умінь, способів дії. Розвиток людських здібностей здійснюється в процесі індивідуального життя, у практичній або теоретичній діяльності. І в діяльності, і в праці вони виявляються. При цьому людина не просто накопичує досвід, опановує знання, навички, але й створює їх сама, розвиваючи, таким чином, власну природу. На цей аспект указував С. Л. Рубінштейн, зазначаючи, що розвиток людини – це розвиток її здібностей. В усі часи люди з розвиненими здібностями відігравали провідну роль у розвитку науки, створенні матеріальних і духовних багатств, у суспільному прогресі.

***Життєва позиція (спрямованість)** – це складна система ставлень людини, настанов і мотивів, якими вона керується у своїй діяльності, цілей і цінностей, на які спрямована ця діяльність.* Це сукупність потреб, інтересів, переконань, ідеалів людини, її ставлення до світу, до інших людей і до себе.

Рівень розвитку психічних властивостей, психічних процесів, а також домінуючі психічні стани визначають неповторність людини, її індивідуальність.

Зазначимо: явища, що вивчає психологія, пов'язані не лише з конкретною людиною, але й із групами людей, їх життєдіяльністю. Групові психічні явища докладно вивчаються в межах соціальної психології, тому ми не вважаємо за доцільне розглядати їх у цьому розділі.

Отже, у психології вивчаються різноманітні психічні явища, що мають відношення як до однієї людини, так і ті явища, що спостерігаються в групах і колективах. Розуміння цих явищ має велике значення для керування психічним розвитком і діяльністю особистості.

Лекція 4

ТЕМА: Пізнавальні психічні процеси: пам'ять, мислення.

Мета: Дидактична

Ознайомити зі змістом пізнавальної діяльності особистості;

Встановити взаємозв'язок між пізнавальними психічними процесами

Усвідомити значення пізнавальних психічних процесів для професійної діяльності особистості.

Виховна

Сприяти формуванню навичок самоконтролю власних емоційних станів.

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати увагу, пам'ять, мислення, вольові якості.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

- 1 Визначення і загальна характеристика пам'яті.
- 2 Характеристика процесів пам'яті.
- 3 Класифікація видів пам'яті.
- 4 Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Фізіологічні основи мислення.
- 5 Мисленнєві операції та їх характеристика.

Література

- 1 Варій М. Й. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.Й. – [3- те вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.
- 3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

1 Визначення і загальна характеристика пам'яті.

Пам'ять - психічний процес, який полягає в закріпленні, збереженні та наступному відтворенні минулого досвіду, що дає можливість його повторного застосування в життєдіяльності людини.

Люди в усі часи ставилися до пам'яті як до великої цінності. Грецька міфологія розглядала пам'ять як дар богів, яким протегувала Мнемозина - богиня пам'яті. Підкреслюючи значення пам'яті в житті людини, І. Сеченов зауважив, що якби не було у людей пам'яті, вони б почувалися все життя як новонароджені. Кожну секунду життя вони б пізнавали навколишній світ заново. Помічено, що люди, відомі всій планеті своїми професійними досягненнями, мали гарну пам'ять.

Пам'яттю людина користується постійно. Вона відіграє велику роль в збереженні його індивідуально-особистісних і ділових характеристик. Людина повністю позбавлена здатності запам'ятовувати, зберігати дізнаватися і відтворювати свій минулий досвід, фактично перестає бути особистістю. Пам'ять відносять до особливих процесів, віддаючи їй роль своєрідного «інтегратора» щодо всіх інших психічних пізнавальних процесів. За визначенням В. Гжегорчик, «єдиною мірою часу є пам'ять ... Якби не пам'ять, життя було б неможливе; якби не забування, життя було б нестерпним ». Ці

слова навряд чи у кого викличуть сумніви. Важко уявити собі життя без пам'яті. Людину не мучила б совість за вчинені раніше аморальні вчинки, вона не могла би пишатися тим, чого досягла, ніколи б не пізнала радості поваги до себе і почуття любові.

В організації психічного життя людини пам'ять виконує такі функції:

1) накопичення та збереження індивідуального й видового досвіду, за рахунок чого забезпечується виживання окремих індивідів і біологічних видів у цілому;

2) забезпечення безперервності суб'єктивного часу шляхом «зв'язування часів» (минулого, сьогодення й майбутнього);

3) пізнання в поточній діяльності конкретних предметів, явищ, подій, ситуацій, з якими людина мала справу в минулому;

4) узагальнене впізнавання класів об'єктів за рахунок співвіднесення образів одиничних предметів і явищ із групами подібних предметів і явищ;

5) збереження наступності між результатами попередніх і наступних дій; тим самим забезпечується безперервність психічної діяльності;

б) використання почуттєвих знань про об'єкти сприйняття за їх відсутності.

Основні характеристики пам'яті – **обсяг, швидкість запам'ятовування, тривалість зберігання, точність відтворення, швидкість відтворення, завадостійкість.**

Обсяг – гранично можлива кількість інформації, яка вимірюється одиницями пам'яті і зберігається нею. Одиниці пам'яті – це порції перцептивних відомостей про об'єкти, які надійшли при запам'ятовуванні й які не можна розкласти на частини без втрати якісної специфіки інформації. Прикладами таких мнемічних одиниць можуть бути букви, склади, слова, цілі фрази й т. ін. Одиниці пам'яті можуть синтезуватися, утворюючи укрупнені мнемічні одиниці й концентруючи в собі все більше інформації.

Швидкість запам'ятовування характеризується часом, який витрачається на закріплення інформації з урахуванням числа повторень. Від швидкості запам'ятовування залежить швидкість засвоєння й закріплення інформації, що надходить.

Тривалість зберігання – це період від надходження інформації до мнемічної системи до моменту її втрати або такого перекичування, яке змінює суть відповідних відомостей.

Точність відтворення – це ступінь відповідності між інформацією, що надійшла до пам'яті (тобто «вхідної») й інформації, відтвореної на «виході». «Фотографічна» точність пам'яті – досить рідкісне явище через активну природу збереження, в ході якого інформація піддається переробці, збагаченню, перекичуванню, трансформаціям різної природи.

Швидкість відтворення – це швидкість витягу необхідної інформації з пам'яті, вимірювана часом, втраченим на відновлення необхідних відомостей.

Завадостійкість – це здатність пам'яті протистояти зовнішнім і внутрішнім впливам, що перешкоджають повноцінному запам'ятовуванню, зберіганню або відтворенню матеріалу. Чим більше

число й інтенсивність перешкод може ігнорувати пам'ять, тим вища її завадостійкість.

2 Характеристика процесів пам'яті.

Процесами пам'яті (тобто *мнемічними процесами* - від імені давньогрецької богині пам'яті Мнемозіни) є **запам'ятовування, збереження, відтворення і забування**. Ці процеси є пов'язаними між собою, їх зв'язок характеризує взаємопроникнення і неможливість існування в окремому вигляді.

Запам'ятовування - це процес закріплення в пам'яті нового матеріалу. Він може бути мимовільним і довільним, механічним і логічним.

Мимовільне запам'ятовування матеріалу відбувається, коли в людини немає мети запам'ятати цей матеріал, він закріплюється ніби сам собою. Краще запам'ятовуються сильні враження і той матеріал, що пов'язаний із змістом діяльності.

Дослідження П. І. Зінченком процесів мимовільного запам'ятовування показали, що ефективність його залежить від мети, мотиву та способу діяльності. В ході експерименту виявилось, що при завданні класифікувати предмети, зображені на пронумерованих картках, досліджувані запам'ятовували лише предмети, і зовсім не пам'ятали числа. При оберненому завданні (розкласти картки за зростанням номерів) учасники досліджу пам'ятали числа, а не картинки.

В інших експериментах з'ясувалось, що учні початкових класів краще, ніж студенти, запам'ятовують числа при розв'язанні задач. Це пояснюється входженням чисел у мету діяльності учнів, при тому як у студентів операції із числами відбуваються майже автоматично.

Також ефективність мимовільного запам'ятовування залежить від активності дії людини із об'єктами, які потрібно запам'ятати. Активний переказ тексту веде до кращого запам'ятовування, ніж багаторазове читання.

Довільне запам'ятовування матеріалу відбувається в результаті дій мнемічної спрямованості, тобто коли діяльність людини спрямована саме на запам'ятовування. При цьому на ефективність процесу впливають вимоги, установки. Характер запам'ятовування буде різним в залежності від установки запам'ятати матеріал повністю чи вибірково, точно чи приблизно, послідовно чи у вільному порядку, надовго чи на короткий строк.

Мнемічними діями, що підвищують ефективність запам'ятовування є складання плану матеріалу, його систематизація, класифікація, пошук асоціацій. Ефективність запам'ятовування значно залежить від кількості повторень матеріалу і зростає зі збільшенням їх числа.

Механічне запам'ятовування полягає у закріпленні зовнішніх зв'язків матеріалу. При цьому повне розуміння матеріалу не є обов'язковим, не вибудовуються логіка його побудови, зв'язки окремих частин. Діяльність при цьому має мнемічну спрямованість, але мнемічні дії не використовуються. Механічне запам'ятовування набуває свого повного розвитку у дитини в дошкільному віці, і потім поступово поступається логічному. Дорослими механічне запам'ятовування використовується рідко.

Логічне запам'ятовування будується на встановленні логічних зв'язків в матеріалі. Також шукаються такі зв'язки між даним матеріалом і тим, що відомий раніше. В процес логічного запам'ятовування активно включається

мислення. Матеріал активно обробляється, розбивається на смислові частини, аналізується, порівнюється із попереднім досвідом людини. Таке запам'ятовування набагато ефективніше, ніж механічне, і переважно використовується дорослими людьми.

Збереження - це процес утримання в пам'яті матеріалу, одержаного в результаті запам'ятовування. Але матеріал не зберігається в тому самому вигляді, в якому був отриманий, змінюється його зміст і форма. Ці зміни відбуваються в результаті мнемічних операцій, які не усвідомлюються. Але точність і надійність збереження інформації залежить від частоти її використання, від включеності її до діяльності людини і ступеня значимості для людини цієї інформації. Матеріал, що рідко використовується і мало значить, забувається швидше.

Відтворення - це процес відновлення матеріалу, який зберігається в пам'яті.

Ефективність, точність і легкість відтворення матеріалу залежать від його об'єму, складності, часу, що пройшов від запам'ятовування до відтворення. Чим більше за обсягом та складніше матеріал, тим важче він відновлюється. Але й непрості інформація буде відтворюватися краще, якщо в свій час була установка на точність її запам'ятання, зроблена значна кількість повторень. Відтворення тісно пов'язане із мисленням, це реконструкція матеріалу, яка часто проходить із вольовими зусилля. Мнемічні дії при цьому мають репродуктивний характер.

Формами відтворення є впізнавання, власне відтворення, пригадування і згадування.

Впізнавання матеріалу відбувається при його повторному сприйманні. При цьому шукається потрібний матеріал із того, що міститься в довготривалій пам'яті і зв'язується із сприйманим образом. Впізнавання може бути різним за ступенем чіткості та довільності.

Власне відтворення - це відновлення матеріалу, який раніш запам'ятовувався. Воно може бути мимовільним і довільним. При мимовільному відтворенні відновлення матеріалу відбувається за умов відсутності мнемічної спрямованості. Матеріал відновлюється без зусиль, спливає сам собою. Одні думки ведуть за собою інші, елементи відтворюваного матеріалу асоціативно пов'язані між собою.

Довільне відтворення відбувається при постановці завдання відтворити матеріал. При цьому застосовуються мнемічні дії, часто докладаються вольові зусилля. Як правило, чим більший проміжок часу пройшов від моменту запам'ятовування, тим важче точно відтворити матеріал. Але бувають випадки точного відтворення матеріалу, який вже здавався забутим. Цей ефект має назву ремінісценції і найчастіше буває у дітей.

Пригадування - це найбільш активна форма відтворення. Воно пов'язане із довільним пошуком потрібного матеріалу в тривалій пам'яті та його реконструкцією. Цей процес часто тривалий, вимагає вольових зусиль і включає мислительні дії. Людина міркує, шукає логічні зв'язки між елементами, що відтворюються, порівнює та аналізує. Успішність пригадування залежить від чіткого розуміння репродуктивної задачі, навичок використання мнемічних дій і наполегливості.

Згадування - це відтворення людиною образів подій її минулого. Спогади часто бувають дуже яскравими, в усіх подробицях. Згадування буває мимовільним, тоді образи минулого виникають на ґрунті асоціацій, і довільним, при постановці завдання згадати.

Забування - це процес, що полягає у неможливості відтворити матеріал, що був закріплений в пам'яті. В першу чергу забувається те, що не є важливим для людини, не знаходить зв'язків із її попереднім досвідом. Також, на думку З. Фрейда, забувається (витісняється з пам'яті) те, що людина не хоче пам'ятати. Швидкість, із якою забувається деякий матеріал, тим більше, чим він більше за обсягом, менш структурований і беззмістовний, чим менше зв'язків існує між ним і відомим раніш.

За дослідженнями Г. Еббінгауза в перші 12 годин після запам'ятовування забувається біля 60% матеріалу, після процес забування іде значно нижчими темпами і через 6 днів пам'ятається приблизно 20% початкового матеріалу. Тому для кращого запам'ятовування матеріалу варто використовувати повторення в декілька етапів: через 15-20 хвилин після заучування, через 8-9 годин, і через 1-2 доби.

Процес забування ґрунтується на явищі гальмування нервових зв'язків, що утворилися при запам'ятовуванні. Воно може відбуватися внаслідок діяльності, що передувала запам'ятовуванню або відбувалася після нього. В першому випадку гальмування буде проактивним, в другому - ретроактивним. Ці явища пояснюють, наприклад, корисність розподілення повторень в часі, краще збереження початку і кінця матеріалу, стійкість того, що вивчено перед сном.

3 Класифікація видів пам'яті.

Види пам'яті

Виділяють такі види пам'яті за методом запам'ятовування:

- мимовільна — інформація запам'ятовується без спеціальних прийомів заучування, під час виконання діяльності або роботи з інформацією.

- довільна — цілеспрямоване заучування за допомогою спеціальних прийомів.

За характером переважаючої психічної активності:

- рухова — пам'ять на рухи та їх системи;

- емоційна — пам'ять на почуття, які виступають стимулом до діяльності;

- образна — пам'ять на уявлення: зорова, слухова, нюхова, смакова, дотикова;

- словесно-логічна — специфічна людська, запам'ятовується думка у формі понять.

За тривалістю збереження інформації:

- короткочасна пам'ять забезпечує запам'ятовування одноразової інформації на короткий проміжок часу - від кількох секунд до хвилини;

- довготривала пам'ять — збереження інформації протягом тривалого часу;

- оперативна пам'ять — проявляється під час виконання певної діяльності і необхідна для її виконання в кожний заданий проміжок часу.

Короткочасна пам'ять є практично повністю автоматичною і працює без будь-якої свідомої установки на запам'ятовування. Людина може охопити поглядом близько семи предметів, запам'ятовуючи у середньому від п'яти до дев'яти одиниць інформації, які вона спроможна точно відтворити через кілька

десятих секунд після їхнього пред'явлення. Тому обґрунтовано вважають, що обсяг короткочасної пам'яті становить (7 ± 2) елементи.

Довготривала пам'ять забезпечує людині тривале збереження знань, умінь і навичок, що потрібні в житті. Встановлено що інформація найкраще запам'ятовується, якщо до неї повертатися через визначені проміжки часу. Перший складає 15-20 хв, що зв'язано з роботою короткочасної пам'яті. Через дві години в людини включаються функції довгострокової пам'яті. Найкраще повернутися до вивченого через вісім годин і через добу. Якщо ж матеріал не повторювати, він буде сприйматися як новий.

Пам'ять можна тренувати шляхом постійного використання так, щоб між нервовими клітинами (нейронами) мозку установилися чіткі зв'язки. Події, що запам'ятовуються в короткочасній пам'яті, швидко забуваються, у той час як події, що залишилися в довготривалій пам'яті, запам'ятовуються надовго і можуть бути відновлені через багато років.

4 Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Фізіологічні основи мислення.

"Я мислю, отже, я існую" Р. Декарт

Пізнавальна діяльність людини починається з відчуттів і сприймань. Відображуючи дійсність на чуттєвому рівні за участю аналізаторів, людина одержує різнобічну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються в її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших уявлень. Проте такої інформації про об'єктивний світ людині недостатньо для задоволення різноманітних потреб практичної діяльності, яка потребує глибокого і всебічного знання об'єктів, з якими доводиться мати справу. Вичерпні знання про об'єкти дійсності, їх внутрішню, безпосередньо не дану у відчуттях і сприйманнях сутність, людина одержує за допомогою мислення — вищої абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності. Уявне відображення дійсності характеризується низкою особливостей. Одна з цих особливостей виражається в опосередкованому характері уявного відображення дійсності.

Так, не можна безпосередньо побачити будову атомного ядра, хімічну реакцію, фізіологічні процеси, які відбуваються в живій клітині, ультрафіолетове проміння тощо. Щоб усі ці безпосередньо не видимі, але важливі для розуміння об'єктів властивості розкрити, людина вдається до міркувань, обчислень, експериментів, зіставлення фактів та інших опосередкованих дій. Опосередкування можуть різнитись за складністю залежно від особливостей пізнавального завдання та об'єкта пізнання.

Опосередкованість виражається в тому, що пізнання внутрішніх і недоступних для сприймання властивостей та закономірностей здійснюється через посередники. Наприклад, лікар за зовнішніми ознаками і результатами аналізів може встановити захворювання людини; ми не бачимо радіацію, але знаємо про небезпечність її впливу на організм людини опосередковано через наукові дослідження. Сутність опосередкованого пізнання навколишньої дійсності полягає у тому, що людина здатна робити судження про властивості і характеристики предметів і явищ без безпосереднього контакту з ними, шляхом аналізу непрямой інформації. Наприклад, щоб дізнатися, яка сьогодні

погода, нам не обов'язково виходити на вулицю – ми можемо скористатися Інтернетом, телебаченням або термометром.

До опосередкованого пізнання людина вдається тоді, коли безпосереднє пізнання виявляється неможливим через недосконалість людських аналізаторів або його недоступність, зумовлену складністю процесу пізнання.

Мислення функціонує у тісному взаємозв'язку з усіма психічними процесами: відчуттям, сприйманням, увагою, пам'яттю, уявою, емоціями, волею. Наприклад, коли людина вирішує будь-яке завдання, то використовує знання, що зберігаються в пам'яті; використовує інформацію, що сприймається; докладає певних вольових зусиль; керується певними емоціями тощо. Мислення дає можливість встановлювати зв'язки й відношення між предметами, у той час як відчуття й сприймання відображають переважно окремі властивості предметів, об'єктів і явищ навколишнього світу. На відміну від сприймання, мислення виходить за межі чуттєво даного, розширює коло пізнання. У мисленні на підґрунті сенсорної інформації здійснюються певні теоретичні й практичні висновки. Отже, мислення співвідносить відчуття і сприймання – співставляє, порівнює, розрізняє, розкриває відношення, опосередкування і розкриває абстрактні властивості явищ, але й визначає зв'язки, які існують між ними.

Таким чином, мислення глибше пізнає дійсність, – це вищий пізнавальний психічний процес. Підсумком мислення є не образ, а певна думка, ідея. Як і будь-який психічний процес, мислення є функцією мозку.

З фізіологічної боку процес мислення являє собою складну аналітико-синтетичну діяльність кори великих півкуль головного мозку. У здійсненні процесів мислення бере участь вся кора, а не будь-які спеціальні відділи її.

Фізіологічною основою мислення є утворення в корі півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків на основі взаємодії сигнальних систем:

Перша сигнальна система - це система, що відображає наші безпосередні відчуття, сприйняття, враження від конкретних предметів, явищ навколишнього світу. Вона приблизно в рівній мірі представлена у вищих тварин і людини. Однак ВНД людини істотно відрізняється від такої у тварин. У людини з'являється принципово нова сигнальна система - мова, яка виникає в процесі його суспільно-трудової діяльності і досягає високого рівня розвитку.

Друга сигнальна система – це сукупність нервових процесів, що виникають у корі головного мозку як реакція на слова і позначені ними поняття. Анатомічною основою другої сигнальної системи є мовно – руховий аналізатор, тісно пов'язаний із зоровим та слуховим аналізатором. Найважливішим і основним компонентом другої сигнальної системи є членороздільна мова, за допомогою якої людина може давати назви предметам, розмірковувати про них, обмінюватись своїми думками.

Постійна взаємодія першої і другої сигнальної систем обумовлює нерозривний зв'язок узагальненого відображення дійсності з чуттєвим пізнанням навколишнього світу.

Мислення існує лише в людини й виникає та розвивається під впливом навчання і виховання. Необхідною і важливою умовою є наявність інтелектуально насиченого середовища і спілкування з іншими людьми. Оскільки діти, які зростають в умовах соціальної ізоляції, мають найпростішу форму мислення як у вищих тварин.

Наприклад, відомий в історії факт, коли у середині XVIII ст. російським імператором проголосили двомісячне маля на ім'я Іван Антонович. Його царювання тривало не довго і завершилося раніше, ніж імператор вимовив перше слово. Придворні, які скинули Івана Антоновича з престолу і протримали його в ув'язненні багато років. Ніхто і ніколи не розмовляв із в'язнем, він знаходився у повній самотності. Зрештою відлюдницький спосіб життя сильно позначилося на розумових здібностях: він не вмів розмовляти і справляв враження ідіота.

Мислення — це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях.

Мислення людини нерозривно пов'язане з мовою, яка є знаряддям формування і способом існування думки. У слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина при потребі використовує. Узагальнюючи в слові свої знання про предмети і явища дійсності, вона виходить за межі того, що дається їй безпосередньо у відчуттях і сприйманні, значно розширює свої пізнавальні можливості, вдосконалює своє мислення.

Мислення органічно пов'язане з практикою. Практика - джерело мислительної діяльності. Мислення породжується потребами людської практики і розвивається в процесі пошуку шляхів їх задоволення.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам і інтересам.

Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості, формування її розумових і інших властивостей. Рівень його розвитку визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в навколишньому світі, як вона панує над обставинами і над собою.

Види мислення

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних різновиди мислення.

Наочно-дійове мислення - розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли найбільш ефективно розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності.

Наочно-дійове мислення розвивається переважно у дітей до трьох років. (Цей вид мислення є провідним для раннього віку – патрошиння іграшок; у дорослих – кубік-рубік, шахи). Наочно-дійове мислення притаманне людям тих професій, які за змістом потребують практичного аналізу, різноманітного

комбінування та конструювання, наприклад шахістом, винахідником, конструктором, гончаром, художником.

Наочно-образне мислення виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи у них істотні ознаки. Воно присутнє й у вищих тварин. Основна характеристика наочно-дійового мислення відображена в назві: розв'язання завдання здійснюється внаслідок реальної видозміни ситуації за допомогою рухового акту, який спостерігається.

Функції образного мислення пов'язані з уявленням ситуацій і змін в них, які людина хоче одержати в результаті своєї діяльності, конкретизуючи загальні положення. За допомогою образного мислення повніше відтворюється вся різноманітність різних фактичних характеристик предмета. В образі може бути зафіксовано одночасно бачення предмета з кількох точок зору. Дуже важлива особливість образного мислення - встановлення незвичних, «неймовірних» поєднань предметів та їх якостей. На відміну від наочно-дійового мислення, при наочно-образному мисленні ситуація змінюється лише в плані образу.

Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає змогу їй змістовніше і різноманітніше відображати реальність. Розвиток наочно-образного мислення відбувається в діяльності, характер якої вимагає оперування образами різного ступеня узагальнення, схематичного зображення предметів та їх символічного відображення.

Словесно-логічне мислення (або абстрактне) відбувається у словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого відчуттю і сприйняттю. Саме цей різновид мислення дає змогу виявляти загальні закономірності природи й суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати завдання, будувати наукові теорії і гіпотези.

Використовуючи цей вид мислення, людина може аналізувати, порівнювати явища, предмети, ситуації, оцінюючи предмет, ситуацію, явище, як зі своєї точки зору, так і з інших точок зору.

Це мислення сьогодні виокремлюють як один з основних видів мислення, для якого притаманне використання понять, логічних конструкцій, що існують і функціонують на основі мови, мовних засобів.

Розумова діяльність людей відбувається за допомогою розумових операцій: порівняння, аналізу і синтезу, абстракції, узагальнення і конкретизації.

Операції мислення :

-аналіз (уявний розподіл) - виділення в об'єкті тих або інших його сторін, елементів, властивостей, зв'язків, стосунків і так далі; це розчленовування пізнаваного об'єкту на різні компоненти.

-синтез (уявне об'єднання) - розумова операція, що дозволяє в єдиному аналітико-синтетичному процесі мислення переходити від частин до цілого.

-узагальнення (уявне об'єднання в клас або категорію) - об'єднання багатьох предметів або явищ за якоюсь загальною ознакою.

-порівняння - операція, що полягає в зіставленні предметів і явищ, їх властивостей і стосунків один з одним і у виявленні спільності або відмінності між ними.

-абстрагування (виділення одних ознак та відмежування від інших) - розумова операція, заснована на відверненні від несуттєвих ознак предметів, явищ і виділенні в них основного, головного.

- категоризація - операція віднесення одиничного об'єкту, події, переживання до деякого класу, яким можуть виступати вербальні і невербальні значення, символи і тому подібне.

Лекція 5

ТЕМА: Пізнавальні психічні процеси: увага, уява.

Мета: Дидактична

Ознайомити зі змістом пізнавальної діяльності особистості;

Встановити взаємозв'язок між пізнавальними психічними процесами

Усвідомити значення пізнавальних психічних процесів для професійної діяльності особистості.

Виховна

Сприяти формуванню навичок самоконтролю власних емоційних станів.

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати уяву, пам'ять, мислення, вольові якості.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

1 Загальна характеристика уяви і її роль у психічній діяльності. Роль уяви в житті людини.

2 Види уяви. Класифікація уяви.

3 Механізми створення образів уяви.

4 Поняття про увагу. Види уваги.

5 Властивості уваги.

Література:

1 Варій М. Й. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.Й. – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.

3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

1 Загальна характеристика уяви і її роль у психічній діяльності. Роль уяви в житті людини.

*Уява важливіша за знання,
тому що знання обмежені.
Уява ж охоплює все на світі,
стимулює прогрес,*

Відображаючи об'єктивну дійсність, людина не лише сприймає те, що на неї діє в певний момент, або згадує те, що на неї діяло раніше. Життя потребує від людини створення образів і таких об'єктів, яких вона ще ніколи не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх вчинків, програмування своєї діяльності тощо.

Уява належить до вищих пізнавальних процесів і є необхідною стороною будь-якої діяльності. Уява породжується потребами, що виникають у житті людини, і насамперед, потребою змінити ті чи інші предмети навколишнього світу. Людина не може розпочинати роботу, не уявивши собі готовий результат своєї праці.

Уява виникла і розвинулася в процесі праці людини. З розвитком і ускладненням трудової діяльності удосконалювалась і уява. Так, первісна людина була слабкою в боротьбі з природою: вона не могла пояснити того, що відбувалося навколо. В результаті народилося уявлення про існування сил природи, що стоять перед людиною. Так, поступово з'явилася релігія. Сучасна людина багато що може пояснити, але все ж таки уява продовжує відігравати в її житті величезну роль, оскільки немає меж пізнанню і роботі думки.

Уява — це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.

Образи уяви можуть бути різними

Уявлення того, що існує в дійсності, але чого людина ніколи не сприймала раніше
Уявлення історичного минулого
Уявлення того, що буде в майбутньому
Уявлення того, чого ніколи не було в дійсності

Рис. Види образів уяви

Якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, підґрунтям для їх побудови завжди є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості. Чим більше знань, чим багатшим є досвід людини, тим різноманітнішими є її враження, тим більше можливостей для комбінування образів.

Функції уяви полягають:

- у моделюванні кінцевого результату діяльності людини і тих засобів, які необхідні для його досягнення;
- у створенні програми поведінки людини, коли проблемна ситуація невизначена;
- у створенні образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;
- у створенні образів об'єктів з опорою на схеми та описи;

- у створенні принципово нових предметів та явищ тощо.

Характерні риси уяви



2 Види уяви. Класифікація уяви.

Види уяви		
За способом активності:	Залежно від характеру діяльності людини:	За змістом діяльності:
<ul style="list-style-type: none"> – мимовільна. – довільна; – пасивна, – активна 	<ul style="list-style-type: none"> – відтворююча (репродуктивна), – творча 	<ul style="list-style-type: none"> – художня. – технічна; – наукова та ін.

Мимовільною є така уява, коли створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети чи події.

Так, під впливом розповіді викладача створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. При читанні художнього твору в уяві без спеціального наміру виникають образи героїв твору, час та місцевість, в якій відбуваються події.

Мимовільна уява зумовлюється потребами і почуттями.

Крайнім випадком мимовільної роботи уяви є *сновидіння*, в яких образи народжуються ненавмисно і в найнесподіваніших і химерніших поєднаннях. Мимовільною в своїй основі також є діяльність уяви, що розгортається в напівсонному, дрімотному стані, наприклад перед засипанням.

Довільна уява має для людини набагато більше значення. Цей вид уяви виявляється тоді, коли перед людиною стоїть завдання створення певних образів, намічених їм самим або заданих йому з боку. У цих випадках процес уяви контролюється і спрямовується самою людиною. У основі такої роботи уяви лежить уміння довільно викликати і змінювати потрібні уявлення.

Пасивна уява протікає без постановки мети, виявляється в хворобливих фантазіях, маренні, інколи — в ілюзії життя, де людина говорить, діє уявно.

Пасивна уява – це фантазії людини, що ніколи не втілюються у життя та пов'язані з потребами. Наприклад, людині завжди приємно подумати про щось радісне, привабливе, приємне, хоч вона і усвідомлює, що дані образи скоро не

будуть втілені у життя, бо на даний час не планується відповідної програми поведінки.

Пасивна уява може викликатися людиною довільно. Це—марення, тобто образи, які не спрямовані на втілення їх в життя. Якщо марення переважають в уяві людини, то це свідчить про її пасивність, бездіяльність, а можливо, і дефективність розвитку особистості.

Для виникнення пасивної уяви велике значення має емоційний стан людини. Пасивна мимовільна уява виникає в стані афекту, під час сну.

Активна уява завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання. Активна уява спрямована переважно назовні, визначається і контролюється волею і може бути відтворюючою (репродуктивною) або творчою.

Відтворююча уява виявляється тоді, коли людині необхідно відтворити представлення об'єкту, якомога більш повно відповідне його опису. З цим видом уяви ми стикаємося, коли читаємо опис географічних місць або історичних подій, а також коли знайомимося з літературними героями.

Слід зазначити, що відтворююча уява формує не тільки зорові уявлення, але і дотикові, слухові і т.д. Так, читаючи опис Полтавської битви в поемі А. С. Пушкіна «Полтава», ми виразно уявляємо собі гуркоти гарматних пострілів, крики солдатів, бій барабанів, запах пороху.

Найчастіше ми стикаємося з відтворюючою уявою, коли необхідно відтворити яке-небудь уявлення по словесному опису. Проте бувають випадки, коли ми відтворюємо уявлення про який-небудь предмет не користуючись словами, а на основі схем і креслень.

Творча уява базується на самостійному створенні образів об'єктів, які не існують в наш час, або відтворенні оригінальної модифікації вже наявного об'єкта, явища; це нестандартний образ раніше описаного, прочитаного, сприйнятого.

Творча уява активізується там, де людина відкриває щось нове, знаходить нові способи праці, створює нові, оригінальні, цінні для суспільства матеріальні та духовні цінності.

Творча уява тісно пов'язана з пам'яттю, оскільки у всіх випадках її прояву людина використовує свій попередній досвід. Тому між відтворюючою і творчою уявою немає жорсткої межі. При відтворюючій уяві глядач, читач, або слухач повинен більшою чи меншою мірою заповнювати заданий образ діяльністю своєї творчої уяви.

3 Механізми створення образів уяви.

Аглютинація (від лат. agglutinare - склеювати) - об'єднання в одному об'єкті ознак різних предметів, що не існують поруч у повсякденному житті. Наприклад, образ русалки в казках, де голова і тулуб - жінки, а хвіст - риби. Цей прийом не набув великого поширення, оскільки образи його важко втілюються в предметні речі. А втім, приклади матеріалізації таких образів у реальному житті маємо - це танк - амфібія, бойова машина піхоти, тощо.

Гіперболізація - збільшення або зменшення предмета, зміна кількісних частин предмета. (велетень Гуллівер, літаки «Мрія», Ан-74, багаторуки богині).

Підкреслення, загострювання ознак - акцентування якоїсь частини

образу чи певної властивості. За допомогою такого прийому створюють шаржі, карикатури. Цей прийом полягає в навмисному посилюванні в об'єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на фоні інших. Малюючи дружній шарж або карикатуру, художник віднаходить у характері або зовнішності людини щось неповторне, притаманне тільки їй, і наголошує на цьому художніми засобами.

Схематизація – створення образів на підставі акцентування схожих рис. Наприклад, художник відтворює пейзаж на полотні, безпосередньо спостерігаючи подібну картину природи.

Типізація – виявлення найбільш суттєвого, важливого та узагальнення даних рис у конкретному образі. Наприклад, створення образу літературного персонажу.

Аналогія - Суть прийому аналогії полягає в тому, що новостворений образ, який вибудовується, схожий на реально існуючий предмет, але в ньому проектується принципово нова модель явища або факту.

На принципі аналогії базується нова галузь інженерної справи — **біоніка**. Біоніка виокремлює деякі властивості живих організмів, які стають засадовими стосовно конструювання нових технічних систем. Так було створено бага то різних приладів — локатор, «електронне око» тощо.

4 Поняття про увагу. Види уваги.

У кожен момент життя на людину діє безліч об'єктів. Проте не всі вони однаково відображаються людиною. Одні предмети і явища, які безпосередньо пов'язані з нею, усвідомлюються ясно і чітко, другі - відступають на задній план, а треті у даний момент взагалі не існують. Отже, усвідомлення середовища має вибіркового характеру. Це явище не випадкове, а закономірне, тому що людина усвідомлює ті об'єкти, до яких вона уважна. Відображу вальна діяльність мозку людини організована таким чином, що вона буває спрямована на певні об'єкти, на них зосереджується, в наслідок чого підвищується її ефективність.

Увага - форма психічної діяльності людини, що виявляється в спрямованості і зосередженості її свідомості на певних об'єктах, які мають постійне або ситуативне значення.

Увага не вважається психічним процесом. Це психічний стан особистості, що виявляється в зосередженості на будь-чому. Цей стан характеризує умови протікання будь-якого пізнавального процесу.

Оцінюючи роль уваги в психічній діяльності, слід згадати слова К. Д. Ушинського про те, що увага є тими дверима, через які проходить все, що входить у душу людини із зовнішнього світу.

Для виникнення уваги необхідно виділити об'єкт, зосередитись на ньому і відволіктися від сторонніх подразників. Увага не може бути безпредметною. Предметом уваги може виступити зовнішній світ, на який спрямовано акт пізнання, сама психічна діяльність: думки, переживання, аналіз дій, вчинки.

За характером походження і засобам здійснення розрізняють три основних види уваги:

- довільна;
- мимовільна;
- післядовільна.

Мимовільна увага виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів людини і без вольових зусиль з її сторони.

Виникнення мимовільної уваги визначається фізичними, психофізіологічними і психічними чинниками. Основними умовами її виникнення потрібно вважати особливості подразника, його новизну, силу впливу, відповідність актуальної потреби і т. д. Новизна може полягати у появі раніше відсутнього подразника, у зміні фізичних властивостей діючих подразників, у переміщенні подразників у просторі (рухомі предмети звичайно привертають увагу), а також у відсутності знайомих подразників або у зміні сили їхнього впливу. Все незвичайне так або інакше викликає увагу. Саме на цих особливостях мимовільної уваги будується реклама і засоби наглядної пропаганди. Різноманітні подразники, що володіють властивістю новизни, привертають увагу тільки тому, що реакція на них ще не послаблена в результаті звикання.

Привертають увагу також сильні подразники. Гучні звуки, яскраві фарби, різкі запахи - все це мимоволі змушує звернути увагу на предмет, що володіє відповідною якістю.

Мимовільну увагу викликають також подразники, що відповідають потребам індивіда, мають для нього певне значення. Привертає увагу до себе те, що має для особистості постійну або тимчасову значимість. Так, тихий голос близької для нас людини, значно швидше залучить до себе нашу увагу, ніж могутній бас відомого співака. Яскравий захід сонця приверне увагу митця, впливаючи на його естетичне почуття, тоді як сільський мешканець у тому ж заході може побачити тільки наближення ночі; прості камені можуть викликати зацікавленість геолога, тоді як інші побачать в них кругляк і нічого більш.

Основна функція мимовільної уваги полягає в швидкій і правильній орієнтації людини в умовах навколишнього середовища, яке постійно змінюється, у відокремленні тих її об'єктів, що можуть мати в цей момент найбільш життєвий сенс. Вона притаманна як людині, так і тваринам.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Цей вид уваги тісно пов'язаний з волею людини, тому її називають вольовою, активною.

Головним збуджувачем довольної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага - вид уваги, яка виникає після того, як свідоме зосередження на певному об'єкті переходить у невимушене.

Наприклад, дитина повинна зібрати з деталей конструктора літак. Спочатку їй важко зосередитися на виконанні завдання, але потім воно стає все більш привабливим, і дитину вже не відволікти від цього заняття. Це відбулося внаслідок перетворення довольної уваги на мимовільну або післядовільну.

5 Властивості уваги

Стійкість уваги – це здатність людини зосереджувати свою увагу протягом певного часу на якомусь об'єкті. (це часова характеристика уваги). Ця її особливість характеризується часом, протягом якого людина працює над завданням, не відволікаючись від нього.

Стійкість уваги – це висока продуктивність діяльності людини протягом певного часу. Стійкість уваги залежить від ряду умов:

- від характеру змісту діяльності;
- від інтересу до даного об'єкту;
- від активності особистості;
- від внутрішньої мисленевої діяльності.

Стійкість уваги до одного і того ж об'єкту протягом певного часу не може бути довгою, тому потрібно розглядати цей об'єкт з різних сторін, виконуючи певну роботу з ним.

Концентрація уваги - це ступінь зосередженості людини на певному об'єкті.

Скажімо, захопившись якою-небудь справою, ми не бачимо й не чуємо, що навколо нас відбувається (негативна індукція). Класичним прикладом виняткової зосередженості уваги вважається трагічний випадок з Архімедом, який настільки був захоплений вирішенням оборонних проблем, що під час облоги Сіракуз не подбав про власну безпеку й поплатився за це своїм життям.

Відомий неординарний випадок, коли грецький філософ Сократ у бесіді зі своїми учнями поринув у глибоке зосередження на обговорюваних проблемах. У нерухомості він простояв усю ніч, не сприймаючи й не реагуючи на оточення навіть тоді, коли варта, грюкаючи, ходила повз нього. І тільки зі сходом сонця він вийшов з цього стану.

*Зі стійкістю пов'язане також явище, що має назву **коливання уваги**. Воно виявляється в тому, що зосередженість та стійкість уваги періодично стають більші або менші інтенсивними. У звичайних умовах вони малопомітні, але у сприйманні ледве помітних подразників ці коливання уваги відбуваються дуже часто, через кожні кілька секунд (2-5, максимум 12 с). Спостереження свідчать, що коливання уваги через 15-20 хв. здебільшого приводять до мимовільного відволікання її від об'єкта.*

Колівання уваги спочатку були виявлені в сенсорних формах. Якщо прислухатися до ледве чутого цокання годинника, то виявляється, що звуки періодично послаблюються і зовсім зникають. При цьому створюється враження, що джерело звучання то наближається, то віддаляється. Якщо протягом кількох хвилин дивитись на рисунок (рис. 1), то легко помітити, що менший квадрат немовби або висунутий вперед, або відходить на задній план. Ці зміни спостерігаються стрибкоподібно через невеликі проміжки часу (рис. 2). У природних умовах коливання уваги простежуються, наприклад, коли ми намагаємося сприймати об'єкти вдалині, зокрема літак на небосхилі, човен на обрії в морі, людину в степу; вони то з'являються на короткий час, то знову поринають у марево неба, моря чи рівнини степу. В умовах різноманітної й змістовної розумової чи практичної діяльності періоди коливань стають рідшими, але зберігаються. За напруженої навчальної діяльності можливі пропуски увагою окремих елементів лекції або тексту книжки. Іноді вони частішають і знижують ефективність навчання.

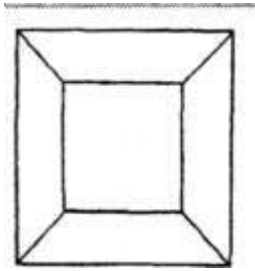


Рис. 1 *Двоїсте зображення опуклої та ввігнутої призми*

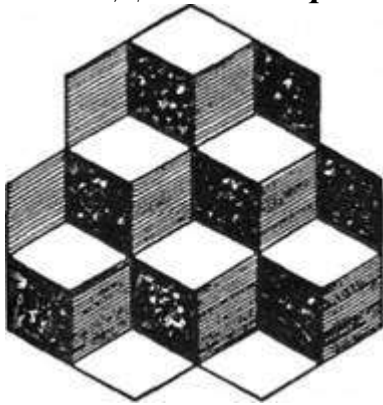


Рис. 2. *Двоїсте зображення розташування кубиків*

Причини коливання уваги слід шукати передусім у необхідності відновлення працездатності виснажених кіркових центрів та гальмування внаслідок динаміки процесів іррадіації й концентрації негативної індукції. При цьому варто враховувати, що на межі можливостей незначні зміни потенціалу нервової клітини відбиваються на стійкості уваги; цей потенціал швидко відновлюється, як і вичерпується до певної межі, що й відбивається на коливаннях уваги.

Окрім того, на характер коливання уваги впливають особливості нервової системи людини, умов, змісту, напруження і тривалості діяльності. Знаючи ці властивості уваги, треба передбачати зміни та перерви в діяльності, уникати дублювання й автоматизації виробничих процесів, коли це може мати негативні наслідки.

Обсяг уваги - кількість об'єктів, яку можна охопити увагою в обмежений відрізок часу. Нормативно цей відтинок часу в експериментах на тахістоскопі дорівнює 0,1 с. Людина при цьому сприймає 4-6 об'єктів, не пов'язаних між собою. Тренування, розвиток навичок читання дають можливість сприймати більший обсяг слів, хоча при цьому можливе збільшення помилок. Обсяг уваги залежить від:

- структури матеріалу;
- рівня підготовки;
- попереднього досвіду людини;
- інтересів;
- вольових зусиль;
- темпераменту. .

Розподіл уваги - проявляється в здатності людини одночасно виконувати два і більше різних видів діяльності. Ця особливість уваги властива кожній людині. Так, можна виконувати певну технічну роботу і в цей час слухати передачу по радіо, робити усні обчислення, мріяти. Можна слухати лекцію і записувати її зміст. Вміння розподіляти увагу виробляється на

практиці. Воно особливо потрібне в роботі шофера, вагоновода, льотчика, педагога і в ряді інших професій

Одночасно виконувати дві роботи можна тоді, коли виконання при наймі однієї з них більш чи менш автоматизоване і коли робота не натрапляє на всілякі серйозні перешкоди. З цих причин неможливо розподіляти увагу між такими діяльностями, які потребують участі одних і тих же аналізаторів. Неможливо, наприклад, одночасно слухати два оповідання, писати два листи, один текст слухати, а другий читати і т. п. Розподіл уваги залежить і від ступеня її зосередженості.

Переключення уваги - свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Потреба переключати увагу виникає в цілому ряді складних діяльностей людини, наприклад у роботі водія автомашини, льотчика, текстильниці, що працює на багатьох станках, педагога, який веде урок у класі, шахіста, що грає з кількома партнерами, тощо. Здатність переключати увагу особливо важлива там, де треба швидко, без зволікань реагувати на зміни середовища.

Дані досліджень показують, що довільна зміна спрямованості уваги може відбуватися досить швидко, а саме: протягом 0,2 - 0,3 сек., тобто за секунду ми можемо перевести 3 - 4 рази увагу з одного об'єкта на інший.

Розсіяність уваги – це таке явище, коли людина не може зосереджувати увагу на певному об'єкті. Існує два види розсіяності:

- концентрація уваги на одному об'єкті і розсіяність уваги у ставленні до інших;
- коли людина ні на чому не може зосереджувати увагу.

Причини цього:

- стан нервової системи (наприклад, збудливий тип нервової системи, виснаження нервової системи);
- нестійкість інтересів);
- рівня підготовки (неглибокі поверхові знання);
- від сформованості вольових зусиль (слабкі вольові якості).

Аглютинація



Аглютинація



Гіперболізація



Карлик Нос

Загострювання ознак.



Лекція 6

ТЕМА: Емоції і почуття

Мета: Дидактична

Ознайомити зі змістом поняття «емоційна сфера особистості»

Формувати усвідомлення можливості управління емоціями.

Усвідомити вплив емоцій та почуттів на професійну діяльність особистості.

Виховна

Сприяти формуванню навичок самоконтролю власних емоційних станів.

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати логічне мислення, комунікативні уміння, увагу, уяву.
Виховувати почуття.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

1 Поняття про емоції, їх загальна характеристика. Роль емоцій в житті людини. Основні характеристики емоцій.

2 Основні види емоцій.

3 Фізіологічні основи переживання емоцій та почуттів, їх вісцеральні та експресивні прояви.

Література:

- 1 Варій М. Й. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.Й. – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.
- 3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

Емоції — це переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить. Тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до праці, до самого себе.

Емоції виникли в результаті еволюції для кращої адаптації організму. Емоції завжди двовалентні (мають два полюси). Вони позитивні або негативні. Окремі життєво важливі властивості предметів і ситуацій, викликаючи емоції, налаштовують організм на відповідну поведінку. Це механізм безпосередньої оцінки рівня благополучності взаємодії організму з середовищем.

Емоції, як і відчуття, - базові явища психіки. Якщо у відчуттях відбивається матеріальність буття, то в емоціях - суб'єктивне ставлення до різних аспектів цього буття.

Емоції пов'язані з діяльністю кори великих півкуль, в першу чергу - з функцією правої півкулі. Імпульси від зовнішніх впливів надходять у головний мозок двома потоками. Один з них прямує у відповідні зони кори головного мозку, де зміст і значення цих імпульсів усвідомлюються і вони розшифровуються у вигляді відчуттів і сприйнять. Інший потік приходить в підкіркові відділи (гіпоталамус і ін), де встановлюється безпосереднє відношення цих впливів до базових потреб організму, суб'єктивно пережитим у вигляді емоцій. Виявлено, що в області підкірки (у гіпоталамусі) існують особливі нервові структури, що є центрами страждання, задоволення, агресії, заспокоєння.

Будучи безпосередньо пов'язаними з ендокринно-вегетативної системою, емоції можуть включати енергетичні механізми поведінки. Це

викликає певні зміни в організмі людини: в органах дихання, травлення, серцево-судинної діяльності. При емоційних станах змінюється пульс, кров'яний тиск, розширюються зіниці, спостерігається реакція потовиділення, збліднення або почервоніння, посилений приплив крові до серця, легким, центральній нервовій системі і т.д.

Так, при сильному переляку людина блідне, від сорому чи в гніві - червоніє. У першому випадку відбувається стиснення, у другому - розширення кровоносних судин обличчя. При сильному хвилюванні збільшується кров'яний тиск, змінюється ритм роботи серця. У людини, що зазнає радості, дихання стає швидше і глибше, а в стані смутку воно сповільнюється. Почуття горя, туги, страх супроводжуються погіршенням обміну речовин, роботи серця та шлунку. Не випадково важкі серцево-судинні захворювання пов'язані з емоційною напругою, неприємним...

Емоції безпосередньо пов'язані з інстинктами.

Так, у стані гніву у людини з'являється оскал зубів, звуження зіниць, стискання кулаків, приплив крові до обличчя, прийняття загрозливих поз і т. п.

Всі основні емоції носять вроджений характер. Доказом тому служить той факт, що у всіх народів, незалежно від їх культурного розвитку, однакова міміка під час висловлювання тих чи інших емоцій. Навіть у вищих тварин (примати, собаки, кішки та інші) ми можемо спостерігати ту ж міміку, що й у людини. Однак вродженими є не всі зовнішні прояви емоцій; деякі отримуються в результаті навчання і виховання (наприклад, спеціальні жести, як знак тієї чи іншої емоції).

Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Завдяки їм, людина може відчувати стан іншої людини, співпереживати йому. Навіть інші вищі тварини можуть оцінювати емоційні стани один одного.

Чим більш складно організована жива істота, тим багатшою гамма пережитих емоційних станів. Але деяке згладжування проявів емоцій у соціалізованого людини спостерігається в результаті зростання ролі вольової регуляції.

Види емоцій

1. За рівнем розвитку:

Прості (нижчі) - переживання, пов'язані із задоволенням або незадоволенням фізіологічних потреб. Прості, або елементарні, почуття (Емоції) пов'язані з діяльністю першої сигнальної системи і виникають у зв'язку із задоволенням або незадоволенням органічних потреб людини (Голод, спрага, ситість і ін), а також під впливом безпосереднього відображення обстановки (боязнь, тривога, переляк). У виникненні таких емоцій велику роль грають інстинкти, безумовні рефлекси.

Вищі (складні) - переживання, які виникають на ґрунті задоволення духовних потреб. Складні, або вищі, почуття пов'язані з умовно-рефлекторної діяльністю кори головного мозку і значною мірою залежать від життєвого досвіду, переконань і поглядів людини. Вони виникають у зв'язку з суспільно-трудою діяльністю людини, її ставлення до інших людей, своєму обов'язку, із задоволенням або незадоволенням духовних потреб, виконанням або порушенням норм моралі. Вищі почуття висловлюють духовний світ людини і

виявляють його особистість. Серед них виділяють моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття.

2 За тоном переживань:

Позитивні - емоції, що пов'язані із задоволенням потреб.

Негативні - емоції, які викликають почуття незадоволення і вимагають зміни ситуації.

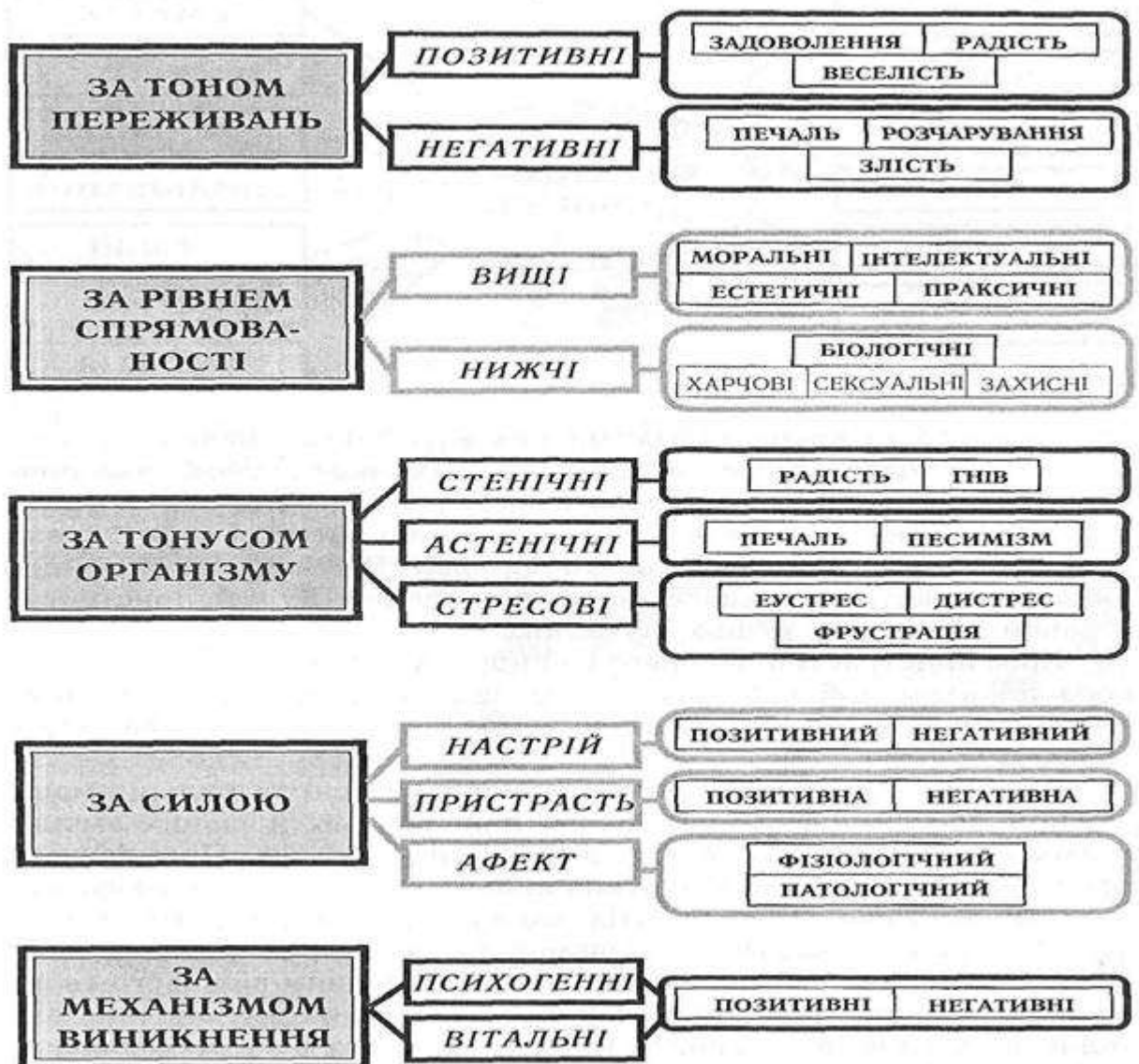
3. За ступенем збудження чи заспокоєння розрізняють:

Стенічні (грец. "стенос" - сила) і **астенічні** (грец. "астенос" - слабкість, безсилля) емоції.

Стенічні емоції - емоції переживання, які виявляються у підвищеному збудженому стані, радісному схилюванні, підвищеній бадьорості. Їх переживання супроводжуються змінами у діяльності організму, відчувається приплив енергії. При стенічних емоціях людині важко мовчати, важко не діяти активно.

Астенічні емоції зменшують активність, енергію людини, скорочують життєдіяльність (смуток, туга, смуток, пригніченість). Астенічні емоції характеризуються пасивністю, розслабляють людину.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ



У людини виділяють сім базових емоцій: страх, гнів, смуток, відраза, подив, радість і презирство.

Види емоцій у психології

Почуття радості здатне окрилити людини, перетворити його за короткий час в задоволеного і щасливого. Навіть якщо радість буде тривати всього кілька хвилин, вона корисна як для фізичного здоров'я, так і для психоемоційного стану особистості. Раптова радість, відкрилася особливо в період хвороби або пригніченого стану, приносить полегшення, народжує відчуття благополуччя і впевненості у власних силах. У разі очікуваної радості вона іноді сприймається як належне, але навіть тоді активізує всі оздоровчі процеси в організмі. Ось чому іноді необхідно радувати себе покупкою бажаної речі, щоб підняти собі настрій.

Здивування – це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо. Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах. Коли виникає емоція здивування, людина не знає як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило в ситуації виникнення здивування відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними – з емоціями сорому і страху. Здивування є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

Страх – негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Експресивними і моторними індикаторами страху є переляканий вираз обличчя, насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий. Мімічний вираз страху є спільним для всіх представників людського роду. Емоція страху може супроводжуватися дрижанням тіла і плачем. Пантомімчно проявляється у зіщулюванні тіла і спробі втекти. При цьому людина може переживати невпевненість, незахищеність, неможливість контролювати ситуацію, розгубленість, тривогу, занепокоєння, жах. Якщо зі страхом нічого не робити, він стає неконтрольованим. Чудово допомагає подолати це відчуття визнання власних емоцій, підтвердження, що вони мають право на існування і відкрите їх визнання. Подальше побудова перспектив щодо поліпшення ситуації, що викликає паніку, як правило, відбувається набагато м'якше і дієвіше.

Смуток – негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати (смерть, розлука, втрата дружби або кохання, перспективи, місця роботи тощо). Мімічно проявляється у тому, що внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі трохи звужені, куточки рота опущені, обличчя позбавлене м'язового тону, очі здаються

тьмяними. Переживання може супроводжуватися плачем або голосінням. Виникають почуття самотності, пустки, журби, туги, страждання. **Смуток** часто виникає від нудьги або від уявної неможливості виправити яка турбує ситуацію. Перебуваючи в цьому почутті, людина не відчуває сильного болю, однак, не може прийти в стан радості, гармонії. Смуток часто супроводжується розчаруванням і частковою втратою інтересу до життя.

Гнів – негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації. Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, зтягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих – глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зжимаються, м'язи напружені. При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто емоція гніву взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство. Гнів мобілізує енергію, яка необхідна для самозахисту, і надає індивіду силі і хоробрості. Придушення гніву (не вираження його назовні) може призвести до складних психічних і фізичних захворювань.

Гнів є першою руйнівною емоцією людини. Почуття гніву, безумовно, піддається кожен з нас, і в цьому немає нічого поганого. Набагато небезпечніше тримати таку емоцію всередині – вона може підпорядкувати собі і знищити навіть саму стійку психічну організацію. Що робити з неконтрольованим нападом гніву? Безумовно, дати йому вихід. Не обов'язково вихлюпувати претензії опонента в обличчя. Якщо ви дорожите відносинами або просто не можете виразити почуття напругу, існує безліч способів. Наприклад, можна написати лист уявного адресата, а не відправляти його. У наше століття інформаційних технологій не складе великої праці набрати довгий текст на комп'ютері, а потім безболісно видалити. Не можна замовчувати гнів, придушувати його тривалий час, якщо не хочете мати наривів на шкірі і будь-яких запальних процесів.

Відраза – негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення – відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму. На ранніх етапах еволюції ця реакція проявлялась у межах поведінки, що була пов'язана із харчуванням і продовженням роду. Таким чином через емоцію відрази виявлялися примітивні механізми уникнення потенційно небезпечних факторів. На сьогодні під відразою розуміють переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т.ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта. Мімічно проявляється у хмуренні брів, морщенні носа, у при піднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину. При цьому людина може переживати почуття роздратування, неприязні, огиди, розчарування, обману.

Презирство – негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і

значущості власного “Я” у порівнянні з “Я” іншої людини, демонструється пихатість і зверхність у ставленні та спілкуванні. Сприятливими факторами виникнення презирства є ревності, жадібність або суперництво. Виникнення цієї емоції завжди пов’язане із знеціненням і деперсоналізацією об’єкта презирства. Зовні проявляється так: людина випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об’єкт презирства наче зверху вниз, при цьому піднятими є брови і верхня губа, можуть бути зжатыми куточки губ. Презирство вважають “найхолоднішою” емоцією, оскільки вона продукує холодність і відчуженість, які можуть стати основою хитрощів і підступності. Цікаво, що у жінок трохи вищими є показники виникнення емоцій гніву, відрази і презирства, і значно вищими – смутку і здивування.

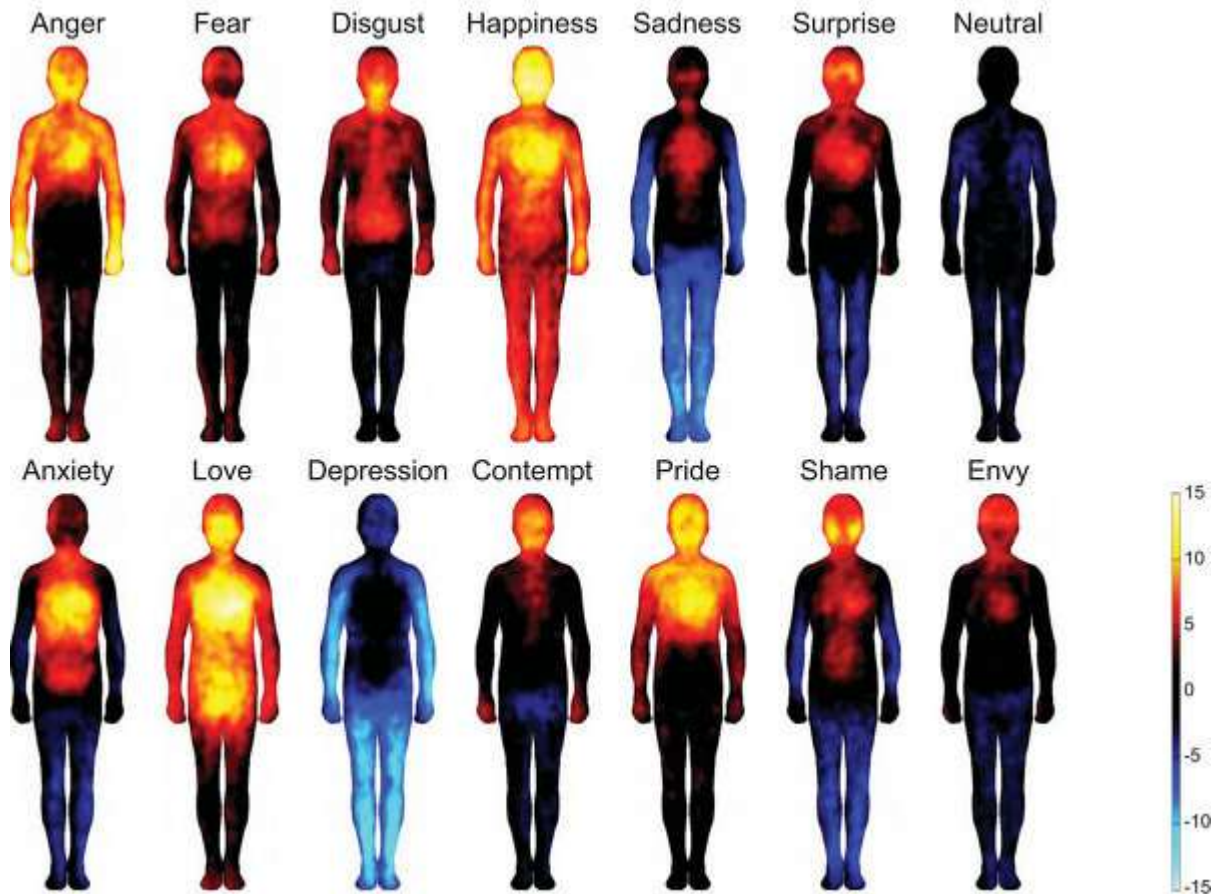
Тілесна карта емоцій людини

Вчені виявили, що фізично емоції відчуються однаково у різних людей, йдеться в статті, опублікованій в журналі Proceedings of the National Academy of Sciences.

"Ми часто відчуваємо емоції прямо в своєму тілі. Прогулюючись по парку зі своєю коханою, ми ступаємо легко, і наше серце калатає від хвилювання, в той час, як тривога може змушувати наші м'язи напружуватися, а руки потіти і тряситися перед важливою робочою співбесідою.

Численні дослідження показали, що емоції готують нас до змін навколишнього оточення, налаштовуючи активацію серцево -судинної, скелетно -м'язової, нейроендокринної та автономної нервової систем", - пишуть Лаурі Нумменмаа (Lauri Nummenmaa) з Університету Аалто в Гельсінкі (Фінляндія) і його колеги.

Добровольці в експерименті Нумменмаа слухали емоційні слова та історії, дивилися відеофрагменти або розглядали фотографії з різними виразами облич. Кожного разу після цього вони повинні були розфарбовувати контури людських фігурок, відзначаючи, що і в яких частинах тіла вони відчували. Усього вчені досліджували таким чином 13 емоцій.



Переклад: **Anger** - гнів, лють; **fear** - страх; **disgust** - відраза, огида; **happiness** - щастя; **sadness** - смуток, журба, сум; **surprise** - несподіваність; **neutral** - байдужість, нейтральність; **anxiety** - тривога, занепокоєння; **love** - любов; **depression** - депресія; **contempt** - презирство, зневага; **pride** - гордість; **shame** - сором; **envy** - заздрість.

В експерименті брали участь як європейці (фіни і шведи), так і азіати (тайванці), всього 701 людина. Вчені виявили, що у всіх випробовуваних відчуття від емоцій розподілялися по тілу однаково. Вони вважають, що це пов'язано з фізіологічними механізмами. Так, зв'язок здебільшого "базових" емоцій (лють, страх, відраза, щастя, смуток, здивування) з відчуттями у верхній частині грудної клітини відображає зміни в диханні і темпі серцебиття. Для люті і щастя характерно відчуття підвищеного тону рукам і ніг, тому що ці емоції стимулюють людину на активні дії. Навпаки, зневіра пов'язана з відчуттям млявості.

Дослідники вважають, що їх результати можна використовувати в психіатрії, оскільки порушення виявлених ними шаблонів може бути ознакою емоційного розладу.

Емоційна зрілість

Що саме робить людину успішною? Чому одним вдається досягати видатних результатів, а іншим – можливо, не менш обдарованим та розумним – не вдається?

Психологи кажуть, що найважливішим показником, що визначає успішність людини, є її емоційна зрілість. Цей показник, кажуть експерти, є значно важливішим, ніж рівень IQ.

Емоційна зрілість – важлива характеристика, від якої залежить успішність людини і в соціальному, і в особистому житті. Якщо людина неспроможна

контролювати свій емоційний світ, вона не усвідомлює можливостей і обмежень своєї особистості і, отже, позбавлена таких важливих рис як надійність і стабільність. Тому, хто не може дати лад із власними емоціями, складно розуміти почуття інших людей. А це неминуче призводить до проблем у спілкуванні. І не має значення, наскільки людина кмітлива чи освічена, наскільки у неї високий IQ – якщо вона неспроможна розуміти почуття інших людей, то не зможе побудувати ефективні стосунки ні в сім'ї, ні на роботі.

Отже, що таке емоційна зрілість? Якими є її ознаки?

Сучасна психологія під емоційною зрілістю розуміє сукупність таких характеристик: здатність правильно розуміти власні емоції, а також емоції інших людей; здатність використовувати свої емоції для вирішення певних завдань, як-от мислення та вирішення проблем; здатність контролювати свої емоції та впливати на емоції інших людей (підбадьорювати їх чи заспокоювати).

Концепцію емоційної зрілості вперше було сформульовано в 90-х рр. ХХ ст. психологами з Єльського університету.

Сьогодні дослідники розвивають цю концепцію в різних напрямках – наприклад, вивчають, як емоційна зрілість впливає на професійне життя людини - її кар'єру, взаємодію в колективі та продуктивність праці. Зокрема, було встановлено прямий зв'язок між рівнем емоційної зрілості працівників та успішністю компанії.

Працівники з вищим рівнем емоційної зрілості більш свідомо ставляться до своїх службових функцій, краще знаходять порозуміння з колегами та своєчасно виконують робочі завдання. Емоційно зрілі працівники не сприймають критику від клієнтів як особисту травму, вони зосереджуються на результатах, а не на почутті образи. Тому такі працівники є більш цінними для компанії, ніж кандидати з подібним рівнем IQ, але нижчим рівнем емоційної зрілості.

Отже, як розпізнати емоційно зрілих людей? Нижче викладено найважливіші ознаки, що їх характеризують.

Ознаки емоційно зрілої особистості

Відкритість і готовність до змін

Емоційно зрілі люди не бояться змін. Вони розуміють, що зміни є необхідною складовою життя – і пристосовуються до них.

Самоусвідомлення

Емоційно зрілі люди добре знають свої сильні та слабкі сторони. Отже, розуміють, у яких справах можуть бути найбільш ефективними і чого їм ще треба навчитися. Вони знають, яке саме робоче середовище буде оптимальним для їхнього стилю роботи.

Емпатія

Емоційно зрілі люди здатні розуміти почуття інших людей, поважати їхні емоції, співчувати і співпереживати. Відтак, вони можуть ставити себе на місце інших людей і не сприймати вияви емоцій як особисту образу, що дуже важливо в конфліктних ситуаціях.

Відкидання перфекціонізму

Емоційно зрілі люди знають, що досконалість – це недосяжний ідеал. Вони націлені на найкращий результат, але усвідомлюють обмеження, пов'язані з

реальною ситуацією, і не впадають у відчай через недоліки, що їх вони добре бачать. Водночас вони здатні вчитися на своїх помилках.

Врівноваженість

Емоційно зрілі люди вміють підтримувати баланс між особистим і професійним життям, не впадаючи в жодні крайнощі. Вони добре харчуються, достатньо сплять і мають інтереси поза своєю роботою.

Цікавість і здатність радіти

Емоційно зрілим людям властива цікавість до зовнішнього світу, вони схильні його вивчати і знаходити в ньому багато приводів для захоплення. Вони не схильні судити; натомість вони налаштовані вивчати можливості. Вони ставлять запитання і відкриті для нових рішень.

Вдячність

Люди з високим рівнем емоційної зрілості завжди почуваються вдячними і постійно знаходять підстави для цього. Для них світ ніколи не буває «напівпорожньою склянкою». Вони вдоволені своїм життям і завжди мислять позитивно. Такі люди знають, як зробити світ кращим.

Цікаві факти про емоції

Емоції — особлива і невід’ємна частина людського існування. Це дивовижний феномен поряд із свідомістю людини, здатністю мислити. Самопізнання — це шлях до саморозвитку. Так що, Вам буде цікаво і корисно ознайомитися з цією статтею: у ній зібрані деякі факти про емоційних проявах людини. Думаєте, що знаєте все про своїх почуттях? Можливо, цієї статті вдасться Вас здивувати.

1. Емоції завжди супроводжуються фізичним збудженням (адреналін, норадреналін). При різних емоціях в більшості випадків воно майже не розрізняється.

Емоційний стан може надавати вплив на вегетативну нервову систему, яка відповідає за базові функції організму. Такі як дихання, травлення, кровообіг. Тому, вирази типу «зол до болю кісток» або «кишками відчуваю» мають місце бути неспроста.

2. Високе емоційне збудження заважає при виконанні складних завдань.

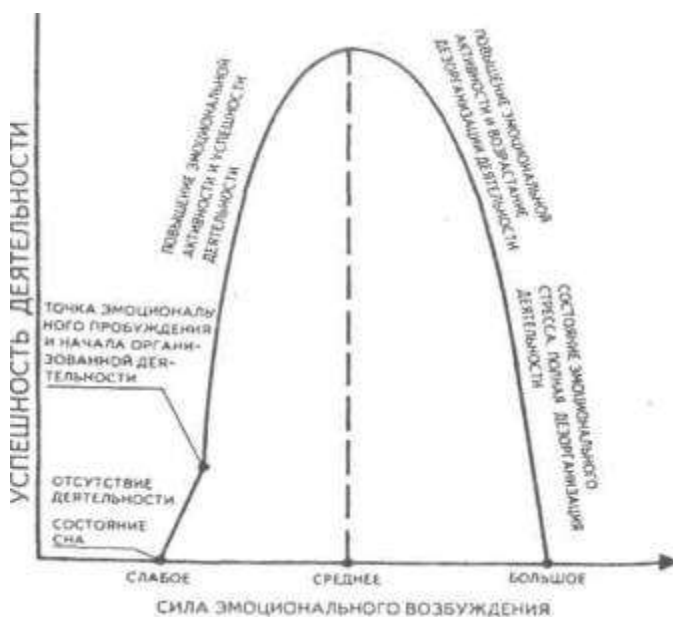
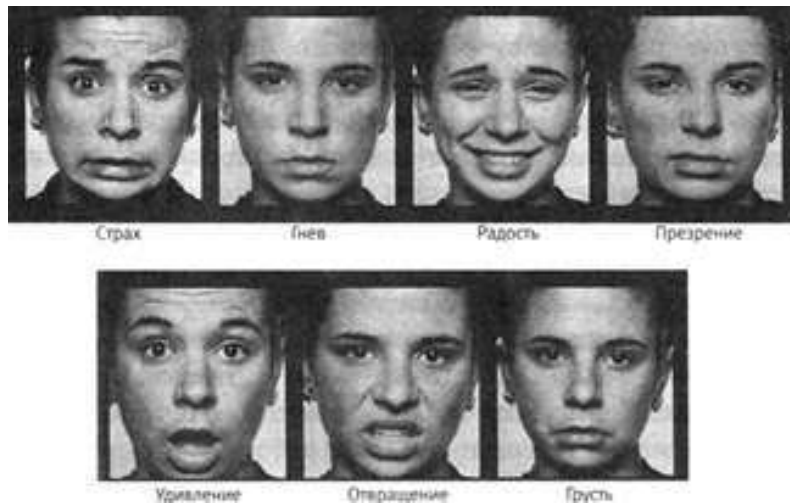


Рис. XII.7. Зависимость успешности деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения (по Д.О. Хеббу)

3. Емоції, які відчують жінки нічим не відрізняються від тих, що відчують чоловіки. Всі люди однаково зляться, радіють і сумують. Різниця лише в тому, що виражати емоції всі звикли по-різному. Але жінки краще розуміють емоції інших в порівнянні з чоловіками.

4. Кількість емоцій, відомих нам на даний момент налічує близько сотні.

5. В продовження до попереднього пункту: але всі вони базуються на семи основних емоціях: страх, гнів, смуток, відраза, подив, радість і презирство.



6. Найбільш неоднозначна, хоч і основна людська емоція — це щастя. Можливо, справа у впливі літератури і фільмів і різних інших праць, в яких цієї емоції надається значення не стільки емоції, скільки способу життя, належності до чого-небудь або володіння чим-небудь. Занадто багато і по-різному трактується це поняття.

7. 43 м'язи на нашому обличчі відповідають за міміку: природа нагородила нас такою кількістю саме для вираження емоцій.

8. Тривалість емоції від частки секунди до декількох хвилин: інше це вже наслідок певної емоції (якої, також може бути ще одна емоція). Як правило, негативні емоції ми відчуваємо довше, ніж позитивні.

9. Не варто плутати емоції з настроєм. Настрій — як раз-таки може тривати і зберігатися до декількох днів. Він може посилювати або послаблювати деякі емоції. Наприклад, коли все чудово і Ви перебуваєте в гарному настрої — випадкова приємна знахідка (50 рублів в зимовій куртці) обрадує Вас більше, ніж якщо б Ви були злі на весь світ.

10. Емоції працюють швидше ніж раціональне мислення (спочатку діємо, а потім думаємо)

11. Емоції універсальні для всіх людей. Вирази облич людей, незалежно від їх статі, місця проживання, походження і національності будуть ідентичні. А от змусити різних людей випробувати одну і ту ж емоцію однаковими способами навряд чи вийде. Тут проявляється феномен тригерів почуттів.

12. Любов — це не емоція. Це стан, який триває набагато довше. Це поняття більше можна порівняти скоріше з настроєм або з настроєм Вас до певного роду занять, людині і т. д.

13. Приборкати емоції — це не міф, Ви дійсно можете це зробити. Префронтальна кора головного мозку дозволяє освоїти такий навик. Довгими і

старанними стараннями Ви можете навчити себе інакше реагувати на емоцію, змінити її значення, по-своєму інтерпретувати або зовсім забути.

14. Негативні емоції призводять до розвитку багатьох захворювань.

15. Якщо тривалий час імітувати емоції, вони Вас дійсно охоплять. Ось такий самообман. Так тепер погані брехливі посмішки?

16. Існує таке поняття, як **емоційний інтелект**. Він характеризує здатність людини виражати свої емоції і вміння володіти ними. Цікавий факт: успіх людини на 85% залежить від емоційного інтелекту і лише на 15% від ерудованості.

17. Тільки **1%** на планеті мають здатність повністю приховувати свої емоції від інших.

18. Алекситимія — дисфункція людини, при якій він не знає, як він себе відчуває. Такі люди не здатні відрізнити різні емоції один від одного, не можуть описати свої емоції словами, розуміти настрій оточуючих людей. Таких на даний момент близько 10%.

19. Люди, які зловживають ін'єкціями **ботокса** не можуть лише виражати емоції звичними нам м'язами, які це речовина паралізує. Тому нам здається, що вони взагалі нічого не відчувають. Але це не так. Відчувати емоції вони продовжують і лише зовні ми можемо цього не відрізнити.

3 Фізіологічні основи переживання емоцій та почуттів, їх вісцеральні та експресивні прояви.

Переживання емоційних станів — радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо — завжди мають певний зовнішній або внутрішній прояв. Як тільки виникає емоційне збудження — негайно ж реагує організм. Зовні емоції та почуття виражають: **виразні рухи обличчя (міміка), жестикуляція, пози, інтонації мовлення, розширення чи звуження зіниць тощо.** Ці експресивні прояви емоцій та почуттів. **Внутрішні, або вісцеральні,** переживання яскраво виявляє ритм серцебиття, дихання, кров'яний тиск, зміна в ендокринних залозах, органах травлення та виведення.

Ці внутрішні переживання бувають **астенічними чи стенічними**, тобто виявляються в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє, або експресивне, вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але в них воно ще мало диференційоване. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій і почуттів набуває різноманітних відтінків. Багатство їх настільки велике, що в мові існують близько 5000–6000 слів, якими здебільшого передаються ті або ті переживання.

Мімічні засоби експресії. Найбільшою здатністю виражати різні емоційні відтінки має обличчя людини. Ще Леонардо да Вінчі говорив, що брови й рот по-різному змінюються при різних причинах плачу, а Л. Н. Толстой описував 85 відтінків виразу очей і 97 відтінків усмішки, що розкривають емоційний стан людини (стримана, натягнута, штучна, сумна, презирлива, сардонічна, радісна, щира тощо).

У 1783 році в Парижі була видана книга Йоганна Лафатера «Есе про фізіогноміки», в якій автор будує свою класифікацію лицьовій експресії (рис.

1.2), використовуючи фрагменти картин і малюнків художників (насамперед Лебрена).



Рис. 1.2. Таблиця мимики по И. Лафатеру

У своїй книзі Лафатер при класифікації «пристрастей» (до речі, гаряче обговорювалася у Французькій Академії) не обмежився людськими обличчями і фігурами. Значна частина його величезної праці присвячена систематизації рухів і мимики тварин, особливо коней і собак.

Найбільш частими мімічними патернами є усмішка (при задоволенні) і «кисла міна» (при відразі).

Відмінності в усмішці виявляються вже у 10-місячних немовлят. На матір дитина реагує усмішкою, при якій активізується велика вилична м'яз і круговий м'яз ока (посмішка Дачена). На наближення незнайомої людини дитина теж посміхається, але активація виникає тільки у великій виличній м'язі; круговий м'яз ока не реагує.

З віком асортимент посмішок розширюється. П. Екман і в. Фрізен (Ekman, Friesen, 1982) виділяють три види усмішок дорослої людини: щиру, фальшиву й нещасну, жалібну. Фальшива посмішка ділиться ними на два різновиди. Фальшива посмішка виражає не стільки радість, скільки бажання здаватися радісним. Удавана посмішка має на меті приховати від навколишніх свої негативні емоції. Фальшиву посмішку характеризують відносна пасивність колових м'язів ока, у результаті чого щоки майже не піднімаються і відсутні характерні зморшки в зовнішніх куточків очей («гусячі лапки»). Фальшива посмішка буває, як правило, асиметрична, з більшим зсувом уліво у правшів. Крім того, вона виникає або раніше, або пізніше, ніж того вимагає ситуація. Фальшива посмішка вирізняється й тривалістю: її кульмінаційний період

триває довше від звичайного (від однієї до чотирьох секунд). Період її розгортання й згортання, навпаки, коротший, і тому вона з'являється й зникає ніби раптово. За цими ознаками фальшива посмішка розпізнається досить легко. Однак при навмисно фальшивій посмішці, коли скорочення виличних м'язів піднімає щоки, віддиференціювати її від щирої усмішки без аналізу її тимчасового розгортання буває важко. Цікаво, що перший тип посмішки (ширий) викликає велику ЕЕГ-активність у фронтальній корі лівої півкулі, а другий тип (фальшивий) - у фронтальній корі правої півкулі (Davidson, Fox, 1982).

Як відзначають Р. Остер та П. Екман (H. Oster, P. Ekman, 1968), людина народжується з уже готовим механізмом вираження емоцій за допомогою міміки. Всі м'язи обличчя, необхідні для вираження різних емоцій, формуються в період 15-18-й тижні утробного розвитку, а зміни «виразу обличчя» мають місце, починаючи з 20-го тижня. Тому багато вчених вважають головним каналом вираження і впізнання емоцій лицеву експресію.

Слід враховувати, що зовнішні прояви емоцій, представляючи собою синтез мимовільних і довільних способів реагування, більшою мірою залежать від культурних особливостей даного народу.

Відома, наприклад, традиція англійської виховання не виявляти зовні свої емоції. Те ж спостерігається і у японців. Наприклад, у роботі П. Екмана (Ekman, 1973) виявлений наступний факт. У момент демонстрації «стресового» кінофільму американські і японські випробовувані по-різному висловлювали свої переживання при перегляді фільму наодинці або разом із співвітчизниками. Коли і американець, і японець перебували в кінозалі одні, вирази їхніх облич були ідентичні. Коли обидва перебували разом з партнером, то японець порівняно з американцем значно сильніше маскував негативні емоції позитивними. У зв'язку з цим не можна не згадати показаний по телебаченню на початку 1990-х років документальний фільм про поведінку японських пасажирів авіалайнера, який потерпав у повітрі аварію: серед них не було ні паніки, ні сліз, ні криків; всі сиділи на своїх місцях зі спокійним виразом обличчя.

У різних народів одні і ті ж виразні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер (Klineber, 1938), вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися і широко відкрилися» означає не здивування, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Плескати в долоні на Сході означає роздратування, розчарування, печаль, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираз «почухав вуха і щоки» означає вираз задоволення, блаженства, щастя.

Психомоторні засоби експресії (виразні рухи). Крім жестикуляції при сильно виражених емоціях спостерігаються цілісні рухові акти - емоційні дії. До них відносяться підскакування при радості і сильному переживанні за когось (наприклад, при змаганні бігунів на короткі дистанції), перекиди та інші ритуальні дії футболістів після забитого у ворота суперника м'яча, обнімання, пестощі, погладжування і цілування того, до кого людина відчуває ніжні почуття або почуття вдячності, закривання обличчя руками при несподіваній радості, плачу або відчуває сором. Очевидно, що ці психомоторні засоби використовуються для розрядки виникає емоційної напруги, на що вказував ще

Ч. Дарвін. Багато виразні рухи також використовуються для того, щоб показати своє ставлення, почуття до того або іншої людини або тварині, висловити свою емоційну оцінку того, що відбувається.

Звукові й мовні засоби експресії. Зі звукових засобів експресії найбільш характерними є сміх і плач.

Сміх є виразником декількох емоцій, тому він має різні відтінки і зміст. Одна справа, коли людина радіє, і інша - коли людина сміється при вдалому жарту, комічно положенні або коли її лоскочуть.

Сміх у людини починається вдиханням, за яким ідуть короткі спазматичні скорочення грудної клітини, грудобрюшної перепони і м'язів живота (у зв'язку із чим кажуть: «животик надірвав від сміху»). При реготі все тіло відкидається назад і трясеться, рот широко розкритий, кути губ відтягуються назад і нагору, верхня губа піднімається, обличчя і вся голова наливаються кров'ю, кругові м'язи очей судомно скорочуються. Сморщившийся ніс здається вкороченим, очі блищать, часто з'являються сльози.

Вираження емоцій у мові. До характеристик, з яких судять про зміну мови, відносяться інтонаційну оформлення, чіткість дикції, логічний наголос, чистота звучання голосу, лексичне багатство, вільне й точне вираження думок й емоцій.

Таблиця Характерні мімічні зміни для різних емоцій

Страх

1. Брови підняті і зрушені. Зморшки тільки в центрі лоба
2. Верхні повіки підняті так, що видно склеру, а нижні підняті і напружені
3. Рот розкритий, губи розтягнуті і напружені

Здивування

1. Брови високо підняті і округлені. Горизонтальні зморшки перетинають весь лоб
2. Верхні повіки підняті, а нижні опущені так, що над райдужною оболонкою видно склеру
3. Рот розкритий, губи і зуби роз'єднані, напруги або натягу в області рота немає

Радість

1. Брови і лоб спокійні
2. Верхні повіки спокійні, нижні повіки підняті, але не напружені; під нижніми століттями зморшки.

У зовнішнього краю куточків очей зморшки - «гусячі лапки»

3. Рот закритий, кутики губ відтягнуті в сторони, підняті. Від носа до зовнішнього краю губ тягнуться зморшки - носогубні складки

Гнів

1. Брови опущені і зведені, вертикальні складки між бровами
2. Верхні повіки напружені, нижні повіки напружені і підняті
3. Рот закритий, губи стиснуті

Відраза

1. Брови злегка опущені
2. Верхні повіки опущені, нижні повіки підняті, але не напружені; під нижніми століттями зморшки
3. Ніс наморщен. Рот закритий. Верхня губа піднята, нижня губа також піднята і висунута вгору у напрямку до верхньої губі

Горе

1. Внутрішні кутики брів підняті вгору
2. Внутрішні куточки верхніх повік підняті
3. Рот закритий, кутики губ опущені, напруги або натягу в області рота немає

Залежно від поєднання швидкості, сили і тривалості почуттів розрізняють *види емоційних станів*, основними з яких є настрій, пристрасть, афект, наснагу, стрес і фрустрація.

Настрій - це емоційний стан, який відрізняється слабкою або середньою силою і значною стійкістю. Те чи інше настрій може продовжуватися цілі дні, тижні, місяці. Це не спеціальне переживання з приводу якоїсь конкретної події, а "розлите" загальний стан. Настрій зазвичай "забарвлює" всі інші емоційні переживання людини, що позначається на його активності, прагнення, діях і поведінці. Зазвичай по переважному у даної людини настрою ми називаємо його веселим, життєрадісним, або, навпаки, сумним, апатичним. Такого роду переважаючий настрій є рисою характеру. Причиною певного настрою може бути будь-яка значуща подія в особистій чи громадській життя, стан нервової системи людини і загальний стан його здоров'я.

Пристрасть теж є тривалим і стійким емоційним станом. Але, на відміну від настрої, пристрасть характеризується сильним емоційним напруженням. Пристрасть виникає при сильному прагненні до певних дій, до досягнення якої-небудь мети і допомагає цьому досягненню. Позитивні пристрасті служать стимулом до великої творчої діяльності людини. Пристрасть - це тривале, стійке і глибоке почуття, яке стало характеристикою особистості.

Афект (від лат. *affectus* – душевне хвилювання, пристрасть) – бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, аварійна реакція на екстремальну ситуацію, що повністю оволодіває людиною й характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою. Серед факторів, які викликають афект виокремлюють реальну загрозу, насилля, образи. У стані афекту людина не здатна зосередитися і передбачити результати власних вчинків, потерігається фрагментарність сприймання, порушення уваги, (знижується переключення), пам'яті (амнезія), мовлення (порушення артикуляції, переривчастість), проявляється агресія, панічна втеча, знепритомніння, заціпеніння. Прикладами афектів є відчай, сильний гнів, страх, жах, бурхлива радість.

Дії людини при афекті відбуваються у вигляді "вибуху". Сильне емоційне збудження проявляється в бурхливих рухах, безладної мови. Іноді афект проявляється у напруженій скутості рухів, пози або мови (наприклад, це може бути розгубленість при приємне, але несподіваному звісток). Афекти негативно позначаються на діяльності людини, різко знижуючи рівень її організованості. У стані афекту у людини може спостерігатися тимчасова втрата вольового контролю за своєю поведінкою, він може здійснювати необдумані вчинки. Будь-яке почуття може переживатися в афективній формі. Афект - це вже не радість, а захват, не горе, а відчай, не страх, а жах, не гнів, а гнів. Афекти виникають при ослабленні волі і є показниками нестриманості, нездатності людини до самовладання.

Натхнення як емоційний стан проявляється в різних видах діяльності. Воно характеризується великою силою і спрямованістю до певної діяльності. Натхнення виникає в тих випадках, коли мета діяльності ясна і результати яскраво представляються, при цьому як потрібні, цінні. Натхнення часто переживається як почуття колективне, при цьому чим більше людей охоплено почуттям наснаги, тим сильніше це почуття переживається кожним людиною окремо. Особливо часто і найбільш яскраво це емоційне стан проявляється в творчій діяльності людей. Натхнення - це своєрідна мобілізація всіх кращих душевних сил людини.

Стрес (*англ. stress* - напруга) являє собою стан надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли його нервова система одержує емоційне перевантаження. Вперше слово "стрес" вжив канадський вчений-біолог Р. Сельє (1907-1982). Він же ввів поняття "фази стресу", виділивши стадії тривоги (мобілізації захисних сил), резистентності (приспособлення до важкої ситуації) і виснаження (наслідки тривалого впливу стресу). Стрес викликається екстремальними для даної особистості умовами і переживається з великою внутрішньою напруженістю. Стрес можуть викликати небезпечні умови для життя і здоров'я, великі фізичні та розумові перевантаження, необхідність приймати швидкі й відповідальні рішення. При

сильному стресі частішають серцебиття і дихання, підвищується кров'яний тиск, виникає загальна реакція збудження, виражена у тій чи іншій ступеня дезорганізації поведінки (безладні, нескоординовані рухи і жести, плутана, нерозбірлива мова), спостерігаються розгубленість, труднощі в переключенні уваги, можливі помилки сприйняття, пам'яті, мислення. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Часті і тривалі стреси роблять негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Однак при слабкому стресі з'являються загальна фізична зібраність, активізація діяльності, ясність і чіткість думки, кмітливність.

Фрустрація - це психологічний стан дезорганізації свідомості і діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так зрозумілими і пережитим) перешкодами на шляху до бажаної мети. Це внутрішній конфлікт між спрямованістю особистості і об'єктивними можливостями, з якими особа не згодна. Фрустрація проявляється тоді, коли ступінь невдоволення вищий від того, що людина може винести, тобто вище порогу фрустрації. У стані фрустрації людина відчуває особливо сильне нервово-психічне потрясіння. Воно може проявлятися як крайня досада, озлобленість, пригніченість, повна байдужість до оточення, необмежене самобичування.

Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності. Фрустрації більшою мірою схильні емоційні натури, люди з підвищеною збудливістю, відсутністю розвинених гальмівних, що врівноважують реакцій, які не мають достатнього досвіду подолання труднощів, погано підготовлені до незгод, з недостатньо розвиненими вольовими якостями.

Лекція 7

ТЕМА: Психічні стани особистості та їх регуляція.

Мета: Дидактична

Ознайомити зі змістом понять «психічний стан», «стресс», «афект», «фрустрація»;

Усвідомити значення психічних станів особистості для її професійної діяльності.

Виховна

Сприяти формуванню навичок самоконтролю власних емоційних станів;

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Виховувати культуру прояву своїх почуттів.

Розвиваюча

Розвивати навички визначення емоційного стану іншої людини;

Розвивати уміння долати агресивність і переводити гнів у конструктивне русло.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності, відеоматеріали.

План:

- 1 Характеристика станів організму і психіки. Класифікація психічних станів.
- 2 Емоційний стрес і регуляція емоційних станів.
- 3 Поняття про адаптацію людини. Види адаптації.

Література:

- 1 Варій М. Й. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.Й. – [3- те вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.
- 3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

1 Характеристика станів організму і психіки. Класифікація психічних станів.

Поняття "стан" є загальнонауковим поняттям. Воно належить до системи категорій філософії і співвідноситься з такими категоріями, як "якість" і "кількість", "міра", "явище" і "сутність", "причина" і "наслідок", "рух" і "спокій", "зв'язок" і "відношення" та багатьма іншими.

Стан людини являє собою цілісну системну реакцію (на рівні організму і часто - особистості) на зовнішні і внутрішні впливи, спрямовану на збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах існування.

Людина, аналізуючи свої вчинки, вживає поняття "стан". Кому не знайомі вислови: *"Я був у такому стані, що не міг працювати..."* або *"Я зараз у такому стані, що можу гори перевернути"?* Йдеться про психічний стан людини як одну з основних категорій психології поряд із психічними процесами та властивостями особистості.

У психології найбільш поширеним є уявлення про стани як відносно стійкі психічні явища, що мають початок, перебіг і кінець, тобто динамічні утворення.

Загальноприйнятим є і думка про стани як психічні явища, що відображають особливості функціонування нервової системи та психіки людини в певний період часу плі адаптаційного процесу.

Різні автори неодноразово робили спроби дати наукове визначення поняття «психічний стан» і розробити класифікацію станів.

Познайомимося з деякими з них.

Психічні стани - цілісні характеристики психічної діяльності за певний період часу.

Психічні стани - це реакція функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного для організму результату (Є. П. Льїн).

Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, крайнім різноманіттям, полярністю.

Цілісність психічних станів виявляється в тому, що вони характеризують у певний проміжок часу всю психічну діяльність в цілому, висловлюють конкретне взаємовідношення всіх компонентів психіки.

Рухливість психічних станів полягає в їх мінливості, в наявності стадій протікання.

Психічні стани мають відносну стійкість, їх динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів.

Психічні стани впливають на психічні процеси, будучи фоном їх перебігу.

Психічні стани відрізняються крайнім різноманіттям і полярністю. Полярність означає, що кожному психічному стану людини відповідає протилежний стан.

Психічний стан є не просто поточною характеристикою психічної сфери людини – адже від того, в якому стані знаходиться особистість, залежить реакція на той або інший стимул, її поведінка.

Психічний стан – складний і різноманітний, досить стійкий, але в той же час динамічний психічний прояв, що підвищує або знижує рівень життєдіяльності в поточній ситуації. У зв'язку з цим психічний стан часто розглядається як фон, на якому розгортається психічна діяльність, рівень і спрямованість психічної активності особистості.

Отже, психічний стан залежить від властивостей нервової системи, від типу темпераменту, від загальної емоційної спрямованості або спектра "улюблених переживань», від здатності до нейтралізації негативних емоційних слідів і від ступеня розвитку тих чи інших вольових якостей. Є дані і про вплив на функціональний стан інтелектуальних характеристик, а також про значення для регуляції станів рівня психофізіологічної єдності особистості. Таким чином, у функціональному стані відображаються особливості всіх рівнів особистості.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Психічний стан - це своєрідне накопичення психоенергії.

У кожному психологічному стані присутні фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти. **Тому в структуру психологічних станів входять безліч різноякісних компонентів:**

- на фізіологічному рівні проявляється, наприклад, в частоті пульсу, артеріальному тиску і т.п .;
- в моторній сфері виявляється в ритмі дихання, зміні міміки, гучності голосу і темпу мови;
- в емоційній сфері виявляється в позитивних чи негативних переживаннях;
- в когнітивної сфері визначає той чи інший рівень логічності мислення, точність прогнозу майбутніх подій, можливість регулювання стану організму і т.п .;
- на поведінковий рівні від нього залежить точність, правильність виконуваних дій, їхня відповідність актуальним потребам і т.п .;
- на комунікативному рівні той чи інший стан психіки впливає на характер спілкування з іншими людьми, здатність чути ругого людини і впливати на нього, ставити адекватні цілі і досягати їх.

Класифікація психічних станів.

Види станів за джерелом формування:

- зумовлені ситуацією, наприклад реакцією на лайку;
- особистісно-обумовлені, наприклад різка емоційна реакція, нерідко виникає у холериків.

Види станів за ступенем зовнішньої виразності:

- поверхневі, слабо виражені, наприклад настрій легкого смутку;
- глибокі, сильні, мають характер пристрасної ненависті або любові.

Види станів по емоційному забарвленню:

- позитивні, наприклад поетичне натхнення;
- негативні, наприклад смуток, апатія;
- нейтральні, наприклад байдужість.

Види станів по тривалості:

- короткочасні, наприклад спалах гніву, що триває кілька секунд;
- тривалі, що тривають іноді роками, пов'язані з почуттями помсти, нудьги, депресії;
- середньої тривалості, наприклад пов'язані з почуттям страху під час авіаційних перельотів.

За ступенем усвідомленості:

- неусвідомлені, що виникають, наприклад, під час сну;
- свідомі - стану мобілізації всіх сил, наприклад у спортсменів, що встановлюють спортивний рекорд.

Розрізняють психічні стани норми і патології. Перші характеризуються єдністю, врівноваженістю, адекватністю психічного відображення і регулювання. Такі стани розглядаються як гармонійні. Порушення в перерахованих характеристиках ведуть до порушення функції відображення і регулювання, негармонійними функціонування психіки і як результат провокують розвиток патологічних психічних станів. **Також виділяються прикордонні психічні стани: неврози, психопатії.**

Характеристика станів організму і психіки

Залежно від поєднання швидкості, сили і тривалості почуттів розрізняють *види емоційних станів*, основними з яких є настрій, пристрась, афект, страх, спокій, натхнення, стрес і фрустрація.

Настрій - це емоційний стан, який відрізняється слабкою або середньою силою і значною стійкістю. Той чи інший настрій може продовжуватися цілі дні, тижні, місяці. Це не спеціальне переживання з приводу якоїсь конкретної події, а "розмитий" загальний стан. Настрій зазвичай "забарвлює" всі інші емоційні переживання людини, що позначається на його активності, прагнення, діях і поведінці. Зазвичай по переважному у даної людини настрою ми називаємо його веселим, життєрадісним, або, навпаки, сумним, апатичним. Такого роду переважаючий настрій є рисою характеру. Причиною певного настрою може бути будь-яка значуща подія в особистій чи громадській життє, стан нервової системи людини і загальний стан його здоров'я.

Пристрасть теж є тривалим і стійким емоційним станом. Але, на відміну від настрою, пристрась характеризується сильним емоційним напруженням. Пристрасть виникає при сильному прагненні до певних дій, до досягнення якої-небудь мети і допомагає цьому досягненню. Позитивні пристрасі служать стимулом до великої творчої діяльності людини.

Пристрасть - це тривале, стійке і глибоке почуття, яке стало характеристикою особистості.

Афектами називаються переживання великої сили, з коротким періодом проходження. Вони характеризуються значними змінами у свідомості, порушенням вольового контролю і т. д. Прикладами афектів є відчай, сильний гнів, страх. Афект викликається несподіваним чи дуже сильним подразником, до якого людина зразу не може пристосуватися. Часто це буває в результаті конфлікту з іншими людьми, довготривалої неуваги до будь-якого прохання, перетому, грубого фізичного насилля.

Афект найчастіше виникає у неврівноважених, слабохарактерних людей. Зовнішньо він може виявлятися у надмірній активності, яка у цьому разі недоречна, жестах, вигуках чи, навпаки, у затримці рухів, які доходять до заціпеніння.

У стані афекту відбувається зміна звичної поведінки людини, деформується її установка, "звужується свідомість" через порушення нормальної взаємодії процесів збудження і гальмування. Порушення свідомості може призвести до нездатності в майбутньому згадати окремі епізоди події, яка викликала афект, а в окремих випадках — завершитися втратою свідомості і повною амнезією¹.

Слід зазначити: стан афекту не є станом неосудності, бо афект — це не патологічна дезорганізація психіки. Імпульсивні дії, здійснені в стані афекту, малоусвідомлені, але це зовсім не означає, що вони повністю не пов'язані зі свідомістю (вони є необдуманими, але не випадковими). Тому злочин, скоєний у стані афекту, кримінально карається (цей стан підлягає в ході розслідування доведенню, і для його становлення потрібне проведення судово-психіатричної експертизи, але він (стан афекту) може враховуватися як обставина, яка пом'якшує відповідальність.

Натхнення як емоційний стан проявляється в різних видах діяльності. Воно характеризується великою силою і спрямованістю до певної діяльності. Натхнення виникає в тих випадках, коли мета діяльності ясна і результати яскраво представляються, при цьому як потрібні, цінні. Натхнення часто переживається як почуття колективне, при цьому чим більше людей охоплено почуттям наснаги, тим сильніше це почуття переживається кожним людиною окремо. Особливо часто і найбільш яскраво це емоційне стан проявляється в творчій діяльності людей. Натхнення - це своєрідна мобілізація всіх кращих душевних сил людини.

Стрес (англ. stress - напруга) являє собою стан надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли його нервова система одержує емоційне перевантаження. Вперше слово "стрес" вжив канадський вчений-біолог Р. Сельє (1907-1982). Він же ввів поняття "фази стресу", виділивши стадії тривоги (мобілізації захисних сил), резистентності (пристосування до важкої ситуації) і виснаження (наслідки тривалого впливу стресу). Стрес викликається екстремальними для даної особистості умовами і переживається з великою внутрішньою напруженістю. Стрес можуть викликати небезпечні умови для життя і здоров'я, великі фізичні та розумові перевантаження, необхідність приймати швидкі й відповідальні рішення. При сильному стресі частішають серцебиття і дихання, підвищується кров'яний тиск, виникає загальна реакція збудження, виражена у тій чи іншій ступеня

дезорганізації поведінки (безладні, нескоординовані рухи і жести, плутана, нерозбірлива мова), спостерігаються розгубленість, труднощі в переключенні уваги, можливі помилки сприйняття, пам'яті, мислення. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Часті і тривалі стреси роблять негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Однак при слабкому стресі з'являються загальна фізична зібраність, активізація діяльності, ясність і чіткість думки, кмітливність.

Фрустрація - це психологічний стан дезорганізації свідомості і діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так зрозумілими і пережитим) перешкодами на шляху до бажаної мети. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання невдачі.

Стосовно людини фрустрацію в найзагальнішому вигляді можна визначити як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування і виникає внаслідок тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно представленими труднощами. Фрустрація виявляється тоді, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а почуття незадоволення, що виникло при цьому, досягає міри вираженості, що перевищує "пориг терпимості" конкретної людини і виявляє тенденцію до стабілізації.

Можна виділити стани, типові реакції, що з'являються у людей при впливі фрустраторів, тобто перешкод, подразників, ситуацій, що викликають фрустрацію. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, регресія, депресія та інші. Агресію при фрустрації розуміють у широкому значенні, відносячи сюди не тільки прямий напад, але і загрозу, ворожість, задиркуватість, озлобленість тощо. Вона може бути спрямована не тільки на осіб, винних у створенні "бар'єру", але і на всіх навколишніх або навіть на неживі предмети, на яких у даних випадках "зривається зло". Нарешті, можливе перенесення агресії на самого себе ("автоагресія"), коли людина починає "батожити себе", нерідко при цьому приписуючи собі неіснуючі недоліки або сильно їх перебільшуючи.

Необхідно зазначити, що, з одного боку, не кожна агресія як психічний стан провокується фрустраторами, а з іншого – фрустрація часто не супроводиться агресією, а виливається в інші стани і реакції. *Так, фрустрація виступає у формі депресії, коли людина, в зв'язку з блокуванням її цілеспрямованої поведінки, ніби йде в "себе" і стає байдужою до зовнішніх подразників..*

Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності. Фрустрації більшою мірою схильні емоційні натури, люди з підвищеною збудливістю, відсутністю розвинених гальмівних, що врівноважують реакцій, які не мають достатнього досвіду подолання труднощів, погано підготовлені до незгод, з недостатньо розвиненими вольовими якостями.

Страх - емоційна реакція людини на справжню чи уявну небезпеку. Страх у людини характеризується депресивними психічними станами, неспокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації. Психічний стан страху характеризується широким діапазоном емоцій - від

легкого переляку до жаху. Людина в такому стані діє нерозумно, припускається помилок. Реакція страху виникає в ранньому дитинстві, тому не слід без потреби страхати, залякувати дітей. Страх часто буває непереборною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. За образним висловом К. Д. Ушинського, страх кидає важке каміння по шляхах людської діяльності, вплітається в усю "душевну роботу", пригнічує і спиняє її.

Спокій - стан психофізіологічної і психічної рівноваги, коли знижується інтенсивність життєдіяльності, вгамовується інтелектуальна, волева й емоційна активність людини. Спокій настає внаслідок зняття психологічної напруги або тоді, коли обставини, життєва ситуація особистості повністю її задовольняють. Для людини у стані спокою властиві рівновага активності і реактивності, перевага свідомості над почуттям, зріла вразливість, емоційна витримка.

Найбільш типовими станами, властивими більшості людей, як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності, є наступні.

Оптимальний робочий стан, забезпечує найбільшу ефективність діяльності при середньому темпі й інтенсивності праці (стан оператора, що працює на конвеєрній лінії, токаря, вытачиваючого деталь, викладача, що веде звичайне заняття). Для нього характерна наявність свідомої мети діяльності, висока концентрація уваги, загострення пам'яті, активізація мислення.

Стан напруженої трудової діяльності, виникає в процесі праці в екстремальних умовах (стан спортсмена на змаганнях, льотчика-випробувача під час випробування нової машини, артиста цирку під час виконання складного трюку і т. д.). Психічне напруження зумовлено наявністю надзвичайно високих мети або підвищеними вимогами до працівника. Воно також може визначатися сильною мотивацією до досягнення результату або високою ціною помилки. Для нього характерна дуже висока активність всієї нервової системи.

Стан професійної зацікавленості має величезне значення для ефективності трудової діяльності. Для такого стану характерні: усвідомлення значущості професійної діяльності, прагнення більше дізнатися про неї і активно діяти в її області; концентрація уваги на об'єктах, пов'язаних з даною галуззю. Творчий характер професійної діяльності може породити у працівника психічні стани, близькі за своїм характером до **станом творчого натхнення**, властивого вченим, письменникам, художникам, акторам, музикантам. Воно виражається у творчому підйомі, загостренні сприйняття, підвищенні здатності відтворення раніше відображеного; зростанням сили уяви.

Важливе значення для ефективної професійної діяльності має психічний стан готовності до неї в цілому і до окремих складових її елементів.

Монотонія - стан, що розвивається при тривалих повторюваних навантаженнях середньої і малої інтенсивності (наприклад, стан водія-далекобійника в кінці довгого рейсу). Воно викликається одноманітною, повторюваною інформацією. Переважають емоції, які супроводжують цей стан. - нудьга, байдужість, зниження показників уваги, погіршення сприйняття інформації, що надходить.

Стомлення - тимчасове зниження працездатності під впливом тривалої і високої навантаження. Воно обумовлено виснаженням ресурсів організму за тривалої або надмірної діяльності. Для нього характерне зниження мотивації до праці, порушення уваги і пам'яті. На фізіологічному рівні спостерігається надмірне посилення процесів гальмування центральної нервової системи.

Стрес - стан тривалого і підвищеної напруги, пов'язаного з неможливістю пристосування до вимог середовища проживання. Це зумовлено тривалим впливом факторів середовища, що перевищує можливості адаптації організму. Воно характеризується психічним напругою, почуттям неблагополуччя, тривоги, неспокою, а в останній стадії - байдужості і апатії. На фізіологічному рівні відзначається виснаження необхідних організму запасів адреналіну.

Стан релаксації - це стан заспокоєння, розслаблення і відновлення сил, виникає під час занять аутогенним тренуванням, під час молитви. Причиною мимовільної релаксації є припинення напруженої діяльності. Причина довільної релаксації - заняття психологічним саморегулюванням, а також молитва, інші релігійні обряди, які розглядаються віруючими людьми як спосіб спілкування з вищими силами.

Переважаючі відчуття в цьому стані - розслаблення всього тіла, відчуття спокою, приємне тепло.

Стан сну - особливий стан психіки людини, що характеризується майже повним відключенням свідомості від зовнішнього середовища.

Сон пов'язаний з необхідністю впорядкування інформаційних потоків, отриманих під час неспання, і необхідністю відновлення ресурсів організму. Психічні реакції людини під час сну мимовільні, час від часу виникають у нього емоційно забарвлені сновидіння. На фізіологічному рівні відзначається поперемінна активізація різних відділів нервової системи.

Під час сну мозок проходить через два якісно різних стани - повільний і швидкий сон, що складаються з **п'яти стадій** (чотири стадії повільного сну й одна - швидкого). Ці стадії повторюються приблизно з півторагодинною циклічністю, у середньому 4-6 разів за ніч.

На першій стадії (період дрімоти) здійснюється перехід від стану бадьорості до стану сну. Тривалість стадії складає близько 10-15 хв.

Друга стадія (поверхневий сон) Друга стадія займає майже половину всього часу нічного сну. **Третя і четверта** стадії поєднуються під назвою дельта сну, оскільки під час їх на ЕЕГ з'являються високоамплітудні повільні хвилі - дельта хвилі. **У четвертій** стадії дельта хвилі займають понад 50% усієї ЕЕГ. Це найглибша стадія сну, що характеризується найвищим порогом пробудження і найсильнішим відключенням від зовнішнього світу. На цій стадії виникає близько 80% сновидінь. Саме на цій стадії можливі напади сомнамбулізму і нічні кошмари. При пробудженні у цій стадії людині важко зорієнтуватися. Перші чотири стадії сну, як правило, займають 75-80% усього періоду сну. П'ята стадія сну ("швидкий сон"). Для цієї стадії характерна повна нерухомість людини внаслідок різкого падіння в неї м'язового тонуусу і швидкі рухи очних яблук під зімкнутими віками з частотою 60-70 разів на секунду. Крім того, посилюється мозковий кровотік і на тлі глибокого м'язового розслаблення спостерігається значна активація вегетатики. Відбуваються різкі зміни артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і дихання. Саме під час

"швидкого сну" цієї стадії виникає велика частина сновидінь, що запам'ятовуються. Перша стадія в дорослих людей у нормі займає близько 10% часу всього сну, друга 35–45%, третя і четверта по 10–15 %, і п'ята – 20–25%.

Стан неспання - протиставляється станом сну. В найбільш спокійному вигляді неспання проявляється в таких формах активності людини, як, наприклад, читання книги, перегляд нейтральною по емоційному рівню телепередачі і т. п. При цьому спостерігається відсутність виражених емоцій, помірна активність нервової системи.

2 Емоційний стрес і регуляція емоційних станів

Сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу. Та чи всі ми добре володіємо цим умінням? А якщо зазирнути глибше, то чи всі ми правильно розуміємо стрес, його природу, прояви, види, його значення у житті?

Слово стрес вже давно стало настільки поширеним, що у багатьох склалося враження, що вони добре розуміються на цьому. Багато кому може здаватися, що коли слово знайоме, то це означає, що вони знають зміст його поняття. Саме про це писав відомий канадський вчений Г. Сельє, засновник теорії стресу, в книзі "Стрес без дистресу": "Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але майже ніхто не бере на себе клопіт з'ясувати, що ж таке стрес. Багато слів стають модними, коли наукове дослідження призводить до виникнення нового поняття, що впливає на повсякденну поведінку чи на характер наших думок з корінних життєвих питань".

Модне слово «стрес» прийшло до нас з англійської мови і в перекладі означає тиск, напругу.

Енциклопедичний словник пояснює це слово так: **«Стрес - це сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) .**

Стрес - це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стрес може бути корисним і руйнівним.

Він може сприяти мобілізації людини підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний, руйнівний).

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, бо у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі "хвороби

століття" як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Будь-яке подія, факт чи повідомлення може викликати стрес, тобто. стати стресором. Стресорами можуть бути різноманітні чинники: мікроби і віруси, різні отрути, висока чи низька температура довкілля, травма тощо.

Якими ж за характером бувають стресори, що ведуть до хвороби? Вчені вивчали насамперед значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу. В 1967 р. Т. Холмс і Р. Рейх надрукували шкалу стресорів, перевірили тисячі людей. Перелік подій був заснований на відповідях піддослідних, що страждали від помірнього до сильного стресу. На першому місці як найсильніший стресор (100 очок) - смерть близької дорогої людини (дружини чи чоловіка); розлучення складає 73 очки, ув'язнення -63, смерть близького члена родини - 63. Не всі події неприємні. Є приємні події, які викликають стан стресу. Так, одруження складає 50 очок, вагітність - 40, перехід у нову школу - 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Деякі психологи зазначають, що більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності дошкуляють значно більше.

Нині вчені розрізняють **еустресс** (позитивний стрес, який узгоджується з бажаним ефектом і мобілізують організм) і **дистресс** (ми відчуваємо, що речі вислизують з-під нашого контролю, стресори постійно накопичуються, і більше неспроможні справлятися із ситуацією)

Існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені:

- 1)слабкий;
- 2) середній;
- 3)сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не міняється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При **середньому ступені** картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна **мобілізація** психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного** або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють

творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Фази стресу

Ганс Сельє виділив три фази "загального синдрому адаптації":

- **реакцію тривоги**, коли організм готується до зустрічі з новою ситуацією;
- **фазу опору**, коли організм використовує свої ресурси задля подолання стресової ситуації;
- **фазу виснаження**, коли резерви організму катастрофічно зменшуються.

У фазі тривоги збільшується приплив адреналіну до крові, частішає серцебиття, зростає кількість цукру у крові, розігріваються м'язи, кров згущається, вміст іонів хлору в ній падає, відбувається підвищене виділення азоту, фосфатів, калію, відзначається збільшення печінки або селезінки, мобілізуються резервні сили організму, що значно підвищує працездатність людини. При цьому організм функціонує з великою напругою. Однак на даному етапі він ще справляється з навантаженням без глибинних структурних перебудов. У таких випадках стрес «будить» приховані сили організму, «закликаючи до зброї», збільшуючи силу, швидкість, гнучкість рухів, котрі після ліквідації напруги, викликані перевантаженням нервової системи, повертаються до початкових величин.

Фаза опору – вроджена. Її зазвичай називають фазою резистенції (стабілізації), або максимально ефективною адаптації. На даному етапі відзначається збалансованість витрачання адаптаційних резервів організму. Всі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні. При цьому виникає реагування, що мало відрізняється від норми, все ніби налагоджується, однак якщо стрес триває довго, то у зв'язку з обмеженістю резервів організму неминуче настає третя стадія - **виснаження**

І, нарешті, **третя стадія стресу – виснаження**. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

Як виявити стрес?

Насамперед, потрібно брати до уваги його ранні сигнали – бо що раніше Ви їх знайдете, тим легше буде справитися з причинами і наслідками назріваючого в організмі збою. Безперечно, намагаючись розібратися у собі, Ви зможете якісно змінити своє життя, а серйозне ставлення до ранніх сигналів небезпеки допоможе правильно вибрати шлях, сприятиме збереженню здоров'я і довголіття.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційна напруга.

Фізіологічні ознаки:

- хекання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.

Психологічні ознаки:

- депресії, дратівливість, дезорганізованість

- найчастіше уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- гальмування процесу ухвалення рішення.
- дуже швидка мова.
- думки часто випаровуються.
- досить часто з'являються болі (голова, спина, область шлунка).
- підвищена збуджуваність.
- робота не доставляє колишньої радості.
- втрата відчуття гумору

Особистісні ознаки:

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведінки,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.
- Різко зростає кількість цигарок, що викурюються.
- Пристрасть до алкогольних напоїв.

Медичні ознаки:

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- непритомності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння.
- Зачасто виникає відчуття втоми.
- Втрачається апетит, взагалі втрачено смак до їжі.

3 Поняття про адаптацію людини. Види адаптації.

Проблема адаптації людини до постійних змін навколишнього середовища має надзвичайну актуальність. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості людини стосовно виживання та діяльності в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється. Недостатня адаптованість до дії різноманітних стресорів призводить як до зниження ефективності діяльності людини, так і до виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань.

Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить ученню К. Бернара про сталість внутрішнього середовища. Саме завдяки підтримці такої сталості жива система набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища. Основні положення концепції К. Бернара розвинув У. Кеннон. Саме йому належить введення в науковий обіг для визначення сталості внутрішнього середовища нині широковживаного

терміна "гомеостаз". Збереження гомеостазу досягається завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму та середовища. У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі "організм - середовище". Згідно із сформульованим ним принципом гомеостазу всі процеси, які відбуваються в організмі, націлені на зберігання стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища.

Загальні закономірності адаптації

Фактори, що впливають на успішність адаптації, як правило, поділяють на дві групи: **суб'єктивні та фактори середовища**.

До першої групи відносять вік, стать, фізіологічні й психологічні характеристики людини; до другої - умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища. Адаптація як відповідь на вплив якого-небудь одного фактора зустрічається вкрай рідко. Здебільшого на організм впливає група факторів, взаємозалежних і тісно пов'язаних один з одним.

Можна виділити три якісно різних типи адаптаційного реагування людини: **"спринтер", "стаєр" та "проміжний"** тип (на основі критерію часу виконання субмаксимальної роботи):

- перший тип відзначається здатністю людини добре витримувати дію короткочасних і сильних навантажень, але нездатністю протистояти тривало діючим слабким подразникам;
- другий - здатністю зберігати високий рівень стійкості при тривалому впливі слабких за силою подразників і надзвичайною нестійкістю перед сильними нетривало діючими подразниками;
- третій - здатністю поєднувати у своїх реакціях на зовнішні подразники риси реакцій, що властиві першому і другому типам реагування, які не завжди доповнюють одна одну.

"Ціна" адаптації та дезадаптація

Під "ціною" адаптації можна розуміти психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів, за рахунок яких відбувається процес пристосування. Чим успішніше людина адаптується до певних чинників своєї життєдіяльності, тим, відповідно, нижчою стає для неї психофізіологічна "ціна" адаптації. Основними показниками "ціни" адаптації є такі:

1. **особистісна "ціна"**, що зумовлена змінами в процесі пристосування стійких особливостей особистості;
2. **суб'єктивна "ціна"**, яка відбиває ступінь психічного комфорту-дискомфорту;
3. **соматична "ціна"**, що являє собою показник функціонування фізіологічних підсистем у процесі адаптації і виявляється у різних соматичних симптомах і синдромах (А.М. Карпукіна, В.І. Розов).

"Ціна" адаптації до певної діяльності вважається адекватною при оптимальному співвідношенні між результативністю діяльності та витратами психофізіологічних ресурсів організму людини.

Про збільшення такої "ціни" свідчить збереження результативності діяльності за рахунок вичерпання психічних та фізичних резервів організму, збільшення періоду відновлення працездатності до нормального рівня, що

може призвести до погіршення стану здоров'я людини й виникнення різноманітних захворювань.

Для характеристики явищ порушення адаптаційних процесів було введено поняття дезадаптації. Дезадаптація може виникнути внаслідок нетривалих, але сильних впливів середовища на людину, чи під впливом менш інтенсивних, але триваліших впливів. Фізіологічні й психологічні ознаки дезадаптації при цьому відповідають ознакам третьої стадії стресу.

Можна виділити три ступені прояву стану дезадаптації:

- *перший ступінь* - характеризується порушенням процесу адаптації тільки в момент впливу дезадаптаційного фактора;
- *другий ступінь* - характеризується порушенням процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного фактора;
- *третій ступінь (дезадаптація)* - характеризується порушенням адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного фактора.

Наслідки дезадаптації можуть виявлятися у вигляді різноманітних нервово-психічних та психосоматичних захворювань.

У природі людини існують такі види адаптації:

- Фізіологічна;
- Соціально – психологічна;
- Робоча (професійна)

Соціально - психологічна адаптація – це процес активного пристосування індивіда (групи індивідів) до навколишнього середовища шляхом ізоляції від несприятливих дій (за допомогою інженерних споруд, побуту, одягу, харчування, навчальної діяльності, спілкування, профілактичної і лікувальної медицини) і шляхом пристосування середовища (консервації, освоєння, перетворення).

Часто соціальну адаптацію розглядають вужче – як пристосування перш за все до умов і характеру праці (навчання), а також до характеру міжособових стосунків, екологічного і культурного середовища, умов проведення дозвілля, побуту. Вона забезпечує умови, які сприяють реалізації потреб, інтересів, життєвих цілей людини. Соціальна адаптація є пристосуванням індивіда до умов життєдіяльності (пасивна адаптація) та активною цілеспрямованою їх зміною (активна адаптація).

Фізіологічна адаптація - це процес реагування на зміну зовнішніх умов навколишнього середовища. Під цими умовами можна розуміти клімат, техногенні фактори та різну діяльність людини розумної. Природно буде припустити, що якщо змінюється фізіологія, то це спричинить за собою і інші види адаптації. Так воно і є. Крім фізіологічної адаптації - зміни функціонування організму, - пройде і анатомічна адаптація.

Екологічні правила адаптації

Багаточисельні наукові дослідження різних вчених надали можливість встановити загальні для теплокровних (і для людини, і для тварин) залежності, або екологічні правила адаптації.

1 Правило Бергмана – розміри тіла тим менші, чим тепліший клімат, і тим більше, чим він холодніший.

У районах суворого клімату (антарктичного і арктичного) розміри тіла тварин більше, ніж в тропічній зоні. Встановлено, що довжина тіла і його вага пов'язані з середньою річною температурою негативною кореляцією. Малорослі люди – пігмеї живуть в центральних поясах Землі, високорослі – скандинави – в холодному.

2 Правило Аллена – виступаючі частини тіла в холодному кліматі коротші, ніж в теплому.

З кліматом пов'язані не розміри, а пропорції тіла. У холодному кліматі – щільніше складання і укорочені кінцівки. Люди, що живуть в помірному і холодному поясах, мають укорочені пропорції тіла.

У людей, які належать до раси монголоїда, що сформувалася в суворому кліматі Центральної Азії, кінцівки порівняно коротші, ніж у представників інших рас. На противагу монголоїдам для темношкірих племен, що населяють тропічні і субтропічні савани, характерні сильно подовжені в порівнянні з тулубом кінцівки.

3 Правило Глогера - інтенсивність забарвлення шкіри (пігментація) в холодному і сухому кліматі порівняно світліша, ніж в теплому і вологому.

Забарвлення пов'язане з широтою місцевості: чим ближче до тропіків, тим воно інтенсивніше. Відомо, що темношкірі народи, які одвічно живуть в екваторіальних районах, не так сильно загоряють на сонці і менш схильні до раку шкіри. У шкірі білих людей відсутній пігмент меланін, який сприймає ультрафіолетове сонячне випромінювання перш, ніж воно досягне чутливих шарів шкіри.

4 Правило Томсона і Бакстона - існує зв'язок між шириною носа та інтенсивності середньої річної температури і сонячної радіації.

Спостереження показали, що у тропіках такий зв'язок максимальний. Це правило виявилось справедливим тільки для людини.

Робоча (професійна) адаптація - це процес освоєння нових навичок. Така з'явилася внаслідок організації людей. Робоча адаптація зараз має величезне значення при організації праці. Від того, як новий співробітник адаптується в новому трудовому колективі і освоїть робочі навички, залежить працездатність всього колективу. Саме тому в наш час цьому виду адаптації приділяється велике значення.

Лекція 8

ТЕМА: Психологія особистості.

Мета:

Дидактична

Усвідомити закономірності і особливості розвитку і формування особистості.

Встановити взаємозв'язок між поняттями «індивід», «особистість», «індивідуальність».

Виховна

Сприяти формуванню толерантного ставлення до особливостей різних вікових категорій.

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати увагу, пам'ять, мислення, волюві якості.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

1 Поняття про особистість в психології. Взаємозв'язок соціального і біологічного в особистості. Структура особистості.

2 Основні етапи формування та розвитку особистості..

3 Періодизація психічного розвитку та етапи життєвого шляху розвитку особистості. Вікові кризи

Література:

1 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583с.

2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.

3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

4 Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів/ А.І.Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.- К.,2005. – 416с.

1 Поняття про особистість в психології. Взаємозв'язок соціального і біологічного в особистості. Структура особистості.

Термін "особистість" використовують різні науки, але найчастіше ми зустрічаємося з ним у медицині, філософії, правознавстві, історії, педагогіці та психології. Кожна з цих наук розглядає особистість зі своєї точки зору, використовуючи для її вивчення свої методи і категоріальний апарат. Найбільш детально і у всіх проявах особистість вивчається психологією.

У гуманістичних, філософських та психологічних концепціях особистість - це людина як цінність, заради якої здійснюється розвиток суспільства.

Особистість - одна з семи іпостасей людини. Інші - це людина як індивід, людина як організм, людина як індивідуальність, людина як "Я", людина - роль, людина як фізичне тіло, підвладне всім законам механіки. Ці характеристики розкривають поняття "людина" з різних боків і не є тотожними. Вони утворюють єдине ціле, і водночас кожна має свої особливості.

Поняття особистості належить до найбільш суперечливих і складних для визначення у сучасній психології. Єдиного, загальновизнаного визначення особистості немає до сьогодні. На питання, що таке особистість, психологи відповідають по-різному, і в різноманітті їх відповідей виявляється складність феномена особистості.

Для розуміння природи особистості потрібно з'ясувати співвідношення цього поняття з іншими поняттями, що використовуються як у класичній, так і в сучасній психології. Це насамперед поняття індивіда, людини, особистості, індивідуальності, суб'єкта. .

В психології поняття „особистість” розглядають в сукупності понять: „людина”, „індивід”, „індивідуальність”.

I – людина

II – індивід

III – особистість

IV – індивідуальність

I. Людина – істота, яка поєднує в собі два напрямки розвитку: біологічний (людина є представником біологічного виду і характеризується певною тілесною організацією, що має такі суттєві ознаки: прямоходіння, наявність пристосованих до праці рук, високорозвинений мозок, особливі морфологічні ознаки) та соціальний (людина є носієм свідомості, що є суспільним продуктом)

II. Індивід. У понятті "індивід" втілена родова приналежність людини. Індивідом можна вважати і новонародженого, і дорослого на стадії дикості, і високоосвіченого жителя цивілізованої країни. Отже, говорячи про конкретну людину, що вона індивід, ми, по суті, стверджуємо, що вона потенційно людина.

III. Особистість – суспільна людина, якій притаманні погляди на життя, переконання, а значить розвинутий світогляд, яка активно реалізує своє здібності.

IV. Індивідуальність – сукупність неповторних рис в людини.

Людина стає особистістю за таких умов:

1 – коли народжується психічно-здоровою (народжена людина ще не є особистістю);

2 – коли формується у суспільства (серед людей).

Людина народжується на світ з генетично закладеними в неї потенційними можливостями стати саме людиною. Не слід вважати, що немовля — це «чиста дошка» (*tabula rasa*), на якій під впливом соціуму «пишуться» ознаки людяності. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, що належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, розвиток інтелекту, самосвідомості тощо.

Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації.

Щоб підкреслити біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та відрізнити їх від тварин, використовують поняття індивіда як протилежне поняттю особини тварини.

Тільки індивідні якості, тобто притаманні людині задатки, анатомо-фізіологічні передумови, закладають підвалини створення особистості.

З'являючись на світ як індивід, людина стає особистістю, і цей процес має історичний характер. Ще в ранньому дитинстві індивід включається в певну історично сформовану систему суспільних відносин, яку він застає вже

готовою. Подальший розвиток людини всередині соціальної групи створює таке переплетення відносин, яке формує його як особистість.

Наділена від народження відповідними біологічними якостями (тобто нормальним людським організмом, включаючи мозок, здатний до подальшого розвитку), людина стає особистістю по мірі засвоєння соціального досвіду у всіх його проявах: способів і засобів виробництва, духовної культури, прийомів чуттєвого пізнання, абстрактного мислення тощо. Процес формування особистості починається з дня народження і є тривалим, складним, суперечливим, що продовжується протягом усього життя людини. Особистість формується в процесі взаємодії людини з іншими людьми, навчання, виховання та самовиховання. Особистість не народжується, вона формується в процесі індивідуального розвитку і може бути як "зрілою", так і "незрілою". Рівень зрілості визначається у процесі конкретних випробувань, тобто на основі поведінки в певних ситуаціях. Залежно від умов життя, методів виховання в людини, як правило, виникають і формуються ті чи інші соціально значущі якості, що характеризують її як представника того чи іншого суспільства чи спільноти.

Особистість – це система властивостей, яку набуває індивід у предметній діяльності і спілкуванні, що характеризує його з боку включення у суспільні відносини.

Особистість характеризується якісними та кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність.

Індивідуальність — це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, схильностях, у рисах характеру, в почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, в типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольової сфер тощо.

Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

Якщо уявити, за П. Жане, неймовірно: що внаслідок якихось драматичних подій зникли створені людством культура, мистецтво, наука, техніка, різноманітний предметний світ, інститути людської соціалізації, а маленькі діти залишилися в цих умовах без дорослих, які втілюють у своїй спільній діяльності суспільні стосунки, то розвиток індивіда за антропологічним типом припинився би, став неможливим, а в кращому разі пішов шляхом, характерним для тваринного світу. Зрозуміло, що про розвиток особистості в цих умовах зайве говорити.

Історії відомі понад 40 випадків, коли з яких-небудь причин діти були вирощені поза суспільством, наприклад у зграї вовків, серед овець, собак і т.д. Діти-мауглі були позбавлені людського суспільства і згодом, будучи вже дорослими, опиняючись серед людей, не могли пристосуватися до суспільства, стати особистістю.

У 1799 р в лісах на півдні Франції мисливці знайшли хлопчика, який жив там один. Хлопчик не був схожий на людську істоту ні в психічному плані, ні навіть

у фізичному. Він був сильно виснажений, пересувався на всіх чотирьох кінцівках, їв як тварина і кусав тих, хто до нього наближався. Нюх і слух були у нього надзвичайно розвинені, але дуже своєрідні; при найменшому - феске гілки або звуці розгризали горішка він підскакував, тоді як ляскання дверима не викликало у нього жодної реакції. Він був здатний ходити голяка в мороз або витягувати їжу з дуже гарячої води, не відчуваючи при цьому, мабуть, ніякого болю. Він видавав лише нечленороздільні звуки, не намагаючись вступати в спілкування зі своїм новим оточенням, яке він розглядав скоріше як перешкода до задоволення своїх потреб.

Молодий лікар Ітар, який вважав, що стан дитини - результат тривалої ізоляції від людей, зробив спробу активно соціалізувати Віктора (так назвали хлопчика). Після п'ятирічного інтенсивного навчання Ітар був змушений визнати, що йому ніколи не вдасться досягти поставленої мети.

До юнацького віку Віктор навчився впізнавати різні предмети, розумів кілька слів і вмів їх вимовляти, міг прочитати і написати деякі їхні них, що не дуже уявляючи собі їх значення; але незабаром хлопчик перестав робити успіхи.

Спроба привчити Віктора до навчання зазнали повну невдачу: він так ніколи і не зміг навчитися грати або вступати в які-небудь інші відносини з людьми, а його поведінка в сексуальному плані було ще менш адекватним. Аж до смерті у віці 40 років жодних помітних поліпшень в його поведінці не відбулося.

Ця і ряд подібних історій свідчать про те, що, народжуючись людьми, ми лише по анатомо-фізіологічними показниками відповідаємо цьому поняттю, і лише в ході активної взаємодії з навколишнім середовищем людина стає особистістю.

"Людина - тварина суспільна" і поза суспільством, в ізоляції він не навчиться відображати навколишній світ так, як роблять це люди. Свідомість нормальної людини формується тільки в суспільстві. У цьому сенсі одним з найсуворіших покарань - є покарання самотністю. Робінзон Крузо - добра фантазія Д. Дефо, яка не відповідає реальності. Жорстокий звичай у часи великих географічних відкриттів висаджувати провинився матроса на безлюдний острів, закінчувався зазвичай вельми плачевно для останнього. Людина не вмирав з голоду в райському куточку, він божеволів, втрачав розум від самотності, від туги по людях.

Взаємозв'язок соціального і біологічного в особистості.

Проблема співвідношення біологічного і соціального в особистості людини - одна з центральних проблем сучасної психології. У процесі становлення і розвитку психологічної науки були розглянуті практично всі можливі зв'язки між поняттями «психічне», «соціальне» і «біологічне». Психічне розвиток трактувалося і як повністю спонтанний процес, незалежний ні від біологічного, ні від соціального, і як похідний тільки від біологічного або тільки від соціального розвитку або як результат їх паралельної дії на індивіда і т. П. Таким чином, можна виділити кілька груп концепцій, по-різному розглядають співвідношення соціального, психічного і біологічного.

У концепціях, у яких доводиться спонтанність психічною розвитку, психічне розглядається як явище, повністю підпорядковане своїм внутрішнім законам, жодним чином не пов'язане ні з біологічним, ні з соціальним.

Людський організм є лише тією оболонкою, яка містить психічну діяльність. Такі погляди найчастіше зустрічаються в тих авторів, які доводять божественне походження психічних явищ.

Біологізаторські концепції розглядають психічне як лінійну функцію розвитку організму, як те, що слідує за цим розвитком. Усі особливості психічних процесів, станів і властивостей людини визначаються особливостями біологічної структури, а їх розвиток підпорядковується виключно біологічним законам. Нерідко при цьому використовуються закони, відкриті при вивченні тварин, які не враховують специфіки розвитку людського організму.

Соціологізаторські концепції. У рамках цих концепцій стверджується, що психічний розвиток індивіда є скороченим відтворенням основних ступенів процесів історичного розвитку суспільства, насамперед розвитку його духовного життя, культури. Сутність подібних концепцій можна знайти у В.Штерна. На його думку, принцип рекапітуляції охоплює й еволюцію психіки тварин, й історію духовного розвитку суспільства. Він писав: „Людський індивід у перші місяці періоду немовляти з переважаанням нижчих почуттів, з неосмисленим рефлекторним та імпульсивним існуванням знаходиться на стадії ссавця; у другому півріччі, розвинувши діяльність хапання і різнобічного наслідування, він досягає розвитку вищого ссавця — мавпи, і на другому році, оволодівши вертикальною ходою і мовою, — елементарного людського стану. У перші п'ять років гри і казок він стоїть на ступені первісних народів. Потім іде вступ до школи, більш напружене впровадження в соціальне ціле з певними обов'язками — онтогенетична паралель вступу людини в культуру з її державними та економічними організаціями. У перші шкільні роки простий зміст античності і старозаповітного світу найбільш адекватний дитячому духу, середні роки носять риси фанатизму християнської культури, і тільки в періоді зрілості досягається духовна диференціація, яка відповідає стану культури нового часу”.

Результати численних досліджень свідчать про те, що вихідною передумовою психічного розвитку індивіда є його біологічний розвиток. Індивід народжується з певним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які виступають підґрунтям його психічного розвитку. Але ці передумови реалізуються лише в умовах людського суспільства.

Структура особистості.

Спрямованість	> Виявляється в потребах, інтересах, ідеалах, домінуючих мотивах діяльності, поведінці, світогляді.
Знання, вміння, навички	> Набуваються в пороцесі життя та пізнавальної діяльності.
Індивідуально-типологічні особливості	> Проявляються в темпераменті, характері, здібностях.

Психологічна структура особи

Як всяка організація, психічне життя має певну будову.

Відволікаючись від індивідуальних особливостей психічного складу, можна встановити типову структуру особи.

Перший компонент структури характеризує спрямованість особи або виборче відношення людини до дійсності. Спрямованість включає різні властивості, систему взаємодіючих потреб і інтересів, ідейних і практичних установок. При цьому одні з компонентів спрямованості домінують і мають провідне значення, тоді як інші виконують опорну роль. Домінуюча спрямованість визначає усю психічну діяльність особи.

Другий компонент визначає можливості особи і включає ту систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Здібності взаємозв'язані і взаємодіють один з одним. Як правило, одні із здібностей домінують, інші їм підкоряються.

Очевидно, на характері співвідношення здібностей позначається структура спрямованості. У свою чергу, диференціювання здібностей впливає на вибірковість стосунки особи до дійсності.

Третім компонентом в структурі особи є характер, або стиль поведінки людини в соціальному середовищі. Характер - складна синтетична освіта, де в єдності проявляються зміст і форма духовного життя людини. Хоча характер і не виражає особу в цілому, проте представляє складну систему її властивостей, спрямованості і волі, інтелектуальних і емоційних якостей, типологічних особливостей, що проявляються в темпераменті.

У системі характеру також можна виділити провідні властивості. До них відносяться в першу чергу моральні, в другу чергу - вольові якості, які забезпечують певний стиль поведінки і спосіб рішення практичних завдань.

Четвертим компонентом, що надбудовується над усіма іншими, буде система управління, яку зазвичай означають поняттям "Я". "Я" - освіта самосвідомість особи, воно здійснює саморегуляцію: посилення або послаблення діяльності, самоконтроль і корекцію дій і вчинків, передбачення і планування життя і діяльності.

Структура особи буде неповною, якщо виключити з неї **психічні процеси і стани**.

Психічні процеси - динамічне віддзеркалення дійсності в різних формах психічних явищ. Під психічним станом слід розуміти що визначився зараз відносно стійкий рівень психічної діяльності, який проявляється в підвищеній або зниженій активності особи.

2 Формування та розвиток особистості.

Розвиток людини – це процес кількісних і якісних змін в організмі під впливом різноманітних детермінантів зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих.

Результат розвитку людини – це її становлення як біологічного виду і як соціальної істоти. Біологічне в людині характеризується фізичним розвитком і включає в себе морфологічні, біохімічні та фізіологічні зміни. Соціальні зміни в людині передбачають її активне опанування соціальним досвідом і перехід його у внутрішній світ, усвідомлену активну участь людини в суспільно корисній діяльності та виконання певних соціальних ролей.

Основними напрямками розвитку людини є:
анатомо-фізіологічний (збільшення і розвиток кісткової та м'язової систем);
психічний (формування свідомості, самосвідомості, провідних рис властивостей особистості, когнітивних, почуттєвих і вольових процесів тощо);
соціальний (набуття соціального досвіду, в тому числі духовного, опанування соціальними функціями тощо).

В історії психології існувало два напрями у вирішенні питання розвитку особистості, які отримали назву біоенетичної і соціоенетичної концепції психічного розвитку особистості.

Біоенетична концепція.

Ця концепція головним чинником людського розвитку вважає спадковість, яка наперед визначає всі особливості розвитку особистості. Американський вчений Е. Торндайк твердить, наприклад, що всі духовні якості особистості, її свідомість — це такий самий природний дар, як і наші очі, вуха, пальці та інші органи нашого тіла. Усе це людина успадковує, і воно механічно втілюється в ній після зачаття та народження. Американський педагог Джон Дьюї вважає, що людина народжується навіть з певними моральними якостями, почуттями, духовними потребами.

На думку біоенетиків, людина від природи має нахили не тільки до деяких особливостей протікання емоційних реакцій, але і до певного комплексу мотивів (нахил до злочинності в одних, до успіхів в адміністративній діяльності у інших і т. п.). У людини нібито від природи запрограмовані не тільки форми його психічної діяльності, а й їх зміст, визначені етапи психічного розвитку та порядок їх виникнення.

Прихильники теорії "біоенетичного закону" обстоювали вільне виховання дітей, бо, на їхню думку, лише за умови такого виховання вони можуть повноцінно розвиватись і вступати в життя того суспільства, в якому живуть.

Соціоенетична концепція розвитку.

Згідно з соціоенетичними теоріями, розвиток людини наперед визначають певні соціальні умови: в якому середовищі народилася та виховується дитина, таким є напрям її розвитку.

Соціоенетична концепція розглядає розвиток особистості як результат прямих впливів навколишнього соціального середовища. Соціоенетики, так само як і біоенетики, ігнорують власну активність людини, відводять їй пасивну роль істоти, що лише пристосовується до навколишнього оточення. Якщо слідувати соціоенетичній концепції, то залишається незрозумілим, чому в одному і тому ж соціальному середовищі виростають часом такі різні люди.

Таким чином, ці концепції не можуть бути прийняті за основу розуміння закономірностей розвитку особистості. Ні та ні інша не здатні виявити рушійні сили психічного розвитку.

Діалектико - матеріалістична позиція. Біологічні властивості створюють лише передумови, необхідні для розвитку особистості. Особистість формується в процесі активної взаємодії з оточуючим, в діяльності.

Джерелом активності людини є його потреби. Активність особистості обумовлюється сукупністю потреб. Людина, відчуваючи потребу в чомусь, шукає можливість її задовільнити. Однак процес задоволення потреб є

внутрішньо суперечливим процесом, що формує у людини складну систему усвідомлених і неусвідомлених мотивів. Задовольнити потреба можна тільки в активності, у духовній або фізичній діяльності. Проміжним засобом задоволення потреби, що спонукає людину до конкретної діяльності, виступає мотив.

Мотив - спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням певної потреби.

Розглянемо етапи формування особистості. Зупинимося на найголовніших і дуже великих етапах. За образним висловом А. Н. Леонтьєва, особистість 'народжується' двічі.

Перше її народження відноситься до дошкільного віку і знаменується встановлення перших ієрархічних відносин мотивів, першими підпорядкування безпосередніх спонукань соціальним нормам.

А. Н. Леонтьєв ілюструє цю подію прикладом, який широко відомий під назвою *'ефекту гіркої цукерки'*

Дитина-дошкільник отримує від експериментатора практично нездійсненне завдання: дістати віддалену річ, не встаючи зі стільця. Експериментатор виходить, продовжуючи спостерігати за дитиною з сусіднього приміщення. Після безуспішних спроб дитина встає, бере предмет і повертається на місце. Експериментатор входить, хвалить його і пропонує в нагороду цукерку. Дитина відмовляється від неї, а після повторних пропозицій починає тихо плакати. Цукерка виявилася для нього 'гіркою'.

Про що говорить цей факт? Аналіз подій показує, що дитина була поставлена в ситуацію конфлікту мотивів. Один його мотив - взяти потрібну річ (безпосереднє спонукання), другий-виконати умову дорослого ('соціальний' мотив). За відсутності дорослого верх взяло безпосереднє спонукання. Однак з приходом експериментатора актуалізувався другий мотив, значення якого ще посилювалося незаслуженою нагородою.

Відмова та сльози дитини - свідоцтво того, що процес освоєння соціальних норм і супідрядності мотивів вже почався, хоча і не дійшов ще до кінця.

Друге народження особистості починається в підлітковому віці і виражається в появі прагнення і здатності усвідомлювати свої мотиви, а також проводити активну роботу по їх підпорядкуванню і перепідпорядкуванню. Це здатність до самоусвідомлення, самкерування, самовиховання.

Між іншим, її обов'язковість зафіксована в такої юридичної категорії, як кримінальна відповідальність за вчинені дії. Ця відповідальність, як відомо, покладається на кожен душевно здорову людину, яка досягла повноліття.

Розвиток особистості відбувається у конкретних суспільних умовах.

Особистість завжди конкретно-історична, вона — продукт епохи, життя своєї країни, своєї сім'ї. Вона — очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії, об'єкт і суб'єкт сучасності.

У процесі розвитку особистості людина оволодіває засобами людської діяльності та спілкування, мовою, в неї формуються вищі психічні функції, свідомість, воля, самосвідомість, вона стає суб'єктом активного цілеспрямованого пізнання й перетворення навколишнього соціального та природного середовища. В неї з'являється здатність до самовдосконалення, самотворення власної особистості в процесі самопізнання, самовиховання та самонавчання. Вона вступає у «суб'єкт-суб'єктні» стосунки з іншими людьми.

3 Вікова періодизація. Вікові кризи особистості.

Однією з найбільш вживаних категорій вікової психології є вік. Це поняття тлумачиться як тривалість життя людини, але може вживатись і для позначення конкретного відрізка життя, як синонім вікового періоду.

В психології розрізняють хронологічний вік – кількість прожитих людиною років від її народження, та психологічний вік – рівень розвитку психіки і світосприймання.

Піфагор (VI ст. до н.е.) виділяв чотири періоди життя людини: весну як становлення особистості – від народження до 20 років, літо (молодість) – від 20 до 40 років, осінь (розквіт сил) – 40-60 років та зиму (старіння) – від 60 років до смерті

Вікова періодизація (класифікація) — *поділ цілісного життєвого циклу людини на вікові відрізки (періоди), що вимірюються роками.*

Рушійними силами розвитку психіки є суперечності, які виникають на кожному етапі розвитку людини. Вони зумовлюються виникненням у індивіда нових потреб, змінами взаємин з оточуючими людьми, появою нового статусу в суспільстві.

Зовнішні суперечності розгортаються між індивідом та вимогами соціуму, наприклад, очікування батьків конфліктують з бажаннями дитини. Однак, зовнішні суперечності стають рушійними психічного розвитку індивіда тоді, коли трансформуються у внутрішні, стають зоною зіткнення протилежних тенденцій психіки самої людини. **Внутрішні суперечності** спричинюють активність індивіда, спрямовану на розв'язання цих суперечностей шляхом прогресивних змін психіки та діяльності. Подолання одних суперечностей викликає формування нових.

Однією із найбільш типових внутрішніх суперечностей, що в нових формах виникає на кожному етапі психічного розвитку індивіда, є розбіжність між новими потребами (пізнавальними, комунікативними тощо) і старими, вже неефективними способами їх задоволення. Розв'язання цієї суперечності конструктивним чином забезпечує прогресивні зміни психіки через зміну соціального становища, зростання компетентності і вдосконалення діяльності, суттєво сприяє самовираженню і самоствердженню особистості.

В кожному періоді розвитку людини котрась одна із багатьох діяльностей є провідною - найголовнішою діяльністю, яка визначає і забезпечує психічний розвиток в певному періоді. **Провідна** - *це діяльність, виконання якої визначає виникнення і формування основних психічних новоутворень людини на даному етапі розвитку її особистості.*

Внаслідок функціонування провідної діяльності формуються новоутворення психіки, які є головними показниками адекватності психічного розвитку щодо визначеного вікового періоду.

Психічні новоутворення - *прогресивні надбання психіки, що є узагальненим результатом психічного розвитку індивіда у певному віковому періоді.*

Саме новоутворення психіки складають суть кожного вікового періоду, з їх появою завершується один період і відкривається наступний.

Становлення та функціонування особистості супроводжується як відносно стабільними періодами психічного розвитку, так і кризовими. Саме кризи, що

завичай розгортаються в перехідні періоди психічного розвитку індивіда, свідчать про завершення одного циклу становлення особистості і початок наступного. Джерелом переживання кризи є суперечність, що розгортається між психічними й фізичними можливостями індивіда та системою його взаємин з навколишніми людьми.

Криза психічного розвитку – явище загострення психічних суперечностей, що супроводжується різкою і кардинальною перебудовою самосвідомості індивіда та його взаємин з навколишніми людьми

Криза новонародженості.

Народження - це, звичайно, криза, бо народжена дитина потрапляє в зовсім нові умови свого існування. Психоаналітики народження називали травмою і вважали, що вся наступна життя людини носить друк пережитої ним при народженні травми. Перехід від внутрішньоутробного життя до позаутробного - перш за все перебудова всіх фізіологічних механізмів дитини. Він потрапляє в більш холодну і світлу середу, переходить на нову форму харчування та кисневого обміну. Те, що відбувається вимагає періоду пристосування. Ознакою цього пристосування є втрата дитиною у вазі в перші дні після народження. Причинами кризи новонародженості є повна фізіологічна залежність від дорослого. Збереження життєздатності малюка в цей період повністю покладається на дорослих, які перебувають поруч – без їхньої допомоги новонароджений не в силах забезпечити собі придатні для існування умови. Саме дорослі (як правило, батьки) оберігають дитину від холоду і спеки, годують і захищають його. Як правило, криза новонародженості триває не більше 1-2 місяців і закінчується формуванням новоутворення – комплекс поживлення.

Криза першого року життя — криза, яка обумовлена руйнуванням необхідності емоційної взаємодії дитини з дорослим і проявляється в плаксивості, похмурості, інколи в порушенні сну, втраті апетиту тощо.

Головною ознакою кризи першого року є різке зростання незалежності дитини від дорослих: вона опановує ходьбу і предметні дії, стає активнішою, з нею не можна не рахуватися. За такої ситуації загострюються переживання, чутливість до різноманітних впливів.

У річному віці соціальна ситуація розвитку різко змінюється. Ще недавно безпорадна дитина, будь-яка потреба якої опредмечувалася дорослим, тепер уже багато чого навчилася. Здатність самотійно пересуватись відкрила для неї загадковий світ предметів.

Загалом, головними надбаннями віку немовляти є пізнавальний розвиток, взаємодія з неживими предметами і людьми, які його оточують, ходьба, поява мовлення.

Криза 3 років «Я сам».

Кризі трьох років властиве руйнування попередніх стосунків дитини з дорослими, яких вона починає сприймати як носіїв зразків дій і стосунків у навколишньому світі. У дитини з'являється прагнення до самотійної діяльності, самотійного задоволення своїх потреб ("Я сам"). Однак дорослий

за звичкою зберігає попередній тип стосунків і цим обмежує її активність. Тому вона чинить цьому опір усіма наявними у неї засобами, стає капризною, робить усе навпаки, демонструє негативне ставлення до вимог дорослого. Якщо батьки заохочують самостійність дитини, то труднощі у взаєминах з нею швидко минають. Отже, феномен «Я сам» означає не тільки виникнення самостійності, а й відокремлення малюка від дорослого.

У результаті подолання кризи трьох років виникають такі важливі психічні новоутворення, як порівняння себе з іншими людьми, прагнення до самостійної діяльності, подібної на діяльність дорослих.

7 ознак кризи трьох років (семизвездие симптомів): впертість, негативізм, норовистість, протест-бунт, свавілля, знецінення дорослих, деспотизм.

Криза семи років. Дошкільний період закінчується кризою семи років. Вона проявляється у втраті дитячої безпосередності, замкнутості, дещо штучній поведінці дитини, клоунаді, кривлянні й маніженні. Дитина починає диференціювати внутрішню і зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань (сердита дитина розуміє, що вона сердита), узагальнювати їх. Ще однією ознакою кризи семи років є симптом «гірка цукерка», коли дитині погано, але вона цього не показує. Дорослі опиняються перед новими труднощами у вихованні, бо малюк стає важкокерованим, а часом і взагалі некерованим.

Суть підліткової кризи в тому, що людина фізично вже не дитина і відчуває себе дорослим (хлопчик стає юнаком, дівчинка - дівчиною), але суспільство все ще відноситься до нього як до дитини (він не забезпечує себе матеріально, у нього ще немає професії, немає документів про повноліття)

Відносини з батьками псуються, підліток знецінює настанови старших, тому що він шукає свої життєві цінності. Важливим стає не оцінка дорослих, а оцінка однолітків, включеність підлітка в молодіжний колектив. Тому підлітки часто йдуть з дому і живуть у друзів.

Підлітки протиставляють себе світові дорослих: і створюють субкультури зі своїми правилами, стилем одягу, сленгом, музичною культурою.

Підліток лише демонструє незалежність і свободу, а насправді він ще потребує авторитету, якого він знаходить в лідері компанії або в кумирі (явище фанатизму).

Гормональний вибух підвищує статевий потяг і у підлітків з'являється інтерес до протилежної статі. Це вік і першою серйозною любові.

Так як підліток експериментує то можливий транзиторий (наскрізний, такий, що минає) гомосексуалізм.

Підліток пробує екстремальні сторони життя: алкоголь, наркотики, екстремальний спорт.

Криза тридцятиліття. У цей час ми порівнюємо мрії та реальність, і розчарування зітхаємо. Найоптимістичніші докорінно змінюють рід діяльності і спосіб життя. Жінки, до 30 строившие кар'єру, раптом присвячують себе створенню сім'ї і народження потомства. А матері сімейств, навпаки, починають займатися кар'єрою. Частково це пов'язано з міцно вбитих в свідомість міфом «народити потрібно до 30». Починаючи з 30-річного, все

подальше кризи у людини відбуваються під знаком переоцінки цінностей і постановки під сумнів всього раніше досягнутого в житті. Саме в цей період виникають думки: «мені вже, а я ще» і «і це все, чого я заслуговую?»

Криза середнього віку (35 – 45 років). Криза середнього віку - сама дивна і страшна пора в психічному розвитку людини. Багато людей (особливо творчі), не знайшовши в собі сили, і не знайшовши новий сенс життя, просто йдуть з неї. На цей період (після підліткового) припадає найбільша кількість суїцидів. Ця криза необхідний людині для набуття духовності і мудрості. Людина оцінює пройдений життєвий шлях і за підсумками коригує свою особистість. Результатом кризи може стати не тільки мудрість, але і відчай, озлобленість або інфантильність. Також часто люди, що знаходяться в кризі середнього віку, кінчають життя суїцидом. Людина раптом втрачає інтерес до професії, переоцінює своє місце в суспільстві, шукає нових захоплень (самовираження у творчості, спортивна залежність)

У сім'ї людина раптом розуміє, що живе, ні з коханим чоловіком, а чужою людиною, якого толком не знає - звідси часті розлучення або адюльтери.

У батьків середнього віку діти як правило підлітки - звідси труднощі у відносинах з дітьми і невпевненість в собі як батьках.

У людей до середини життя часто помирають батьки, що змушує задуматися про майбутню смерть. Осиротівши, доросла людина усвідомлює, що наступним за черговості у смертній межі стоїть він. Виникають перші ознаки старіння організму: зморшки, сивина, швидка стомлюваність.

Криза старості. У похилому віці (старості) людині належить подолати три підкризи. Перша з них полягає в переоцінці власного «Я» крім її професійної ролі, яка у багатьох людей аж до відходу на пенсію залишається головною. Вихід на пенсію кардинально змінює спосіб життя людини, включаючи втрату важливої соціальної ролі і значущого місця в суспільстві, відділення людини від своєї референтної групи, звуження кола спілкування, погіршення матеріального становища, зміна структури психологічного часу, викликаючи іноді гострий стан «шок від відставки».

Цей період виявляється важким для більшості старіючих людей, викликаючи негативні емоційні переживання. Друга підкриза пов'язана з усвідомленням факту погіршення здоров'я та старіння тіла, що дає людині можливість виробити у себе у цьому плані необхідну байдужість. Усвідомлення старіння і старості буває несподіваним (наприклад, при зустрічі з однокласниками) і болісним і призводить до різних внутрішніх конфліктів. Невідповідність між постарілим тілом і не зміненою свідомістю особистості призводить до уважною фіксації на відчуттях власного тіла, спостереженням його, прислуховуванням до свого організму. В результаті третьої підкризи у людини зникає самозабоченість процесами старіння, і тепер він без жаху може прийняти думку про смерть.

Визначають такі періоди вікового розвитку людини:

- **від народження до 1 року** - вік немовляти (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують з початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичне стомлення, а також

зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, котрі ведуть до розумового стомлення; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

- **від 1 до 3 років** - період переддошкільного дитинства (він закінчується кризою 3-х років, що її пов'язують з розвитком предметної діяльності; прояви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм - тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);

- **від 3 до 6-7 років** - період дошкільного дитинства (він закінчується кризою 7-ми років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

- **від 6-7 до 10 років** - молодший шкільний вік (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка оточуючих, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

- **від 10 до 15 років** - підлітковий вік (цей період супроводжується найбільш помітною кризою в житті людини, головним фактором якої визнається пубертат - статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система відношень до оточуючих; відчуття дорослості призводить до труднощів соціальної взаємодії);

- **від 15 до 17 років** - рання (перша) юність, або старший шкільний вік (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути сутність світу одразу і назавжди, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);

- **від 17 до 21 року** - юність, або друга юність (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння; відбувається професійне самовизначення);

- **від 21 до 35 років** - період молодості, або першої дорослості (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають факторами кризи 30-ти років, котра звично складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

- **від 35 до 60 років** - період зрілості, або другої дорослості (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» - сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40-ка і 50-ти років є змістовно близькими одна до одної - розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття - тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);

- **від 60 до 75 років** - похилий вік (цей період звичайно є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того новоутворення, яким визначається цей вік - мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує; кризи цього і двох наступних періодів пов'язані із розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, із примиренням з його наближенням);

- **від 75 до 90** - старечий вік;

- **вище за 90** - довгожителі.

Лекція 9

ТЕМА: Психологія діяльності..

Мета:

Дидактична

Усвідомити закономірності і особливості розвитку і формування особистості.

Встановити взаємозв'язок між поняттями «мотив», «потреба», «активність».

Виховна

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати увагу, пам'ять, мислення, волюні якості.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

- 1 Поняття про діяльність. Структура діяльності.
- 2 Ціль та мотиви діяльності. Ведучий мотив і мотиви-стимули. Механізми утворення мотивів.
- 3 Способи діяльності і процес їх освоєння. Поняття про навички, вміння.

Література:

- 1 Варій М. Й. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.Й. – [3- те вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
- 2 Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів/ А.І.Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.- К.,2005. – 416с.
- 3 Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / - Максименко С.Д. – К:«Центр навчальної літератури», 2004. – 222 с.
- 4 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583с.

1 Поняття про діяльність. Структура діяльності.

Живим істотам від природи властива активність, яка забезпечує життєво важливі зв'язки організму із середовищем. Джерелом активності живих істот є потреби, що спонукають її до відповідних реакцій, дій. Потреба це стан живої істоти, в якому виявляється її залежність від конкретних умов існування. Проте активність тварин і діяльність людини суттєво відрізняються за психологічними ознаками. Активність тварин характеризується як поведінка і обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, спрямованими на пристосування до умов життя і задоволення різноманітних біологічних потреб у їжі, розмноженні, захисті. У потребах тварини предмет їх задоволення постає як безпосередній стимул активності й визначає сам спосіб задоволення потреби.

Людська діяльність за сутністю є соціальною. Вона сформувалася історично, у процесі праці. Людина не лише пристосовується до умов життя, а й активно змінює їх відповідно до своїх потреб, що виникли й розвинулися історично. Діяльність людини характеризується свідомістю і цілеспрямованістю. Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи свої потреби, взаємодіє із середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її, добирає засоби для її здійснення, виявляє фізичну й розумову активність у досягненні поставленої мети.

Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення.

Діяльність людини - це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети. Власне свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення, доборі найкращих та найефективніших засобів, використання досягнень науки тощо. **ДІЯЛЬНІСТЬ** - це внутрішня і зовнішня активність людини, яка спрямована на особистісні зміни, трансформація предметів та явищ залежно від потреб людини, а також створення нових.

Структура діяльності

У структурі діяльності необхідно насамперед розрізнити **суб'єкт і об'єкт діяльності**.

Суб'єкт - той, хто здійснює діяльність, об'єкт - це те, на що вона спрямована. Наприклад, хлібороб (суб'єкт діяльності) впливає на землю і вирощувані на ній культури (об'єкт діяльності). Для бригади будівельників як суб'єкта споруджуваного будинку - об'єкт. Для Міністерства освіти як суб'єкта діяльності всі навчальні заклади країни - об'єкт, щодо якого здійснюється управлінська діяльність.

Отже, суб'єктом діяльності може бути людина, група людей, організація, державний орган. Об'єктом можуть бути природні матеріали, різні предмети, сфери чи галузі життя людей.

Діяльність суб'єкта може бути спрямована також на іншу людину. Наприклад, тренер впливає на спортсмена (тренує його). Об'єктом діяльності артиста є публіка в залі (аудиторія). Нарешті, діяльність суб'єкта може бути звернена на самого себе (людина свідомо тренує своє тіло, загартовує його, виховує волю, займається самоосвітою тощо).

Далі в структурі діяльності можна виділити мету, засоби її досягнення і результати. Вище уже відзначалося: людина починає будь-яку діяльність з того, що ставить (думає) перед собою мету.

Мета - це усвідомлений образ передбачуваного результату, на досягнення якого спрямована діяльність. Наприклад, у голові архітектора, перш ніж почнеться будівництво будинку, виникає його образ. Справді, чи можна починати будувати будинок, не уявляючи собі, яким він буде (багатоквартирний будинок чи адміністративна будівля, сільська хата чи церква, казарма чи палац)? Його образ може бути показаний у малюнку, кресленні, об'ємній моделі, але спочатку він виникає у свідомості архітектора. Державний діяч, починаючи реформи, повинен чітко уявляти собі їхній

результат. Учитель повинен усвідомлювати, які знання й уміння одержать учні в результаті його педагогічної діяльності.

Отже, мета — це те, що уявляється у свідомості й очікується в результаті певним чином спрямованої діяльності.

Чи може людина ставити будь-яку мету, яка задумається? Маючи кремній, можна задатися метою виготовити наконечник стріли, але не можна зробити з нього лук. Поки не з'явилися сучасні будівельні матеріали, не могла виникнути мета побудувати висотні будинки. Правда, міг з'явитися казковий образ, наприклад, килим-літак. Але яка діяльність могла створити такий килим у дійсності? Отже, метою діяльності може бути не будь-який образ бажаного, а лише той, котрий відповідає реальним можливостям навколишнього світу і самого суб'єкта діяльності. При цьому людина може знати чи не знати свої можливості, властивості предметів навколишнього світу. Ціль визначається тим точніше, чим краще суб'єкт діяльності знає, які реальні засоби й умови її досягнення. "Кого вважати розумним?" - запитував сірійський мислитель XIII ст. Абуль-Фарадж. І відповідав: "Того, хто прагне лише до досяжної мети".

Коли ціль визначена, її досягнення чи неуспіх діяльності залежить від засобів. Щоб побудувати будинок, потрібні будівельні матеріали, механізми, знаряддя праці й інші засоби виробництва. Щоб виростити врожай, потрібні насіння, знаряддя праці, система прийомів агротехніки тощо. Щоб навчити учнів читати і писати, потрібні підручники, зошити, ефективні прийоми навчальної роботи тощо. Засоби повинні відповідати меті. Коли говорять: "Стріляти з гармати по горобцях", це значить, що засоби не відповідають меті.

А чи можна, поставивши перед собою благородну мету, скористатися нечесними засобами? От як відповідав на це запитання мислитель епохи Відродження Нікколо Макіавеллі: "Про дії всіх людей, а особливо правителів, яких у суді не допитуватимуть, видно за результатами, тому нехай правителі намагаються зберегти владу і здобути перемогу. Які б засоби для цього не вжити, їх завжди вважають гідними і схвалюють, тому що низи захоплюються видимістю й успіхом". Він вважав, що для досягнення мети можна обманювати, "при потребі не відмовлятися зла".

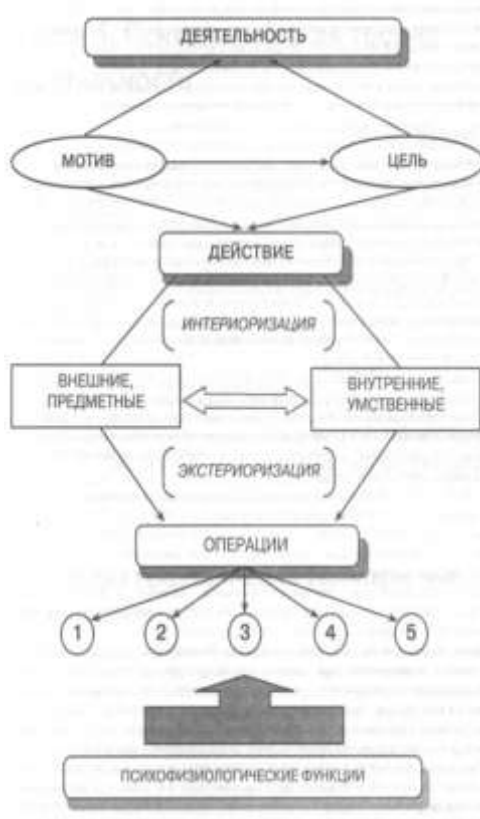
Отже, переможців не судять? Мета виправдовує засоби? А от інша точка зору. Її висловив російський письменник М.С. Лесков: "Ніяка благородна мета не виправдує мір, суперечливих принципам людського щастя". Виходить, для досягнення благородної мети годяться не будь-які міри, а тільки шляхетні. Доброї мети не можна домогтися непристойними, недобрими засобами. Недобрі засоби призводять до того, що результат істотно відрізняється від поставленої мети: він теж стає недобрим. У справедливості цих висновків переконує багатовіковий досвід людства (наведіть історичні приклади, що підтверджують цю думку).

Нерідко дії людей призводять до інших результатів, ніж ті, до яких вони прагнуть. Філософ Г. Гегель наводив такий приклад. Людина з помсти підпалює будинок іншої людини, від нього загоряються будинки, що поруч стоять, гине майно інших людей, а можливо, і самі люди. Такого результату своїх дій злочинець не очікував. Результат підсилив його провину, і в такий спосіб він одержав відповідний удар. Використаний ним засіб породив зовсім інші обставини, ніж було задумано.

Говорячи про структуру діяльності, вкажемо також на те, **що діяльність складається з дій**. Так, навчальна діяльність містить у собі різноманітні дії: запис лекцій, читання книг, рішення завдань тощо. Діяльність космонавтів містить у собі спостереження за Землею, налагодження приладів проведення експериментів, ремонтні роботи, тренування тощо. Діяльність хлібороба - оранку, посів, прополювання, збирання врожаю. **У дії теж можна побачити мету, засіб, результат**. Наприклад, ціль прополювання - створити умови для росту культурних рослин.

Будь-яка діяльність постає перед нами як ланцюг дій. Чи можна при цьому говорити про поведінку людини? Так, але в багатьох випадках мається на увазі, як вона виконує свою роботу, як ставиться до неї, до інших людей, до себе.

Уявімо собі діяльність продавця. Ця, безсумнівно, потрібна людям робота може здійснюватися по-різному. Один привітний, порядний, акуратний, зібраний, інший грубить покупцям, намагається їх обдурити, виконує свої обов'язки абияк. Дві людини зайняті однаковою діяльністю, але поведінка їх різна. Якщо діяльність складається з дій, то поведінка ~ із учинків.



Структурна схема діяльності.

2 Ціль та мотиви діяльності. Ведучий мотив і мотиви-стимули. Механізми утворення мотивів.

Потреби, мотиви і цілі є основними складовими мотиваційної сфери людини. Чим більш різноманітні потреби, мотиви і цілі, тим більш розвинутою є мотиваційна сфера людини. Якщо для задоволення певної потреби людина використовує більше мотиваційних спонукань, то її мотиваційна сфера є більш

гнучкою. Для мотиваційної сфери характерна ієрархізованість потреб, мотивів і цілей, яка виявляється в різній силі і частоті виникнення кожної з її складових.

Характерною рисою всякої свідомої діяльності людини є її спрямованість на досягнення певних цілей. Свідомі мета – необхідний її компонент. Без мети немає і не може бути свідомої діяльності. Свідомі мета як закон визначає спосіб і характер дій. Це стосується не тільки практичних, а й розумових дій людини. Так, мета спостерегти щось, запам'ятати або згадати якісь події, розв'язати арифметичну чи фізичну задачу визначає характер тих розумових дій, які ми виконуємо, намагаючись її досягти.

Цілі людської діяльності породжуються об'єктивним світом, суспільним буттям людей. Вони не «падають з неба», вони формуються в процесі пізнання людиною цього світу і практичної її діяльності.

Цілі залежать від суспільних умов життя людини, від ступеня її індивідуального розвитку. Відповідно до цього вони бувають різними за своїм змістом, за своєю близькістю чи віддаленістю. Чим більше розвинена особистість, її свідомість, тим змістовніші і віддаленіші цілі вона ставить перед собою. На досягнення їх бувають потрібні не тільки тижні, місяці, а й роки. Віддалена мета конкретизується в ряді ближчих, часткових цілей, які є ступеньками до її досягнення. Кінцева мета визначає загальний напрям діяльності людини, часткові ж цілі – те, що людина робить на кожному її етапі.

Чим змістовнішою і віддаленішою метою керується людина в своїй діяльності, тим глибшого і ширшого відображення об'єктивної дійсності потребує її досягнення, тим, значить, свідомішою є її діяльність. В такій діяльності людина мислено виходить далеко за межі теперішнього, заглядає в майбутнє, керується його передбаченням, усвідомлює не тільки ближчі, а й даліші результати своїх дій.

Наявність змістовних віддалених цілей вносить внутрішню єдність в діяльність людини протягом певного і часто тривалого часу, збагачує її життя, розширює його перспективи. Ясність мети є одною з істотних передумов перемоги над труднощами, з якими доводиться зустрічатися на шляху до її досягнення. Значна, життєво важлива мета стає джерелом активності людини. Особливо це треба сказати про великі, суспільно важливі цілі. Тільки велика мета породжує велику енергію.

Життя кожної людини полягає в досягненні нею всіляких цілей. В діяльності людини одні цілі досягаються, інші виникають. Цей негатований і невиснажний процес триває, поки триває свідоме життя людини. Цілі бувають різними за своїм змістом і заслуговують на різну оцінку, але для людини, що прагне до них, вони є життєво важливими. Без мети життя людини стає дрібним, пустим. Заберіть у людини наявні у неї цілі – і вона, якщо не знайде інших, стане животіти, нидіти, або зійме на себе руки (Ушинський). Тут виявляється прагнення людини до свідомої, цілеспрямованої діяльності, характерне для її сутності.

На значення мети в діяльності людини вказує і Павлов. Рефлекс мети, пише він, має величезне життєве значення, він є основною формою життєвої енергії кожного з нас. Життя тільки у того красне й сильне, хто весь час прагне до певної мети, або з однаковим запалом переходить від однієї мети до іншої. Навпаки, життя перестає прив'язувати до себе, як тільки зникає мета. Звичайно,

цілі людського життя безмежні і невиснажні. Тому, робить Павлов висновок, ми повинні леліяти і зміцнювати цю дорогоцінну властивість підростаючої особистості, її цілеспрямованість, необхідну їй для успішного навчання і майбутнього життя.

У структурі будь - якої діяльності важливим компонентом є мотив. Мотив — це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби.

В іншому трактуванні *мотив* (від лат. *Movere* - приводити в рух, штовхати) - це думки, прагнення, почуття людини, пов'язані з усвідомленням тих чи інших потреб, які спонукають його до діяльності.

Вперше в науці пояснення поняття "мотив" як провідної "рушійної сили" в людині отримує в теорії психоаналізу австрійського психіатра Зигмунда Фрейда (1856-1939), який вивчав приховані процеси в психіці людини. Головною їм була визнана енергія потягу ("лібідо"), що має сексуальну забарвлення. Саме вона, по З. Фрейду, визначає мотивацію індивіда. При цьому мотиви знаходяться як в області свідомого, так і несвідомого, визначаючи ту чи іншу поведінку людини.

Як з'ясували вчені, основою мотивів в людині виступають потреби, бажання, інтереси, наміри і схильності. Саме в них беруть свій початок мотиви, що володіють різною енергетикою - від слабкої до дуже сильної. Далі мотиви знаходять вираз в діях - від пасивних до активних, які, в свою чергу, призводять до відповідних результатів - від нульових до значних.

Таким чином, має місце різниця ланцюжка "людини, яка живе" і "людини працюючої":

Мотивы → Действия → Результаты

Практика довела і продовжує доводити: якщо людина чогось сильно захотіла, вона доб'ється необхідного результату. Якщо людина пасивна, тобто рівень її мотивації слабкий, то і позитивного результату не буде або він буде незначним.

Виділяють наступні види мотивів:

1. Мотив самоствердження, пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством, самолюбством. Людина намагається довести оточуючим, що вона чогось варта, прагне отримати певний статус в суспільстві, хоче, щоб її поважали і цінували.

2. Мотив ідентифікації - прагнення бути схожим на героя, кумира, авторитетну особистість (батька, вчителя і т.п.). Ідентифікація з іншою людиною призводить до підвищення енергетичного потенціалу індивіда за рахунок символічного "запозичення" енергії у кумира (об'єкта ідентифікації): з'являються сили, натхнення, бажання працювати і діяти так, як робив це герой (кумир, батько та ін.).

3. Мотив влади - одна з найголовніших рушійних сил людських дій, це прагнення зайняти керівну позицію в групі (колективі), спроба керувати людьми, визначати і регламентувати їх діяльність. Цей мотив є чи не єдиним мотивом діяльності, активність якого не слід посилювати, оскільки наслідки можуть бути жахливими.

4. Мотив саморозвитку - це прагнення до повної реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність, це очікування, передбачення нових

приємних відчуттів і вражень. Саморозвиток часто супроводжується внутрішньоособистісних конфліктів, але не є насильством над собою.

5. Мотив досягнення мети - це прагнення досягти високих результатів і майстерності в діяльності; воно проявляється у виборі складних завдань і прагненні їх виконати. Може виявитися, що у суб'єкта з сильним мотивом досягнення в певній ситуації мотивація досягнення буде невисока, оскільки ця діяльність не має для нього цінності. А людина з високим показником мотиву досягнення в деякій конкретній ситуації, можливо, не буде прагнути досягти успіху, оскільки завдання буде занадто складним і ймовірність досягнення успіху - незначними. Тоді як індивід, з низьким мотивом досягнення, при певних обставинах (посильність завдання, великі шанси досягти успіху, привабливість діяльності) буде демонструвати високий рівень мотивації досягнення.

6. Мотив афіліації - це прагнення до встановлення або підтримання відносин з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкуванню з ними. Потреба в ньому виникає як прагнення до пізнання й оцінки інших людей, а через них і з їх допомогою до самопізнання і самооцінки.

За спрямованістю та змістом мотиви класифікують на:

соціальні;
пізнавальні;
професійно-ціннісні;
естетичні;
комунікаційні;
статусно-позиційні;
традиційно-історичні;
утилітарно-практичні (меркантильні);

За критерієм суспільної значимості виділяють:

суспільно значущі мотиви.
особистісно значущі мотиви (егоїстичні).

За своєю роллю, або функцією, не всі мотиви рівнозначні. Як правило, один з них головний, інші - другорядні. **Головний мотив називається провідним мотивом, другорядні - мотивами-стимулами:** вони не стільки запускають, скільки додатково стимулюють дану діяльність.

Поряд з поняттям "мотив" необхідно визначити значення поняття "мотивація".

По-перше, мотивація - це мотиваційна система одного (індивідуальна мотиваційна система) і чи енної кількості працівників (мотиваційна система групи, колективу) на даний момент часу.

Тому на практиці ключовою проблемою є знання конкретних мотивів окремих працівників, групи і колективу в цілому або володіння інформацією по цим мотиваційним системам.

По-друге, мотивація означає процес мотивації працівника, групи, колективу, тобто за допомогою чого (кошти мотивації / стимулювання) і як (послідовність або технологія мотивації) "викликати" ті чи інші мотиви і чи посилити наявні.

У зв'язку з цим на практиці провідною проблемою в соціальному управлінні вважається вміння керівників конструювати і використовувати такі засоби стимулювання, які "викликають" необхідну мотивацію.

І нарешті, по-третє, поняття "мотивація" означає певний рівень умотивованості, який може бути низьким, середнім і високим.

Відповідно, важливою практичною проблемою виступає вміння вимірювати рівень індивідуальної, групової та колективної мотивації (мотивації) для цілеспрямованого управління цим процесом.

Авторський аналіз практики показав, що в стимулюванні персоналу організацій (підприємств, установ) різної галузевої приналежності існують стереотипи, своєрідно відображають ряд ключових проблем мотивації і стимулювання.

Стереотип перший - персонал повинен бути задоволений тими стимулами, які він має, і всякі претензії на більші є нереальними.

Людину як працівника неможливо змусити, щоб "він був задоволений тими стимулами, які він має". Коли всередині нього невдоволення і незадоволеність досягають свого піку, він починає шукати інше місце роботи, де набір пропонованих стимулів кількісно і якісно перевершує той, який він має. Отже, проблему розширення набору стимулів працівнику доводиться вирішувати, перш за все, самотійно, ґрунтуючись на своїй мотивації і антимотивації. І чим швидше він зрозуміє, що в даній посаді і організації його претензії на більше є нереальними, тим інтенсивніше він буде вести пошук кращої.

Таким чином, даний стереотип є своєрідним "виштовхуючим засобом" працівників з тих організацій (підприємств, установ), де він переважає.

Стереотип другий - провідними є матеріальні стимули (зарплата, доплати, надбавки, премії), а всі інші не настільки істотні в мотиваційному відношенні.

Цей стереотип фахівці відносять до числа так званих "вірних за певних умов".

Існує так званий "закон 10-100" - якщо працівник матиме заробітну плату в 10-100 разів більше в порівнянні з існуючою, тоді для нього всі інші стимули не вважатимуться скільки-небудь значимими.

Цей на перший погляд парадоксальний закон по-своєму змушує керівників гіпотетично визначати той рівень зарплати, який міг би сприйматися кожним працівником як провідний стимул по його індивідуальній мотивації на тлі всіх інших. Але оскільки в силу різних обставин працівники не мають очікуваного рівня оплати своєї праці, роботодавець змушений використовувати якийсь набір нематеріальних (негрошових) стимулів, щоб "грати на інших мотивах".

Стереотип третій - які б методи і методики ні використовувалися при оцінці використовуваних стимулів, всі вони показують, що працівник хоче мати "більше і більше": більше високу заробітну плату, більш великий соціальний пакет, більш різноманітні засоби морального стимулювання, а також більш прийнятний режим праці і відпочинку.

Було б дивно і антиреальність, якби якісь оціночні процедури і методики показували зворотнє - працівники хочуть мати "менше і менше".

Існує соціально-психологічний **закон зростання набору і різноманітності стимулів**: кожен набір стимулів, що знайшов позитивний відгук в мотивації конкретного працівника, з часом втрачає свою силу і вимагає поповнення та оновлення для збереження і збільшення цієї сили.

Тому в процесі праці вимоги "людини що працює" до набору і різноманітності стимулів зазвичай не зменшуються, а зростають. Формула "більше і більше" в порівнянні з формулою "менше і менше" є цілком закономірною. Хоча, наприклад, в практиці деяких японських компаній в умовах кризи бувають "патріотичні ситуації", коли керівники з власної ініціативи зменшують собі розмір заробітної плати і відмовляються від премій.

Механізми утворення мотивів.

Мотиви формуються поетапно.

Перший етап характеризується усвідомленням спонукання, яке включає усвідомлення його предметного змісту, способів дії і результату. Усвідомлене спонукання виступає мотиваційною одиницею, якою можуть бути потреба, схильність, бажання.

Другим етапом є прийняття мотиву. Щоб усвідомлене спонукання перетворилося на особистісний мотив, воно повинно бути внутрішньо прийняте людиною, тобто співвіднесене з ієрархією особистісних цінностей.

Третій етап пов'язаний з реалізацією мотиву, на якому його спонукальна функція поєднується з функцією задоволення потреби. Якщо неможливо реалізувати прийнятий мотив, то у працівника виникає фрустрація. Фрустрація — це психічний стан людини, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так сприйнятими) труднощами виконання завдання, досягнення мети. Наслідком цього може бути зниження самооцінки і рівня домагань.

На четвертому етапі мотив закріплюється в характері людини, перетворюється на властивість особистості, тобто на потенційні спонукання.

Кінцевим етапом в розвитку мотивів є актуалізація потенційних спонукань, тобто відповідний вияв їх як рис особистості в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності. Стосовно мотиваційної сфери такими рисами є мотив досягнення успіхів і мотив уникнення невдач, а також певний локус контролю, самооцінка і рівень домагань.

3 Способи діяльності і процес їх освоєння. Поняття про навички, вміння.

Успішне виконання будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними для неї засобами. Воно передбачає вироблення у людини вмінь і навичок користуватися ними для досягнення поставленої мети.

Поняття про вміння. Успіх будь-якої діяльності залежить від уміння її виконувати. Це стосується будь-якої виробничої, педагогічної, спортивної діяльності, писання, читання, гри на музичному інструменті тощо.

Уміння інколи зводять до знання якоїсь справи, розуміння того, як вона робиться, ознайомлення з порядком її виконання. Проте це ще не є вміння, а тільки одна з його необхідних передумов. Людина може, наприклад, знати правила керування автомобілем, але настільки недосконало, що їй ніхто не дасть дозволу його водити. Школяр може знати, як треба скласти план оповідання, але буває достатньо простежити за процесом виконання ним цього завдання, щоб зрозуміти, що потрібне вміння у нього ще не сформувалося.

Вміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність. Вміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко й бездоганно, хто має навички у цій справі. Вміє складати план той учень, в якого вироблені певні навички роботи над текстом.

Так само і вміння грати на якомусь музичному інструменті, малювати, виконувати фізкультурні вправи та інші завдання спирається на певні навички. Отже, вміння — це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках.

Діяльність людини найчастіше складається з цілої низки різних дій. Тому вміння їх виконувати також складається з низки часткових умінь. Так, уміння керувати автомашиною охоплює такі моменти, як уміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини. Вміння учня навчатися включає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, братися в певні години за її виконання раціональними способами, заучувати заданий текст, виконувати письмові завдання, контролювати результат їх виконання. Комплекс часткових, тісно взаємопов'язаних умінь охоплює все те, що називають умінням: керувати машиною, навчатися, грати на музичному інструменті, малювати.

Поняття про навички. Повторно виконуючи ту чи іншу дію, людина вправляється в її виконанні. Унаслідок цього вдосконалюється виконання нею цієї дії. Дія виконується дедалі швидше, легше, вільніше, потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Людина усвідомлює мету дії, шлях досягнення цієї мети; техніка ж її досягнення функціонує сама по собі, більш–менш автоматизовано. **Отже, удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються навичками.**

Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань.

За свідомістю залишається можливість починати, регулювати й завершувати дію, а сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі як реальне повторення того, що вже робилося тисячі разів (І. Сеченов). Людина може усвідомлювати й автоматизовані компоненти, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво. Можуть усвідомлюватися рухи артикуляційних органів при вимові звуків мови, звичні рухи пальців при грі на музичному інструменті з метою її проконтролювати, змінити дещо в них. Людина починає усвідомлювати рухи за появи ускладнень, перешкод у їх виконанні.

Процес формування вмінь і навичок.

Уміння і навички формуються у людини у процесі її навчання. **Виокремлюють три основні його фази.**

Перша розпочинається з усвідомлення завдання та способів його виконання. Так, досвідчений майстер з'ясовує і показує новачкові, як виконувати ті чи інші виробничі операції, а останній ознайомлюється з ними. Навчаючи учнів писати, їх теж ознайомлюють з тим, як треба виводити кожен літеру. Потім ті, хто навчається, пробують застосувати одержані пояснення на практиці, тобто виконувати відповідні дії.

На підставі пояснень, зорового сприймання, показу дії утворюється перше, ще загальне, схематичне зорове уявлення про просторові та часові особливості дії — про напрямок та амплітуду рухів, їх швидкість, погодження та послідовність. Вправління супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям впевненості, віри у свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю. Ці переживання позначаються на ефективності вправління, сприяючи йому або затримуючи його.

У результаті подальших тренувань, тобто багаторазового повторення певних дій з метою їх закріплення та вдосконалення, поступово послідовність рухів стає злагодженішою, а дії — чіткішими та погодженішими. **Вправність переходить у другу, вищу фазу своєї досконалості.** *Фізіологічним її підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їх спеціалізація, вироблення певної їх системи, тобто утворення певного динамічного стереотипу.*

Унаслідок тренування виконання дії прискорюється і полегшується.

Усуваються зайві рухи і зменшується напруження при їх виконанні. Це означає, що іррадіація збудження, яка відбувалася на початку і зумовлювала велику кількість зайвих рухів, змінюється його концентрацією. Зайві рухи, які не знаходять “ділового підкріплення”, поступово гальмуються як неадекватні певній ситуації. Адекватні ж рухи стають економнішими, чіткішими, точнішими.

У процесі вдосконалення виконання дії змінюється співвідношення аналізаторів, що беруть участь у цьому процесі. Така зміна виявляється, зокрема, у тому, що зменшується роль зорових і підвищується роль рухових відчуттів у регуляції дії. Це можна спостерігати під час формування виробничих, спортивних умінь і навичок, умінь грати на музичному інструменті та багатьох інших.

Залежно від того, як рухи автоматизуються, змінюється роль зорового сприймання у процесі виконання дії. На перших порах зорове сприймання і дія збігаються, наприклад сприймання літери поєднується з її вимовою. Таке поєднання неминуче й необхідне, але воно дуже вповільнює виконання завдання. Унаслідок вправління сприймання починає дедалі випереджати дію. Так, при швидкому, виразному читанні вимова прочитаного випереджається сприйманням не лише окремих складів, а й цілих слів, що йдуть за тим словом, яке вимовляється. Сприймані наступні елементи тексту підготовлюють подальші рухи й тим забезпечують швидкий темп і вищу ефективність виконання дії.

Кожна дія складається з більшої чи меншої кількості рухів. Вміле виконання дії потребує об'єднання цих рухів у цілісний акт, а цих актів — у ще складнішу дію.

Наприклад, пілот, літаючи по замкненому колу, за 5–6 хвилин повинен виконати 200 окремих рухів. Успішно справитися з цим завданням можна, лише об'єднавши їх у складніші цілісні дії. Фізіологічним підґрунтям об'єднання рухів у цілісну дію є утворення “асоціацій асоціацій”, тобто ланцюгів тимчасових нервових зв'язків, певних їх систем. Закріплюючись, останні стають стереотипними. Ця стереотипія і є підґрунтям автоматизованого виконання дії. У цьому зв'язку вольове зусилля набагато зменшується, повільне

зосередження уваги на рухах переходить у стан післядовільної уваги, рухи стають упевненішими і точнішими, полегшується свідомий контроль за процесом виконуваної дії.

Такий рівень розвитку навички характерний для останньої, **третьої фази вправності. На цій фазі дії стають завченими, що дає можливість удосконалювати їх, доводити до певного рівня майстерності.**

Як уже зазначалося, формування вмінь і навичок починається звичайно зі словесних пояснень і засвоєння правил дії. Оцінка виконаних дій, усвідомлення їх результатів так само здійснюється здебільшого за допомогою слова. Слово, включаючись у процес формування вмінь і навичок, сприяє виробленню чіткої послідовності, темпу і ритму рухів, їх системи.

Проте хоч би якою звичною, автоматизованою не була дія, свідомий контроль над нею ніколи не припиняється. Ми одразу усвідомлюємо відхилення від необхідного правила чи способу виконання дії. Ми помічаємо, наприклад, неправильний рух руки при письмі, неправильну вимову слова, помилку у виробничій операції, у рухах при керуванні автомашиною тощо і вносимо корективи в наші дії. Отже, хоча дія в цьому разі й відбувається автоматизовано, проте вона залишається свідомо контрольованою.

Умови формування вмінь і навичок. Основними умовами успішного формування вмінь і навичок є усвідомлення мети завдання і розуміння його змісту та способів виконання. Цього досягають поясненнями завдання, демонструванням кращих зразків виконуваного завдання та самої дії виконання.

Успіх формування вмінь і навичок найбільшою мірою залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, інтересу до кращого виконання дій, пов'язаних з виконанням завдання.

У формуванні вмінь і навичок важливо враховувати індивідуальні особливості людини: тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання, нахили та здібності.

Не менш важливу роль у засвоєнні вмінь і навичок відіграють умови навчання, правильна організація процесу вправляння: послідовність засвоєння дій, поступовий перехід від простішого до складніших завдань, від повільного до швидкого темпу їх виконання.

При вправлянні потрібно враховувати й те, що тривале безперервне вправляння, як і тривалі перерви в ньому (наприклад, заняття з музики, спортивні тренування, трудові операції проводяться один раз на тиждень), не сприяють успішному формуванню вмінь і навичок.

Тривалі інтервали між вправами ведуть до ослаблення сформованих умінь і навичок.

Лекція 8

ТЕМА: Психологія груп.

Мета:

Дидактична

Усвідомити закономірності і особливості розвитку і формування особистості.

Встановити взаємозв'язок між поняттями «індивід», «особистість», «індивідуальність».

Виховна

Сприяти формуванню толерантного ставлення до особливостей різних вікових категорій.

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати увагу, пам'ять, мислення, вольові якості.

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

- 1 Поняття про групи, їх класифікація.
- 2 Диференціація в групах і колективах, рівні розвитку групи.
- 3 Лідерство в групах і колективах. Типи лідерів.
- 4 Керівництво в колективі. Стили керівництва.
- 5 Психологічна сумісність в групах.

Література:

- 1 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583с.
- 2 Загальна психологія: Підручник/ О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. – К.: Либідь, 2005. – 464с.
- 3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.
- 4 Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів/ А.І.Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.- К.,2005. – 416с.

1 Поняття про групи, їх класифікація.

Протягом життя кожна людина безпосередньо взаємодіє і спілкується з іншими людьми, реалізуючи свою суспільну сутність. Таке спілкування відбувається в групах.

Сам термін "**група**" - італійського походження. За доби Відродження в Західній Європі так називали сукупність об'єктів на картинах художників. Потім цим терміном почали позначати конкретну сукупність людей, об'єднаних спільною метою, ідеєю, працею.

Особливості перебігу процесів групової динаміки та психологічні характеристики міжособистісної взаємодії в групах дають змогу класифікувати їх на певні види.

1 За формою існування групи бувають умовними і реальними (контактними).

Умовна група утворюється за певними зовнішніми ознаками, критеріями; її члени не взаємодіють як певне більш-менш стійке об'єднання (скажімо, всі

відмінники старших класів середньої школи, усі фермери району, символічна збірна світу з футболу тощо). Окремі члени таких умовних груп можуть бути знайомі один з одним, мати певні міжособистісні стосунки, навіть підтримувати дружні взаємини, але всі вони не взаємодіють як ціле, як єдине автономне, у певному розумінні, об'єднання.

Реальні групи бувають малими і великими.

Мала група — відносно стійке об'єднання людей, у якому здійснюється безпосередній контакт індивідів, пов'язаних між собою спільними цілями, завданнями.

Усі, хто належить до них, знають один одного особисто і спілкуються між собою в процесі досягнення тієї чи іншої мети.

Чисельність такої групи — від 2 до 30—40 осіб.

Прикладом таких груп може бути сім'я, шкільний клас, студентська група, виробнича бригада, спортивна команда тощо. Одна людина, звичайно, може входити до кількох груп (наприклад, школяр - член наукового гуртка, старший син у сім'ї, капітан спортивної команди, староста класу).

Взаємини в малих групах, зазвичай, жорстко не регламентовані. У процесі внутрішньої групової взаємодії одні члени групи можуть надавати перевагу іншим, що виявляється у тіснішому спілкуванні; їхні комунікативні контакти забарвлені переважно позитивними емоціями й існують на особистісній чи діловій основі. Таке об'єднання називають первинним колом спілкування, або мікро-групою. Емпіричний досвід показує, що склад такого об'єднання не перевищує 2-7 осіб. Члени таких об'єднань водночас лишаються і членами малої групи та більш чи менш тісно взаємодіють з рештою її учасників. Об'єднання кількох малих груп утворює велику групу.

Велика група - це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складноорганізована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація). У великих групах виробляються суспільні та культурні цінності, традиції, громадська думка, соціальні норми.

2 За способом створення групи поділяють на офіційні (формальні) та неофіційні (неформальні).

Офіційні групи створюються на підставі наказу, розпорядження, штатного розкладу, юридичного акта. Наприклад, склад кафедри вищого навчального закладу, особовий склад військового підрозділу формуються відповідно за наказами ректора і командира військової частини; склад студентської академ-групи - за розпорядженням декана; шлюбні відносини чоловіка та дружини регламентуються юридичним актом тощо. У таких групах чітко регламентовано кількість її членів, а в деяких випадках - і тривалість існування. Скажімо, цілком зрозуміло, що тривалість існування студентської групи обмежується часом навчання у вищому навчальному закладі.

Неофіційна група виникає на основі єдиної спрямованості психологічної мотивації - симпатій, переконань, визнання авторитетності, компетентності окремих особистостей у конкретних різновидах діяльності, певних захоплень у вільний від роботи час.

Поділ груп на офіційні та неофіційні має умовний характер. Дружна сім'я одночасно є офіційною і неофіційною групою; прихильники політичної партії часто створюють цілком офіційні її осередки; члени шкільного класу, студентської групи найчастіше підтримують між собою тісні емоційні неформальні взаємини, тобто одночасно є неформальними, неофіційними групами.

3 За ознакою ставлення особистості до внутрішніх норм виділяють:

Референтна (еталонна) група — реальна чи уявна група, погляди, норми якої є зразком для особистості. З її представниками людина порівнює себе, на її норми і цінності орієнтується у своїй поведінці й самооцінці. Ця група виконує нормативну і порівняльну функції.

Нереферентна група - це така група, психологія та поведінка якої далекі чи байдужі для людини.

Антиреферентна група - це така група, поведінку і психологію членів якої людина не приймає, засуджує і відкидає.

2 Диференціація в групах і колективах, рівні розвитку групи.

Люди, що входять в групу, не можуть там перебувати в однакових позиціях по відношенню один до одного і до того, чим зайнята група. Кожен член групи у відповідності зі своїми діловими і особистісними якостями, своїм статусом, тобто закріпленими за ним правами і обов'язками, які свідчать про його місце в групі, престижем, який відображає визнання чи невизнання групою його заслуг і достоїнств, має певне положення в системі групових міжособистісних відносин. До одного з учнів відносяться як до визнаного авторитету в усьому, що стосується спорту, до іншого - як до майстра посмішити і організувати якусь витівку; з одним можна добре і щиро поговорити про серйозні проблеми, з іншим взагалі нема про що говорити; на одного можна покластися як на самого себе, іншому не можна довіритися ні в чому. Все це створює досить строкату картину *групової диференціації* в шкільному класі, де кожен учень має певний статус і престиж.

Коли, наприклад, в клас приходить новий педагог, директор школи або завідувач навчальною частиною відразу ж знайомить його з тим, «хто є хто» в класі, позначаючи диференційовану картину статусів окремих учнів, виділяючи відмінників і невстигаючих, «ядро» класу і «болото», злісних порушників дисципліни, кращих спортсменів і т.д. Про все це педагогу необхідно знати, проте слід мати на увазі, що за цією зовні видимою диференціацією лежить незрима картина міжособистісних переваг і виборів, престижу і статусів, які виявляються або в результаті тривалого, систематичного і пильного педагогічного спостереження, або шляхом експериментального вивчення.

У психології розрізняються дві основні системи внутрішньої диференціації групи: соціометричні та референтометричні переваги і вибори.

Американським психологом Дж. Морено був запропонований спосіб виявлення міжособистісних переваг в групах і техніка фіксування емоційних переваг, яка була їм названа *соціометрією*. За допомогою соціометрії можна з'ясувати кількісну міру переваги, байдужості або неприйняття, яку виявляють члени групи в процесі міжособистісної взаємодії. Соціометрія широко

використовується для виявлення симпатій або антипатій між членами групи, які самі можуть не усвідомлювати цих відносин і не віддавати собі звіту в їх наявності або відсутності. Соціометричний метод досить оперативний, його результати можуть бути математично оброблені і графічно виражені.

В основу соціометричного прийому покладено «лобове» запитання: «З ким би ти хотів? ..» Він може бути віднесений до будь-якої сфери людських взаємин: з ким би ти хотів сидіти за однією партою, відпочивати, розважатися, працювати і т.п. Як правило, пропонуються два напрямки вибору - в області спільного прийняття на роботу та розваг. Подальший аналіз виборів при занесенні їх на матрицю вибору показує складне переплетення взаємних симпатій і антипатій, наявність соціометричних «зірок» (яких обирає більшість), «паріїв» (від яких все відмовляються) і всю ієрархію проміжних ланок між цими смугами.

Популярність членів групи, їх статус має такий характер: «зірки» — ті, кого обирають найчастіше; їм поступаються «прийняті», які мають по три-чотири вибори; менш популярних називають «неприйняті» — один-два вибори; поза вибором залишаються «ізолювані», з якими ніхто не виявляє бажання співпрацювати. Представники останньої підгрупистановлять собою контингент підвищеного соціально-психологічного ризику й потребують до себе особливої уваги та розуміння.

За рівнем розвитку всі групи поділяють на п'ять видів: дифузні, асоціації (просоціальні й асоціальні), кооперації, колективи і корпорації.

1 Дифузна група — нестійке короткочасне об'єднання людей, що виникає лише на основі особистісно-значущої діяльності. У ній міжособистісні стосунки не опосередковує зміст спільної діяльності, оскільки вона відсутня. Склад групи — випадковий, відносини встановлюються на рівні симпатії — антипатії. Прикладом такої групи є люди, що їдуть в одному купе поїзда.

Головне, що об'єднує людей в такій групі — спільність часу і місця. Відсутня організація групи, змістовне спілкування, стійкі взаємостосунки, спільність цілей.

Якщо група зберігається і відшуковує прийоми самоорганізації, то її розвиток іде від конгломерату до кооперації.

2 Асоціація. Люди об'єднані спільною метою, але не всі в рівній мірі приймають її, діяльність групи здійснюється, хоча дії її членів роз'єднані. Група постійно потребує втручання керівника, актив сс тільки починає складатися. Особистісні відносини встановлюються досить швидко, але у формі приятельських компаній, вони не визначаються справою.

Асоціація характеризується: низьким ступенем взаємодії членів, недостатньо високим рівнем усвідомленості, переслідує в основному особисті цілі. Відрізняється від колективу тим, що нормально будуть взаємодіяти члени групи лише до появи серйозних навантажень. Коли порушуються зв'язки взаємодії — кожен член групи починає піклуватися тільки про свою справу — серйозних задач вирішувати не може.

3 Кооперація. Більш виражена єдність дій членів групи, існують спільні погляди на основні її цінності, прагнення до них. Група володіє реально і

успішно функціонуючої організованою структурою. Особистісні стосунки і спілкування мають діловий характер, підпорядковані досягненню спільних цілей. Однак на цьому рівні ще не дуже значима спрямованість діяльності групи, і тому можливо як позитивне її рух - до колективу, так і негативне - до корпорації.

Її ознаки: одночасність перебування людей в певному місці, знання членами групи своїх функцій і виконання їх, спрямованість зусиль на розв'язання спільної задачі. Наприклад, студенти через 1-2 міс. після початку навчання встигають познайомитись, встановити міжособистісні контакти, визначитись із симпатіями і уподобаннями, ознайомитись з ритмом ділового життя, запланувати певні спільні справи. У окремих членів даної групи або й у більшості з них сформований високий рівень соціальних та моральних цінностей. Однак вони практично не пов'язані із груповими процесами, а привнесені із широкого соціального середовища, інших значущих груп. Подальша доля такої групи залежить від того, чи зможуть члени групи налагодити спільну діяльність, чи зможуть вони закріпити і посилити свою спільність

4 Колектив. Характерна риса колективу - згуртованість. Вона проявляється в тому, що всі думки, почуття і зусилля її членів об'єднані прагненням до досягнення спільної мети. Групові норми і цінності реалізуються в практичних діях при виконанні спільної діяльності. Ділові стосунки максимально злагоджені, чотки, забезпечують взаємодію всіх членів групи. Особистісні відносини, з одного боку, опосередковані справами, з іншого - досить широкі, гуманні, характеризуються чуйністю і уважністю, доброзичливістю членів колективу один до одного. Кожен член групи відчуває себе її частинкою, задоволений своїм становищем у групі, готовий до самовіддачі заради спільних інтересів справи.

5 Корпорація – група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія). Часто така група протиставляє себе іншим соціальним спільностям, виходячи з вузько корпоративних інтересів. До таких груп можна віднести об'єднання підприємств-монополістів, кримінальні об'єднання, секти з антигуманною, антилюдяною спрямованістю тощо.

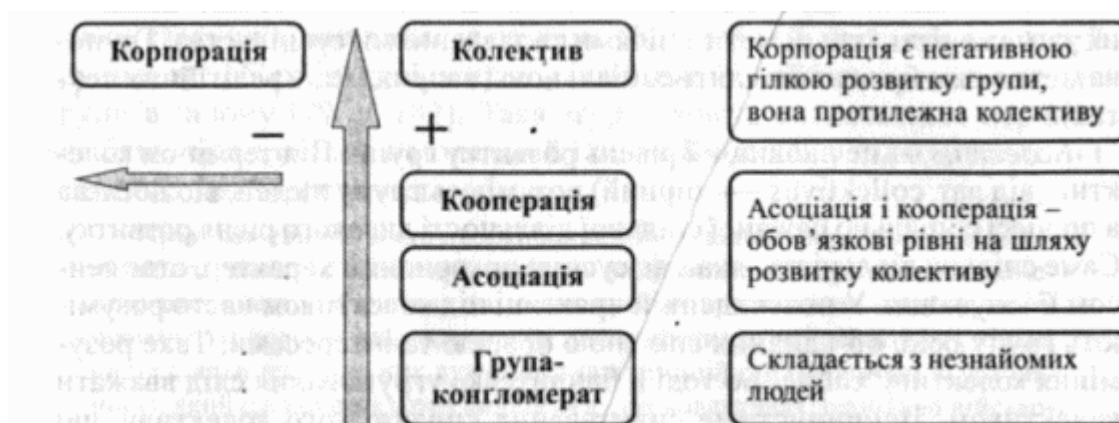


Рис. 8-3. Рівні розвитку групи згідно з параметричною концепцією

3 Лідерство в групах і колективах. Типи лідерів.

Залежно від особистісних і ділових якостей, участі в спільних справах кожен член групи має певне становище в груповій структурі, яка є своєрідною ієрархією індивідуальних статусів. Вершину цієї ієрархії посідає лідер як найбільш референтна особа в групі.

Лідер — особистість, за якою всі інші члени групи визнають право брати на себе найвідповідальніші рішення, що стосуються їх інтересів і визначають напрям та характер діяльності всієї групи.

Лідер може не бути соціометричною зіркою, може не викликати особливої симпатії в оточуючих, але він має незаперечну референтність.

Лідери бувають формальні і неформальні:

Формальний лідер - це адміністративний або громадський керівник, який користується в колективі діловим і особистим авторитетом. Не кожен адміністратор або громадський функціонер виступав в ролі формального лідера.

Ідеальною в ситуація, коли офіційний керівник є визнаним формальним лідером, у таких випадках права керівника дістають додаткове обґрунтування та підтвердження. При незбігу фігур офіційного керівника і неформального лідера знижується загальне задоволення роботою і збільшується конфліктність,

Неформальним лідером є не наділені адміністративною владою працівники, а люди, особисті й ділові якості котрих забезпечують їм ефективний вплив на інших людей, використовуючи особистий вплив, свої можливості умовляти чи переконувати, моральний авторитет. Це люди, які володіють лідерськими даними і завдяки цьому набули статусу неформального організатора, виразники думок, позицій, відносин більшості членів колективу.

Вирізняють такі типи неформальних лідерів у контактних групах :

1. *Лідер - організатор.* (вміє швидко і чітко розподіляти завдання, оперативно приймати рішення, здійснювати контроль за їх виконанням); Його головна відмінність в тому, що потреби колективу він сприймає як свої власні і відповідним чином активно діє. Він оптимістичний і впевнений, що більшість проблем цілком вирішуване. Вміє переконувати, схильний заохочувати, а якщо необхідно висловити своє несхвалення, то робить це, не зачіпаючи чужого особистої гідності. За ним йдуть, знаючи, що він не стане пропонувати пуста справа. Саме такі офіцери опиняються на увазі в будь-якому неформальному колективі.

2. *Лідер-ініціатор* (висуває пропозиції, ініціативи, веде за собою особистим прикладом, пропонує про-граму поведінки); Привертає до себе, насамперед, здатністю бачити нове, братися за вирішення проблем, які можуть здатися нерозв'язними і навіть небезпечними. Він не командує, а лише запрошує до обговорення проблеми або шляхів вирішення завдання, може поставити її так, що вона зацікавить і приверне підлеглих.

3. *Лідер-ерудит.* До нього (мозок групи) всі звертаються з питаннями, тому що він ерудит, все знає, може пояснити і допомогти знайти потрібну інформацію.

4. *Лідер-генератор емоційного настрою групи* (підтримує бадьорий настрій у групі, заряджає членів колективу своєю енергією).

5. *Лідер емоційного притягнення*. Вабить, притягає, позитивно заражає оточення, його люблять, обожають і ідеалізують.

6. *Лідер - майстер, умілець* (тобто той, хто впливав на групу кращим, ніж у інших, виконанням даної діяльності). Він може організувати справу, налагодити потрібні ділові взаємозв'язки, забезпечити успіх справи.

Неформальні лідери бувають явними і прихованими. Перші знають, що мають авторитет у членів колективу і користуються цим: виступають від їх імені, спираються в своїх вчинках на групову думку, прагнуть впливати на колектив й вести його за собою. Приховані лідери не знають про свою громадську репутацію і природно, навмисно не користуються нею, хоч і впливають своєю поведінкою на колектив.

Неформальних лідерів можна умовно поділити на ділових і емоційних. Перші - це рядові працівники, які користуються визнанням за професійні знання, досвід, майстерність. Другі - працівники, які викликають почуття симпатії, довіри.

Психоаналітики виділили десять типів лідерства:

1. *«Соверен»*, або *«патріархальний повелитель»*. Лідер в образі суворого, але улюбленого батька, він здатний подавити або витіснити негативні емоції і вселити людям впевненість у собі, його висувують на основі любові і шанують.

2. *«Ватажок»*. У ньому люди бачать вираз, концентрацію своїх бажань, відповідних певного групового стандарту. Особистість ватажка - носій цих стандартів. Йому намагаються *наслідувати* у групі.

3. *«Тиран»*. Він стає лідером, тому що вселяє оточуючим відчуття покори і несвідомого страху, його вважають найсильнішим. Лідер-тиран - домінуюча, авторитарна особистість, його зазвичай *бояться і підпорядковуються* йому.

4. *«Організатор»*. Він виступає для членів групи як сила для підтримки *«Я-концепції»* і задоволення потреби кожного знімає відчуття провини і тривоги. Такий лідер об'єднує людей, його *поважають*.

5. *«Спокусник»*. Людина стає лідером, граючи на слабкостях інших. Він виступає в ролі *«магічної сили»*, даючи вихід назовні пригніченим емоціям інших людей, запобігає конфліктам, знімає напругу. Такого лідера *обожають* і часто не помічають всіх його недоліків.

6. *«Герой»*. Жертвуючи собою заради інших, такий тип проявляється особливо в ситуації групового протесту - завдяки його хоробрості інші орієнтуються на нього, бачать у ньому стандарт справедливості. Лідер-герой *захоплює* за собою людей.

7. *«Поганий приклад»*. Виступає як джерело заразливості для безконфліктної особистості, емоційно *заражає* інших.

8. *«Кумир»*. Вабить, притягає, позитивно заражає оточення, його люблять, обожають і ідеалізують.

9. *«Ізгой»*.

10. *«Козел відпущення»*.

Два останні типи лідерів, по-суті, антилідери, вони є об'єктом агресивних тенденцій, завдяки яким розвиваються групові емоції. Часто група об'єднується

для боротьби з антилідером - варто йому зникнути, як група починає розпадатися, оскільки пропав загальногруповий стимул.

Виділяють такі розбіжності між лідером і керівником:

- керівник звичайно призначається офіційно, а лідер висувається стихійно;
- керівникові надаються законом певні права й обов'язки, а лідер може їх не мати;
- керівник наділений певною системою офіційно встановлених санкцій, використовуючи які він може впливати на підлеглих, а лідеру ці санкції не надані;
- керівник представляє свою групу в зовнішній сфері стосунків, а лідер у сфері своєї активності обмежений в основному внутрішньо-груповими стосунками;
- керівник, на відміну від лідера, несе відповідальність перед законом за стан справ у групі;
- висунення лідера в більшій мірі залежить від настрою групи, в той час як керівництво – явище стабільне;
- сфері дій лідера – в основному мала група; поле діяльності керівника ширше, оскільки він представляє трудовий колектив в більш широкій соціальній системі.

4 Керівництво в колективі. Стили керівництва.

Дуже важливими для успішної роботи колективу є не лише сформовані у ньому стосунки, що забезпечують ефективну взаємодію людей у процесі спільної роботи, але і те, яким чином спрямовується їх діяльність, які форми впливу використовуються для того, щоб спонукати людей до продуктивної праці.

Ці питання відносяться до компетенції керівника – людини, яка очолює колектив і використовує надану їй владу для впливу на поведінку людей, що у ньому працюють.

Стиль керівництва – це звична манера поведінки керівника щодо підлеглих.

Основними стилями керівництва є авторитарний, демократичний, ліберальний.



Рис. Основні стилі керівництва

Авторитарний стиль управління

Авторитарний стиль – це поведінка керівника, який має достатній обсяг влади для нав'язування своєї волі підлеглим.

Основними позитивними характеристиками керівника-автократа є: відданість, ризикованість, оперативність, настирливість тощо.

Негативним у керівника-автократа є: надмірна централізація влади, свідоме обмеження контактів з підлеглими, нетерпимість до заперечень, формальне проведення нарад, перевищення меж законів, часте застосування адміністративних стягнень тощо.

Автократичний тип керівника відрізняється схильністю до одноособового керівництва в гіпертрофованих формах, надмірною централізацією влади, особистим вирішенням абсолютної більшості питань, свідомим обмеженням контактів з підлеглими.

Керівник автократичного типу догматичний, прагне підпорядкувати весь колектив своїй волі, не виносить заперечень і не прислуховується до думки інших, часто втручається в роботу підлеглих і жорстко контролює їх дії, вимагає пунктуального виконання своїх вказівок. Народи проводить лише для дотримання формальності, оскільки рішення у нього підготовлені заздалегідь.

Критики і своїх помилок не визнає, однак сам любить покритикувати. Дотримується думки, що адміністративні стягнення - найкращий засіб впливу на підлеглих з метою досягнення високих показників праці. Працює багато, примушує працювати й інших, у тому числі в позаурочний час. Може йти на розрахований ризик.

Нікому не дозволяє "сісти собі на шию", однак вимагає від підлеглих все, що вважає за потрібне, незважаючи на те, що його вимоги нерідко виходять за межі власне службових відносин і призводять до порушення трудового законодавства.

Демократичний стиль управління.

Демократичний стиль – це поведінка керівника, який намагається не нав'язувати свою волю підлеглим, а створює клімат у колективі, де працівники мотивують себе самі до праці через потреби вищого рівня.

Основними позитивними характеристиками керівника-демократа є справедливість, повага до підлеглих, турбота про них, делегування другорядних питань підлеглим, прислуховування до думок підлеглих, доведення вказівок підлеглим у вигляді пропозицій, порад і навіть прохань, інформування колективу про стан справ та перспективи розвитку організації тощо.

Демократичний тип керівника, на відміну від автократа, прагне надання підлеглим самостійності відповідно до їх кваліфікації і функцій, які вони виконують, залучає їх до таких видів діяльності, як визначення цілей, оцінка роботи, підготовка та прийняття рішень, створює необхідні для виконання роботи передумови і справедливо оцінює зусилля, з повагою ставиться до людей і турбується про них.

Керівник демократичного типу особисто займається тільки найбільш складними і важливими питаннями, надаючи право підлеглим вирішувати усі інші. Він намагається радитися з ними і прислуховується до думки колег, не підкреслює своєї переваги і розумно реагує на критику, не уникає відповідальності ні за власні помилки, ні за помилки виконавців. Звичайно, йому, як і кожній людині, властиві побоювання за власний добробут. Однак, якщо цього вимагають інтереси справи, він сміливо йде на розрахований ризик. Максимально обґрунтовуючи рішення, що розробляються, він твердо втілює їх в життя.

Керівник демократичного типу вважає своїм обов'язком постійно і ґрунтовно, з повною відвертістю інформувати підлеглих про стан справ і перспективи розвитку колективу. При такій системі спілкування набагато легше мобілізувати підлеглих на реалізацію поставлених перед ними завдань, виховувати в них почуття справжніх господарів.

Отже, керівник-демократ орієнтується на можливості підлеглого, на його природне прагнення до самовираження свого інтелектуального і професійного потенціалу. Тим самим стимулюються сприйняття ним цілей системи як своїх власних, його ініціативні дії в умовах самоуправління і самоконтролю. При такому підході функціональна діяльність керівника вдало поєднується з його роботою з виховання працівників, між ними зміцнюються почуття довіри і поваги.

Ліберальний стиль управління

Ліберальний стиль – це поведінка керівника, який надає своїм підлеглим майже повну волю у виборі завдань та контролю за ними.

Основними позитивними характеристиками керівника-ліберала є: ввічливість, добродушність до підлеглих, готовність вислуховувати пропозиції і навіть критику підлеглих тощо.

Негативним у керівника-ліберала є: відсутність ініціативи, очікування вказівок зверху, невпевненість, легкість впливу оточуючих, невимогливість до підлеглих, легко роздає нереальні обіцянки, безконтрольність, якщо вказівка не виконується підлеглим, може виконувати її сам тощо.

Ліберальний тип керівника відрізняється відсутністю розмаху в діяльності, безініціативністю і постійним очікуванням вказівок зверху, небажанням приймати на себе відповідальність за рішення і їх наслідки. Керівник-ліберал мало втручається у справи підлеглих і не виявляє достатньої активності, виступає в основному в ролі посередника у взаємовідносинах з іншими колективами. Як правило, він дуже обмежений, можливо, через свою невпевненість у власній компетентності, а отже, і в становищі, яке він займає в службовій ієрархії. Такий керівник несподіваний у діях, легко зазнає впливу оточуючих, схильний пасувати перед обставинами і миритися з ними, може без серйозних підстав скасувати раніш прийняте рішення.

У взаємовідносинах з підлеглими керівник-ліберал ввічливий і добродушний, ставиться до них з повагою, намагається допомогти у вирішенні їхніх проблем. Готовий вислуховувати критику і міркування, але у більшості випадків виявляється нездатним реалізувати висловлені йому думки. Недостатньо вимогливий до підлеглих. Не бажаючи псувати з ними відносин, часто уникає рішучих заходів. Здатний нехтувати своїми принципами, якщо їх дотримання загрожує його популярності в очах вищих начальників чи підлеглих.

У намаганні набути чи зміцнити авторитет здатний надавати підлеглим різного роду пільги, виплачувати безпідставні премії, схильний зволікати та перестраховуватися, рідко користується своїм правом казати “ні”, легко роздає нездійсненні обіцянки. Коли наражається на відмову підлеглого виконати його вказівку, радше змінить завдання, аніж буде домагатися виконання. В той же час не допускає думки про те, що має право заперечувати наказові вищого керівництва, навіть якщо такий наказ перевищує службові повноваження.

Не може захищати власну думку та позицію у складних ситуаціях. Керівник-ліберал не виявляє організаторських здібностей, слабо контролює та регулює діяльність підлеглих.

5 Психологічна сумісність в групах.

Людські взаємини складаються за реальних життєвих обставин, під час спільної діяльності людей, в процесі їх взаємодії. На розвиткові відносин відчутно позначаються різноманітні об'єктивні чинники, що сприяють контактам або ускладнюють їх формування. Так, комфортні умови співпраці, забезпечення потрібних умов роботи, чітка організація праці неодмінно створюють сприятливі для взаємодії людей умови.

Водночас значний вплив на ефективність взаємодії мають психологічні чинники: ставлення людей один до одного і до інших людей, психологічна і практична готовність до співробітництва, іноді - індивідуально-психологічні особливості людей і таке ін.

Повсякденно керівникові доводиться вирішувати практичні завдання поліпшення взаємодії і взаємосумісності членів колективу.

Між психологічно сумісними людьми встановлюються добрі взаємини для спільної роботи, між психологічно несумісними — несприятливі.

Наявність навіть двох несумісних людей (особливо в малих групах) серйозно впливає на атмосферу в групі. Ще згубніші наслідки можуть бути в разі несумісності формального і неформального лідерів або безпосередньо пов'язаних з посадовими обов'язками керівників.

Несумісність породжує неприязнь, антипатію, конфлікт, що негативно впливає на спільну діяльність.

Сумісність — це оптимальне поєднання якостей окремих людей у процесі взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності.

У психології виділяють такі види сумісності: **фізичну, психофізіологічну, соціально-психологічну і психологічну сумісність.**

Фізична сумісність виявляється в гармонійному поєднанні фізичних якостей двох або кількох людей, що спільно діють. Наприклад, максимальна продуктивність фізичної роботи можлива тільки за умови, коли ті, хто разом її виконує, не поступаються один одному за силою і витривалістю.

Поширеним критерієм відбору можуть бути показники фізичної сумісності в спорті при комплектуванні команд (групування за ваговою категорією у важкій атлетиці).

Психофізіологічна сумісність передбачає єдність і взаємозв'язок особливостей аналізаторних систем, а також властивостей нервової системи людей під час діяльності. Психофізіологічна сумісність передбачає відповідність підлеглих за віком, рівнем фахового розвитку, ступенем підготовленості, виявом характеру, темпераменту і здібностей. За такої сумісності успіх колективної діяльності визначається не стільки індивідуальним внеском кожного, скільки якістю взаємодії і взаємного сприяння.

Так, робота на конвеєрі вимагає від кожного працівника певного темпу виконання виробничих операцій. У разі невідповідності психофізіологічних характеристик когось із працівників процес порушується або може і взагалі

припинитися. Для двох контролерів спільна робота по розрізненню насиченості кольорів буде неможливою, якщо їх здатність до розрізнення і чутливість сприймання кольорів різна. Ще більшого значення в межах цього різновиду сумісності набувають властивості темпераменту.

Соціально-психологічна сумісність передбачає відносини людей з такими властивостями особистості, що сприяють успішному виконанню соціальних ролей. У такому разі необов'язковою умовою є подібність характерів, здібностей, але обов'язкова їх гармонія.

Соціально-психологічна сумісність ґрунтується на єдності найближчої, віддаленої і перспективної мети, на спільності інтересів і установок членів колективу.

Психологічна сумісність передбачає спільність поглядів, переконань, соціальних установок, цінностей, відносин. Подібність поглядів, переконань, цінностей, моральних установок духовно об'єднує людей. Психологічна сумісність, яка виникає за наявності таких якостей, - це вищий інтегральний рівень сумісності людей, що характеризується глибинними, змістовними аспектами взаємодії і зумовлює ефективність їх діяльності.

Відсутність сумісності в групі людей, що виконують громадську або значущу для особистості діяльність, за певних обставин може стати передумовою конфлікту.

Лекція 12

ТЕМА: Характер.

Мета:

Дидактична

Сформувати поняття про характер, розкрити його природну основу;

Усвідомити закономірності і особливості розвитку і формування характеру особистості .

Встановити взаємозв'язок між акцентуаціями характеру та типом поведінки людини.

Виховна

Сприяти формуванню толерантного ставлення до індивідуальних проявів особливостей людини

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати вміння порівнювати, аналізувати, узагальнювати;

Удосконалювати вміння і навички застосувати отриманні результати для саморозвитку пізнавальних процесів та самовиховання особистих якостей;

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

1 Поняття про характер. Структура характеру, його властивості.

2 Поняття про риси характеру. Класифікація рис характеру.

3 Взаємозв'язок характеру і темпераменту.

4 Акцентуації характеру.

Література:

1 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583с.

3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

4 Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів/ А.І.Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.- К.,2005. – 416с.

1 Поняття про характер. Структура і риси характеру, його цілісність.

Термін «характер» грецького походження і в перекладі означає «риса», «ознака», «особливість».

У наукове і побутове використання його вперше ввів давньогрецький учений, філософ і друг Арістотеля Теофраст (IV—III ст. до н. є.).

Із самого початку слово «характер» означало сукупність різних ознак (частіше морального плану), які відрізняють одну людину від іншої. Охарактеризувати людину означало виявити суттєві ознаки, які виокремлюють її серед інших людей. Поступово зміст його змінювався. У це поняття стали включати не всі істотні ознаки, а тільки такі, які позначають властивий певній людині спосіб поведінки і взаємодії з іншими людьми.

Характер — складне й індивідуально-своєрідне поєднання рис людини, яке формується в процесі розвитку під впливом умов життя та виховання і виявляється є її поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та до самої себе.

Характер є основою особистості.

Виявляється характер людини в її діях та вчинках і накладає на них певний відбиток. Від нього залежить поведінка людини за різних обставин: рішучість у прийнятті рішень, наполегливість у досягненні поставленої мети, винахідливість при уникненні небезпеки тощо.

Характер формується протягом життя під впливом життєвих обставин. Однак людина не пасивний об'єкт їх впливу. Вона активно взаємодіє із середовищем, змінює його, переборює несприятливі умови. Не середовище саме по собі, а діяльність людини в ньому відіграє вирішальну роль у формуванні характеру. Оточення, в якому перебуває людина, умови її життя і діяльності, життєвий шлях — індивідуально-своєрідні й неповторні. Наслідком цього є нескінченна різноманітність людських характерів.

Знати характер людини дуже важливо.

Це дає можливість передбачити, як вона буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

Ідеї про психологічне розрізнення людей виникли ще в епоху ранньої античності й зумовлювались суспільними потребами. Так, грецький рабовласник, купуючи раба, уважно оглядав його зовнішність - м'язи, хребет, зуби, для того щоб визначити фізичну працездатність невільника. Однак

рабовласника цікавили і психічні риси раба - чи буде він слухняним, стриманим, покірним та працелюбним. Тому саме в Давній Греції зароджується та виникає візуальна психодіагностика - теорія розрізнення рис характеру людини на основі її зовнішності.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості тіла. Так, **Арістотель** здійснював спроби визначати риси характеру людини, ототожнюючи її зовнішність з тваринами - приміром, якщо людина мала товстий бичачий ніс, то вважалась лінивою, форма лев'ячого носа означала поважність особи, тонке та рідке волосся, як у зайця, показувало боягузтво т. п.

У Середньовіччі найбільш відомим став дослідник характеру **І. Лафатер**, що заснував цілу теорію - френологію, яка вивчала риси характеру людини за формою її черепа. Згідно ідей френології череп поділявся на 27 ділянок, випукла форма яких говорила про вираженість певної риси характеру чи здібності людини, а ввігнута - про відсутність чи слабкий ступінь розвитку ознаки. Хоча погляди френології на сьогодні заперечуються офіційною наукою, вченими була запозичена ідея про функціональний розподіл не черепа, а головного мозку.

Відомими в історичному контексті є також погляди **Ч. Дарвіна** на вияви рис характеру людини через зморшки на її обличчі. Наприклад, характер зморшок на лобі діагностує зовсім різні риси характеру-якщо зморшки мають горизонтальний характер, то показують безпосередність, оптимізм та простодушність людини, а вертикальні зморшки свідчать про вдумливість, емоційну стриманість та критичність особистості.

На сьогодні науковці дещо скептично ставляться до діагностики рис характеру на основі зовнішності людини, психологи-практики обирають для цього численні стандартизовані та проєктивні тести. Вчені працюють над вивченням питань формування характеру, виявів національного характеру, проблеми гармонійності структури та виявів характеру.

Пояснюючи фізіологічні основи характеру, **І. П. Павлов** писав, що їх становить система міцно закріплених реакцій людини на багаторазові впливи людського середовища. Характер спирається на сплав рис типу ВНД і складних систем умовних рефлексів, вироблених внаслідок індивідуального життєвого досвіду через вплив соціуму.

Властивості вищої нервової діяльності визначають в характері такі риси, як врівноваженість-неврівноваженість, рухливість-інертність, комунікабельність - замкнутість. Нервова система впливає й на інші прояви характеру - на тонус почуттів, мовлення, зовнішнє вираження рухів. Але тип вищої нервової діяльності не визначає змістовної сторони особистості в цілому. Наприклад, такі риси характеру як принциповість, чесність, ввічливість можна виробити на основі будь-якого типу нервової системи. Вища нервова діяльність впливає на процес формування окремих рис характеру (легкість, швидкість, темп). Наприклад, пристрасна, поривчаста наполегливість швидше і легше формується у людини з невірноваженою

нервовою системою, а спокійна, повільна манера поведінки - на основі врівноваженої.

Природа характеру. Психічні властивості людини це особливий прояв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи. Але слід пам'ятати, що природжений тип нервової системи перебуває під впливом суспільних умов життя, виховання, які накладають відбиток на її функціонування. У процесі життя у людини утворюються динамічні стереотипи, тобто система нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, яка виникає під впливом різноманітних подразнень, що повторюються. Отже, фізіологічною основою характеру є поєднання рис типу нервової системи та стійких систем нервових зв'язків, що вироблені в результаті індивідуального досвіду, виховання. Люди народжуються з різними особливостями функціонування головного мозку, що зумовлюється типом нервової системи, але ці фізіологічні відмінності є лише передумовою для формування в процесі життя різних рис характеру. Те, що в одній сім'ї, за схожих умов виростають діти з різними характерами, не може бути доказом природженості рис характеру. Але однакових умов у вихованні дітей не буває. Багатогранність спілкування, обставини, в які потрапляють діти, створюють різноманітні умови життя та виховання. Саме це, відбиваючись у мозку людини, викликає найрізноманітніші індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй звичними рисами характеру.

Структура характеру.

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське "Я" як єдність. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. І. П. Павлов, не заперечуючи цілісності характеру, обстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів.

Якщо ви аналізуєте людину, — писав він, - ви повинні сказати, що за такими ось рисами її можна характеризувати як тиху, спокійну, химерну, ніжну тощо. Отже, без визначення окремих рис нічого не розбереш. Але якщо окремі риси уявити відокремлено, не розглядаючи їх у взаємозв'язку, то характеру людини, звичайно, визначити не можна.

Потрібно брати систему рис і в цій системі аналізувати, які риси вирізняються передусім, а які ледве виявляються, вуалюються.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому головні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна.

У структурі характеру потрібно виокремлювати зміст і форму. Зміст характеру особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються.

Але за формою наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, в яких перебуває людина, і від властивостей її характеру, особливо від темпераменту.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти:

1. спрямованість

2. переконання
3. розумові риси
4. емоції
5. волю
6. темперамент
7. повноту
8. цілісність
9. визначеність
10. силу

Спрямованість є головною складовою структури характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні особистості до вчинків і діяльності людей і до самої себе. Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та виконують громадський обов'язок. Рушієм їх вчинків є гуманність, оптимізм, контактність.

Такі риси характеру притаманні всім передовим людям.

Але є й такі люди, у котрих на першому плані власний добробут, задоволення своїх егоїстичних потреб. Це міщани, які стають рабами речей. У побуті, вчинках та діяльності таких людей панують індивідуалізм, скупість, жадібність, заздрість, самозакоханість, мізантропія.

Ці особливості характеру зумовлюють убогість духовного життя особистості.

Переконання - це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку. Переконання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе.

Людина з непохитними переконаннями спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, "товстошкірність", нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

Моральні, естетичні, пізнавальні, практичні почуття завдяки наявності в них емоцій можуть виявлятися або в екзальтованості, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають, являє собою стрижневий компонент сформованого

характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім, людина з таким характером здатна досягати бажаної мети.

Люди із слабкою волею — слабохарактерні. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і виявляють нерішучість, страх.

Темперамент як складова структури характеру є динамічною формою його вияву.

Характер - це єдність типологічного та набутого життєвого досвіду.

Особливості умов життя, навчання та виховання формують різне за змістом індивідуальне ставлення до явищ навколишньої дійсності, але форма вияву цього ставлення, динаміка реакцій особистості визначаються її темпераментом.

Одні й ті самі переконання, погляди, знання люди з різним темпераментом виявляють своєрідно з точки зору сили, врівноваженості та рухливості дій.

Виокремлюючи в характері його структурні компоненти, треба мати на увазі, що характер - це сукупність усіх його структурних компонентів. Кожний компонент характеру - спрямованість, інтелект, емоції, воля, темперамент - має певною мірою інтегративний вияв у кожній рисі характеру, як і в характері загалом. Тому не можна вести мову про світоглядні, інтелектуальні, емоційні, вольові риси характеру.

Характер як своєрідне, постійне, цілісне ставлення особистості до різних аспектів дійсності може бути стійким або нестійким, повним, цілісним, визначеним або невизначеним.

Повнота характеру - це всебічний розвиток головних його структурних компонентів - розумових, моральних, емоційно-вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його **цілісність**. Вона виявляється в єдності слова й діла або її відсутності у вчинках.

У людей без характеру помітні розбіжність у поглядах, відсутність цілеспрямованості рис характеру, випадковість їх виявлення, залежність їх виявлення від обставин, а не від внутрішніх установок особистості.

Особливо важливою рисою характеру є його **визначеність**. Сила і незалежність особистості, що виявляються в її прагненнях і переконаннях, у боротьбі за досягнення поставленої мети свідчать про визначеність її характеру.

Визначеність характеру людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, - вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання.

Про людей з невизначеним характером важко сказати, добрі вони чи погані. Це люди безпринципні, без чітких позицій у політичному, трудовому житті, у побуті.

Сила характеру виявляється в енергійних діях, завзятті та активності діяльності, боротьбі за доведення справи до завершення, незважаючи на жодні перешкоди. Такі люди не бояться труднощів, уміють їх подолати. Це новатори в праці, ентузіасти, ініціатори.

2 Поняття про риси характеру. Класифікація рис характеру.

Найоб'єктивніше дані про характер людини дає її свідоме поведінка, її вчинки в певній ситуації. Характер людини багатогранний і виявляється в діяльності: одна людина робить усе швидко, інша - повільно; одна сприймає та засвоює все поверхово, інша ґрунтовно. **Ці особливості, які виокремлюються в поведінці людини, називають рисами характеру.** Будь-яка риса є деяким стійким стереотипом поведінки в конкретних, типових ситуаціях. Адже навіть ввічлива людина може виявляти грубість у нетипових для неї ситуаціях.

Істотною характеристикою рис характеру є вірогідність того, що даний вид поведінки в даній ситуації відбудеться. Про яку-не-будь рису можна говорити як про стійку характеристику людини, якщо вірогідність її вияву в певній ситуації досить велика. Однак вірогідність означає, що дана риса виявиться не завжди, у протилежному випадку можна було б говорити про механічну поведінку. Таке розуміння риси характеру наближає її до звички: за певних умов діяти певним чином. Наприклад, альтруїзм може виявлятися у звичці надавати допомогу всім, хто її потребує. Але разом з тим звичка не завжди може стати рисою характеру, вона є лише схильністю до дії відповідним чином.

Риси характеру включають певний спосіб мислення, розуміння. У здійсненні характерного вчинку включені вольові механізми, почуття. Звичка не має цих компонентів. Риса характеру, зумовлюючи поведінку, у ній і формується. Так, щоб стати альтруїстом, треба постійно допомагати людям, хоча перший альтруїстичний вчинок міг бути викликаний випадковими чинниками. Формування рис характеру не може бути відірване від формування мотивів поведінки. Мотиви поведінки, реалізуючись у дії, закріплюючись у ній, фіксуються в характері. Кожен дійовий мотив, який набуває стійкості, - це потенційно майбутня риса характеру в її генезі (С.Л. Рубінштейн). У мотивах риси характеру виступають уперше ще у вигляді тенденцій, дія приводить їх потім у стійкі властивості. Шлях до формування риси характеру лежить через формування належних мотивів поведінки і організацію спрямованих на їх закріплення вчинків.

В системі відносин особистості виділяють чотири групи рис характеру, що утворюють симптомокомплекси:

1. ставлення людини до інших людей, до колективу, до суспільства: індивідуалізм; колективізм (товариськість, чуйність, повага до інших, і «протилежні» риси — замкнутість, черствість, грубість, зневага до людей);

2. риси, що показують ставлення людини до праці, до своєї справи (працьовитість, схильність до творчості, сумлінність в роботі, відповідальне ставлення до справи, ініціативність, наполегливість і «протилежні» їм риси — лінь, схильність до рутинної роботи, несумлінність у роботі, безвідповідальне ставлення до справи, пасивність);

3. риси, що показують, як людина ставиться до самого себе (почуття власної гідності, гордість, що правильно розуміється особою, і пов'язана з нею самокритичність, скромність і «протилежні» їм риси: зарозумілість, що іноді переходить у нахабність, марнославство, егоцентризм, як схильність розглядати в центрі подій себе і свої переживання, егоїзм — схильність піклуватися переважно про своє особисте благо);

4. **риси, що характеризують ставлення людини до речей** (акуратність або неохайність, дбайливе або недбале поводження з речами).

Коли кількісний показник тієї чи іншої риси характеру досягає кінцевої межі норми, виникає так звана акцентуація характеру.

3 Взаємозв'язок характеру і темпераменту.

Враховуючи, що і темперамент, і характер як властивості особистості людини не залишаються нейтральними щодо її поведінки і діяльності, логічно поставити питання про їх співвідношення. Чи не відображають вони ідентичні аспекти особистості? Чи має сенс вводити обидва ці властивості особистості в розгляд? Відповіді на ці питання виявили кілька різних поглядів.

1. **Відмінностей між цими особистісними властивостями не існує.** Не дивно, що, читаючи літературу з психології, авторами якої є західні психологи (наприклад, Е. Кречмер, Г. Айзенк), можна побачити рівноправне використання термінів «темперамент» і «характер».

2. **Темперамент і характер відображають різні властивості особистості, але співіснують між собою на конфліктній основі.** Особистість являє собою поле боротьби між ними. Характер намагається грати роль режисера щодо темпераменту. Більш того, індивід, у якого перемога в боротьбі виявляється на стороні характеру, має більш досконалі особистісні якості (Н. Левітін).

3. **Темперамент є вродженою основою формування і розвитку характеру** (наприклад, Б. Ананьєв, Л. Виготський, В. Русалов та ін.).

4. **Темперамент включений в характер в якості складової.**

5. **Характер є симбіозом вроджених і набутих особливостей людини, які приховують свій «авторський внесок» у конкретні дії.** На підтвердження цієї позиції Е. Ільїн підкреслює, що запальність може бути наслідком холеричного темпераменту і поганого виховання. Разом з тим чесність і ввічливість можуть проявлятися при будь-якому типі темпераменту, хоча в різній манері.

Насправді ж диференціювати ці два поняття можна досить просто. Співвідношення темпераменту і характеру можна представити таким чином:

- характер – це сукупність придбаних якостей, а темперамент – вроджених;
- характер може змінюватися під впливом життєвих обставин, а темперамент залишається незмінним;
- поняття характеру досі не змогли класифікувати, на відміну від темпераменту;
- характер і його окремі риси можна піддати оцінці, а темперамент їй не піддається.

Особливості темпераменту як динамічної сторони психіки є передумовою формування і розвитку тих основних властивостей особистості, які становлять характер людини.

Від темпераменту залежать динамічні особливості прояву характеру. Наприклад, товариськість у сангвініка і флегматика буде проявлятися по-різному. Темперамент впливає на розвиток окремих рис характеру. Одні властивості темпераменту сприяють формуванню певних рис характеру, інші — протидіють.

Характер розвивається на ґрунті темпераменту. Темперамент визначає в характері такі риси, як урівноваженість або неурівноваженість поведінки, легкість входження в нову ситуацію, рухливість чи інертність реакцій тощо. Однак темперамент не визначає змістовного боку характеру. У людей з однаковими властивостями темпераменту можуть бути абсолютно протилежні риси характеру. Особливості темпераменту можуть сприяти або протидіяти формуванню тих чи інших рис характеру. Так, холерику важко бути врівноваженим та стриманим, меланхоліку - сміливим та рішучим, флегматику - товаришким та рухливим, сангвініку - "наполегливим трудівником життя" (І.П.Павлов).

Властивості темпераменту можуть приходити у певне протиріччя з характером. Так, П.І.Чайковський долав свою схильність до меланхолії підвищеною працездатністю.

У людини зі сформованим характером темперамент перестає бути самостійною формою вияву особистості, а стає його динамічним боком, виявляючись у певній емоційній спрямованості властивостей характеру, певній швидкості перебігу психічних процесів і виявів особистості, певній характеристиці виразних рухів та дій особистості.

Таким чином, риси темпераменту і характеру органічно пов'язані і взаємодіють одна з одною в єдиній цілісності людини, утворюючи неподільний сплав - інтегральну характеристику її індивідуальності.

4 Акцентуації характеру.

Найбільш яскраво характер виявляється у вчинках, поведінці і діяльності людини. Здатність людини в екстремальних ситуаціях піднятися над обставинами, протидіяти їм, перебороти внутрішні вагання, усвідомлювати себе як суб'єкт діяльності свідчить про величезні можливості її розвитку.

Слід відмітити, що люди різняться не лише типом характеру, але й інтенсивністю проявів тих чи інших його рис. Коли та чи інша риса досягає граничних величин і перебувають на межі з нормою, то виникає так звана акцентуація характеру.

Акцентуація характеру — це крайні варіанти норми як наслідок посилення його окремих рис. У процесі праці акцентуація може виявлятися в низькій стресостійкості працівника до певних факторів, що призводить до емоційного напруження, неадекватної поведінки, конфліктів тощо.

Переважно працівники з акцентованим типом характеру є важкими у спілкуванні і вимагають особливих індивідуальних підходів. Крім того, необхідно так організувати працю, щоб такі люди не опинялися в ситуаціях, де потрібне активне функціонування тієї ланки, яка є найслабшою в їхньому характері.

Особливості спілкування і поведінки залежно від типу акцентуації характеру

Тип акцентуації	Особливості спілкування і поведінки	Риси, привабливі для співрозмовників в	Риси, що відштовхують і спричиняють конфлікт	Ситуації, в яких можливий конфлікт	Діяльність, якій віддається перевага
Гіпертимічний (гіперактивний)	Надмірно піднятий настрій, завжди веселі, говірки, дуже енергійні,	Енергійність, жага діяльності,	Легковажність, схильність до аморальних	Протипоказані монотонність, самотність, умови	Робота, пов'язана з постійним

	самостійні, прагнуть до лідерства, ризику, авантур, не реагують на зауваження, ігнорують покарання, втрачають грань дозволеного, відсутня самокритичність. Необхідно стримано ставитися до їхнього необґрунтованого оптимізму і переоцінки своїх можливостей. Енергія часом направляється на вживання спиртних напоїв, наркотиків, безладне статеве життя	ініціативність, відчуття нового, оптимізм	учинків, несерйозне ставлення до обов'язків, дратівливість у колі близьких людей	жорсткої дисципліни. Постійні моралі можуть викликати гнів. Часто бувають випадки захворювання маніакально-депресивним психозом	спілкуванням: організаторська діяльність, постачальник, служба побуту, спорт, театр. Схильні до зміни професій, місць роботи
Дистимічний	Постійно знижений настрій, смуток, замкнутість, небагатослівність, песимістичність, тяжаться гучним товариством, з товаришами по службі не сходяться близько. У конфлікти вступають рідко, частіше є в них пасивною стороною. Цінують тих, хто дружить з ними і схильні їм підпорядковуватися	Серйозність, висока моральність, сумлінність, справедливість	Пасивність, песимізм, смуток, сповільненість мислення, "відрив від колективу"	Ситуації, що потребують бурхливої діяльності, зміна звичного способу життя протипоказані. Схильність до невротичної депресії	Робота, що не потребує широкого кола спілкування
Циклоїдний	Товариськість циклічно змінюється (висока в період підвищеного настрою, і низька в період пригніченості)	У період піднесеного настрою виявляють себе як люди з гипертимічною акцентуацією, у період спаду - з дистимічною. У період спаду загострено сприймають прикросці, аж до самогубства. Бувають випадки маніакально-депресивного психозу	Інтереси залежать від циклу настрою. Схильні до розчарування в професії, зміни місця роботи		
Емотивний (емоційний)	Надмірна чутливість, уразливість, глибоко переживають найменші прикросці, занадто чутливі до зауважень, невдач, тому в них частіше сумний настрій. Віддають перевагу вузькому колу друзів і близьких, котрих розуміють з півслова. Рідко вступають у конфлікти, відіграють в	Альтруїзм, співчуття, жалісливі, радіють чужим удачам. Виконавці, з високим почуттям обов'язку. Гарні сім'янини.	Крайня чутливість, слізливність. Можуть провокувати напади з боку невихованих або дратівливих людей	Конфлікти з близькою людиною, смерть або хвороба рідних сприймається трагічно. Протипоказані несправедливість, хамство, перебування в оточенні брутальних	Сфера мистецтв, медицина, виховання дітей, огляд за тваринами, рослинами

	них пасивну роль. Образи не виказують назовні			людей. Схильні до невротичної депресії, інфаркту, гіпертонії	
Демонстративний	Виражене прагнення бути в центрі уваги і досягти своїх цілей за будь-яку ціну: сльози, неприйомність, скандали, хвороби, хвастощі, вбрання, незвичні захоплення, неправда. Легко забувають про свої непорядні вчинки. Поведінка залежить від людини, з якою має справу, висока пристосовуваність до людей	Привітність, завзятість, цілеспрямованість, акторське обдарування, здатність захопити інших, неординарність	Егоїзм, неприборканість вчинків, облудність, хвалькуватість, ухилення від роботи, схильність “занедужувати” у найвідповідальніші і важкі моменти. Схильність до інтриг, самовпевненості і високих претензій. Провокують конфлікти, при цьому активно захищаються	Ситуації зачеплення інтересів, недооцінка заслуг, повалення з “п'єдесталу” викликають істеричні реакції. Схильність до істерії. Замкнуте коло спілкування, одноманітна робота пригнічують	Сприятлива робота з постійно мінливими короткочасними контактами
Збудливий	Підвищена дратівливість, нестриманість, агресивність, похмурість, “занудливість”, але можлива підлесливість, послужливість (як маскування). Схильність до хамства і нецензурної лайки або мовчазності, сповільненості в бесіді. Активно і часто конфліктують, не уникають сварок з начальством, невживчиві у колективі, у сім'ї деспотичні та жорстокі	Поза приступами гніву - сумлінність, акуратність, любов до дітей	Дратівливість, запальність, неадекватні вибухи гніву і ярості 3 рукоприкладство м, жорстокість; ослаблений контроль потягів (аморальна поведінка, зловживання алкоголем, асоціальні вчинки)	Схильність до конфліктів з незначних приводів, невротичних зривів, психопатії, правопорушень	Фізична праця, атлетичні види спорту. Через неадекватність часто змінюють місце роботи. Необхідно розвивати витримку, самоконтроль
Застраючий	“Застраюють” на своїх думках, не можуть забути образ, “зводять, ведуть рахунки”, службова і побутова незговірливість, схильність до зтяжних чвар, у конфліктах частіше бувають активною стороною?, чітко визначене коло ворогів і друзів. Виявляють властолюбство - “занудливість мораліста”	Прагнення домогтися високих показників у будь-якій справі, прояв високих вимог до себе, жага справедливості, принциповість, міцні стійкі погляди	Уразливість, підозрілість, мстивість, честолюбство, самовпевненість, ревнивість, роздута до фанатизму почуття справедливості	Зачеплене самолюбство, несправедлива образа, перешкода до досягнення честолюбних цілей, ситуація ревності здатні викликати “манію переслідування, ревності” тощо	Робота, що дає відчуття незалежності і можливість проявити себе. Необхідно розвивати гнучкість, навіть забування
Педантичний	Виражена занудливість у виді “пережовування” подробиць, на службі здатні замучити відвідувачів формальними вимогами, зморюють домашніх надмірною акуратністю	Сумлінність, акуратність, серйозність, надійність у справах і почуттях, рівний настрої	Формалізм, “крутість”, “занудливість”, прагнення перекласти прийняття важливого рішення на інших	Ситуація особистої відповідальності за важливу справу, недооцінка заслуг інших; схильність до нав'язливостей, психастенії	Професії, не пов'язані з великою відповідальністю, віддають перевагу “паперовій роботі”, не схильні змінювати місце роботи

Тривожний (психастенічний)	Знижений фон настрою, побоювання за себе, близьких, боязкість. Непевність у собі, крайня нерішучість, довго переживають невдачу, сумніваються у своїх діях, рідко вступають у конфлікти, пасивна роль	Дружелюбність, самокритичність, ретельність.	Боязкість, помисливість, внаслідок беззахисності служать часом мішенню для жартів, “козлами відпущення”	Ситуації страху, погрози, покарання, глузувань, несправедливих обвинувачень протипоказані. Схильність до психастенії	Не можна бути керівником, приймати відповідальні рішення, тому що буде нескінченно зважувати, переживати. а рішення прийняти не зможе
Екзальтований (лабільний)	Дуже мінливий настрій, емоції яскраво виражені, підвищене відволікання на зовнішні події, балакучість, улюбливість	Альтруїзм, почуття співчуття, художній смак, артистичне обдарування, яскравість почуттів, прихильність до друзів	Надмірна вразливість, патетичність, панікерство, схильність до розпачу	Невдачі, сумні події сприймають трагічно. Схильність до невротичної депресії	Сфера мистецтв, художні види спорту, професії, пов'язані з близькістю до природи
Інтровертований (шизоїдний, аутистичний)	Мала товариськість, замкнуті, осторонь від усіх, спілкування при необхідності, занурені в себе, про себе нічого не розповідають, свої переживання не розкривають, хоча властива підвищена ранимість. Стримано, холодно ставляться до інших людей, навіть до близьких. Поведінка, логіка часто не зрозумілі для оточуючих. Люблять самотність. У конфлікти вступають рідко - при спробі вторгнутися в їхній внутрішній світ. Перебірливість у виборі партнера у шлюбі, пошук ідеалу. Емоційна холодність і слабка прихильність до близьких	Стриманість, статечність, обдуманість вчинків, наявність твердих переконань, принциповість	Завзяте відстоювання своїх нереальних поглядів. На усе має свою точку зору, що часто різко відрізняється від думки більшості	Позбавлення “хобі”, любленої роботи протипоказані. Самітність, нав'язливість, безцеремонність, брутальність оточуючих посилюють замкнутість. Часті випадки захворювання шизофренією	Робота, що не потребує широкого кола спілкування, інтерес до теоретичних наук, філософських міркувань, колекціонування, шахів, музики, фантастики
Екстравертований (конформний)	Висока товариськість, балакучі, свої думки не мають, дуже несамостійні, прагнуть бути як усі, неорганізовані, віддають перевагу підпорядковуванню. Накази начальства приймають без обдумування. У спілкуванні з друзями й у сім'ї поступаються лідерством іншому	Готовність вислухати “сповідь” іншого, старанність	“Людина без царя в голові”, схильність до чужого впливу, необдуманість вчинків, легковір'я, пристрасть до розваг	Ситуації вимушеної самотності, безконтрольність і нерегламентаність життя протипоказані. Схильність до гіпоманіакальності	Легка пристосованість до нової роботи. Коли завдання та правила поведінки чітко визначені, можуть бути гарними виконавцями

Пізніше класифікацію характерів на основі опису акцентуацій запропонував А. Е. Личко. Ця класифікація побудована на основі спостережень за підлітками. Акцентуація характеру, по Личко, - це надмірне посилення

окремих рис характеру, при якому спостерігаються не виходять за межі норми відхилення в поведінці людини, які межують з патологією. **Класифікація акцентуацій характерів у підлітків, яку запропонував Личко, виглядає наступним чином:**

1. Гіпертімний тип. Підлітки цього типу відрізняються рухливістю, товариськістю, схильністю до пустощів. У відбуваються навколо події вони завжди вносять багато шуму, люблять неспокійні компанії однолітків. При гарних загальних здібностях вони виявляють непосидючість, недостатню дисциплінованість, вчать нерівно. Настрій у них завжди гарний, піднесений. З дорослими - батьками та педагогами - у них нерідко виникають конфлікти. Такі підлітки мають багато різноманітних захоплень, але ці захоплення, як правило, поверхневі і швидко проходять. Підлітки гіпертімного типу часто переоцінюють свої здібності, бувають занадто самовпевненими, прагнуть показати себе, похвалитися, справити на оточуючих враження.

2. Циклоїдний тип. Характеризується підвищеною дратівливістю і схильністю до апатії.

Волюбють перебувати вдома одні, замість того щоб десь бути з однолітками. Вони важко переживають навіть незначні неприємності, на зауваження реагують у край дратівливо. Настрій у них періодично змінюється від піднесеного до пригніченого (звідси назва даного типу). Періоди перепаду настроїв складають приблизно два-три тижні.

3. Лабільний тип. Цей тип характеризується крайньою мінливістю настрою, причому часто воно непередбачувано. Приводи для несподіваної зміни настрою можуть виявитися самими нікчемними, наприклад кимось випадково упущене слово, чийсь непривітний погляд. Всі вони здатні поринути в зневіру і похмурий настрій при відсутності яких-небудь серйозних неприємностей і невдач. Поведінка цих підлітків залежить від миттєвого настрою. Сьогоднішня та майбутнє відповідно настрою може сприйматися то в світлих, то в похмурих тонах. Такі підлітки, знаходячись в пригніченому настрої, у край потребують допомоги і підтримки з боку тих, хто може поправити їх настрій, здатний відвернути, підбадьорити. Вони добре розуміють і відчувають ставлення до них оточуючих людей.

4. Астено-невротичний тип. Цей тип характеризується підвищеною підозрілістю і примхливістю, стомлюваністю і дратівливістю. Особливо часто стомлюваність виявляється при інтелектуальній діяльності.

5. Сензитивний (чутливий) тип. Йому властива підвищена чутливість до всього: до того, що радує, і до того, що засмучує або лякає. Ці підлітки не люблять великих компаній, рухливих ігор. Вони звичайно соромливі і боязкі при сторонніх людях і тому часто сприймаються оточуючими як замкнуті.

Відкрито й товариські вони бувають тільки з тими, хто їм добре знайомий, спілкуванню з однолітками віддають перевагу спілкуванню з малюками і дорослими. Вони відрізняються слухняністю і виявляють велику прихильність до батьків. У юнацькому віці у таких підлітків можуть виникати труднощі адаптації до кола однолітків, а також «комплекс неповноцінності». Разом з тим у цих же підлітків досить рано формується почуття обов'язку, виявляються високі моральні вимоги до себе і до оточуючих людей. Недоліки у своїх здібностях вони часто компенсують вибором складних видів діяльності і

підвищеним ретельністю. Ці підлітки розбірливі в знаходженні для себе друзів і приятелів, виявляють велику прихильність в дружбі, обожають друзів, які старші їх за віком.

6. Психастенічний (тривожно-недовірливий) тип. Такі підлітки характеризуються прискореним і раннім інтелектуальним розвитком, схильністю до роздумів і роздумів, до самоаналізу та оцінок поведінки інших людей. Однак нерідко вони бувають більше сильні на словах, а не на ділі. Самовпевненість у них поєднується з нерішучістю, а безапеляційність суджень - з поспішністю дій, що вживаються якраз в ті моменти, коли потрібно обережність і обачність.

7. Шизоїдний (інтровертірований) тип. Найбільш істотна риса цього - замкнутість. Ці підлітки не дуже тягнуться до однолітків, воліють бути одні, знаходитися в компанії дорослих. Вони нерідко демонструють зовнішню байдужість до оточуючих людей, відсутність інтересу до них, погано розуміють стани інших людей, їх переживання, не вміють співчувати. Їх внутрішній світ нерідко наповнений різними фантазіями, якими-небудь особливими захопленнями. У зовнішніх проявах своїх почуттів вони досить стримані, не завжди зрозумілі для оточуючих, насамперед для своїх однолітків, які їх не дуже люблять.

8. Епілептоїдний (інертно-імпульсивний) тип. Ці підлітки часто плачуть, переводять оточуючих, особливо в ранньому дитинстві. Такі діти люблять мучити тварин, дражнити молодших, знущатися над безпорадними. У дитячих компаніях вони поведуться як диктатори. Їх типові риси - жорстокість, владність, себелюбство. В умовах жорсткого дисциплінарного режиму вони почувають себе нерідко на висоті, намагаються догоджати начальству, добиватися певних переваг перед однолітками, отримати владу, встановити свій диктат над оточуючими.

9. Істероїдний (демонстративний) тип. Головна риса цього типу - егоцентризм, прага постійної уваги до власної персони. У підлітків даного типу нерідко виражена схильність до театральності, позерства, рисовки. Такі діти з великими труднощами виносять, коли в їхній присутності хтось хвалить їх же товариша, коли іншим приділяють більше уваги, ніж їм самим. Для них нагальною потребою стає прагнення привертати до себе увагу оточуючих, вислуховувати на свою адресу захвати і похвали. Для цих підлітків характерні претензії на виняткове становище серед однолітків, і, щоб уплинути на навколишніх, повернути до себе їх увагу, вони часто виступають у групах у ролі призвідників і заводив. Разом з тим, будучи нездатними стати справжніми лідерами і організаторами справи, завоювати собі неформальний авторитет, вони часто і швидко терплять фіаско.

10. Нестійкий тип. Його іноді невірно характеризують як тип слабовільного, що пливе за течією людини. Підлітки даного типу виявляють підвищену схильність і тягу до розваг, причому без розбору, а також до неробства і ледарства. У них відсутні будь-які серйозні, зокрема професійні, інтереси, вони майже зовсім не думають про своє майбутнє.

11. Конформний тип. Підлітки даного типу демонструють кон'юнктурне, а часто просто бездумне підпорядкування будь-яким авторитетам, більшості в групі. Вони зазвичай схильні до моралізаторства і консерватизму, а їх головне

життєве кредо - «бути як всі». Це тип пристосуванця, який заради своїх власних інтересів готовий зрадити товариша, залишити його у важку хвилину, але, що б він не зробив, він завжди знайде «моральне» виправдання своєму вчинку, причому нерідко навіть не одне.

Лекція 13

ТЕМА: Здібності.

Мета:

Дидактична

Сформувати поняття про характер, розкрити його природну основу;

Усвідомити закономірності і особливості розвитку і формування характеру особистості.

Встановити взаємозв'язок між акцентуаціями характеру та типом поведінки людини.

Виховна

Сприяти формуванню толерантного ставлення до індивідуальних проявів особливостей людини

Сприяти формуванню психологічної грамотності;

Сприяти формуванню пізнавального інтересу під час вивчення теми.

Розвиваюча

Розвивати вміння порівнювати, аналізувати, узагальнювати;

Удосконалювати вміння і навички застосувати отриманні результати для саморозвитку пізнавальних процесів та самовиховання особистих якостей;

Методи: словесний, наочний.

Матеріально – технічне забезпечення, дидактичні засоби та ТЗН: конспект, наочності.

План:

1 Поняття про здібності.

2 Характеристика видів здібностей. Загальні та спеціальні здібності. Теоретичні та практичні здібності. Учбові та творчі здібності.

3 Якісна і кількісна характеристика здібностей

Література:

1 Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583с.

3 Загальна психологія./ За редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704с.

4 Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів/ А.І.Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.- К.,2005. – 416с.

Легенда про здібності.

В Дані часи люди володіли божественними здібностями. Але своєю Пихою розгнівали бога Брахму, який вирішив покарати їх і забра у них цей дар. Тоді він замислився: «Куди сховати цей дар? На вершину гори? З часом люди до них дістануться. Закопати глибоко під землю, або сховати в глибинах океану, але і там людина зможе їх знайти». Тоді вирішив мудрий Брахма – заховати там, де людина ніколи не буде шукати – в людську душу. І непомилився. До сьогоднішнього дня не кожен знає, які скарби він має.

1 Поняття про здібності.

Відомо, що за всіх рівних умов (рівня знань, навичок, витрат часу) різні люди досягають неоднакових результатів. Якість і засоби виконання будь-якої діяльності, її успішність і рівень досягнень залежать від здібностей особистості.

Здібності - це індивідуально-психологічні особливості людини, які відповідають умовам успішного виконання тієї чи іншої діяльності, а саме - набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці.

Здібності не зводяться до наявності в індивіда знань, умінь, навичок. Вони проявляються у швидкості, глибині та міцності оволодіння засобами і прийомами діяльності.

Здібності не тотожні знанням, вмінням та навичкам.

Здібності - це такі психологічні особливості людини, від яких залежить опанування знань, умінь та навичок, але які, проте, не є знаннями, вміннями або навичками.

Стосовно знань, умінь і навичок здібності являють собою певну можливість. Як кинуте в землю зерно ще не є колоском, а тільки має можливість розвитку залежно від складу, вологості ґрунту, погоди тощо, так і здібності людини є лише можливістю для опанування знань, умінь, навичок. А те, чи перетворяться ці можливості на здібності, залежатиме від багатьох чинників - форм і методів навчання та виховання, спокою в родині тощо.

Психологія, заперечуючи тотожність здібностей та важливих компонентів діяльності - знань, умінь і навичок, наголошує на їх єдності.

Тільки після спеціального навчання можна встановити, чи має людина здібності до певної діяльності. Помилкою педагога є віднесення до нездібних тих учнів, у яких немає знань. Ігнорування відмінностей між здібностями та знаннями в певний момент навчання часто призводило до помилок в оцінюванні можливостей.

Рівень розвитку здібностей залежить від:

- 1) якостей знань і умінь, від міри їхнього об'єднання в єдине ціле;
- 2) природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;
- 3) більшої чи меншої "тренуваності" самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів.

Проблема здібностей завжди хвилювала уми і з теоретичної, і з практичної сторони.

В минулому існувала думка, що органи мозку і тіла людини можуть вказувати на її задатки (Галль: залежність від поверхні черепа). Ці спроби неефективні.

Сучасна нейрофізіологія заперечує дану теорію.

Друга гіпотеза про залежність здібностей від розмірів мозку не знайшла підтвердження. Середня вага мозку 1400 – 1600 г. У І.Тургенєва важив 2012 г., у А.Франса – 1017 г.

Найбільш продуктивними є гіпотези зв'язку із побудовою та розташуванням нервових клітин.

Здібності, хоча і залежать від природних передумов, але не передаються спадково. Дехто з вчених вважає, що існування династій музикантів, художників, свідчить на користь вродженості здібностей. Так, в сім'ї Баха було 57 музикантів. Йоган Себастьян з'явився в п'ятому поколінні, у Моцарта – 5, у Гайдна – 2. Ці факти не можна вважати абсолютним свідченням на користь біологічної спадковості. Вони також можуть бути результатом сприятливої для розвитку даних здібностей сімейної атмосфери. Хоча здібності залежать від природних задатків, але самі вони є продуктом людської історії.

Структура здібностей.

Кожна здібність має свою структуру, в якій розрізняють провідні й допоміжні властивості. Провідними властивостями в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення; яскраві наочні образи пам'яті тощо.

У структурі музичних здібностей необхідним компонентом є музичний слух, який включає, передусім, чутливість до різноманітних змін частоти звуків. Психолог Б. М. Теплов, який спеціально досліджував музичні здібності, встановив, що важливими складовими музичних здібностей є: почуття ритму; мелодійний слух (що виявляється в особливому сприйманні мелодії); чутливість до інтонацій; гармонійний слух (що виявляється в сприйманні акордів).

Дослідження В. А. Крутецьким здібностей школярів до математики виявили важливу роль таких компонентів, як здатність до: швидкого узагальнення великого обсягу математичного матеріалу (узагальнення без попереднього тренування); швидкого згортання, скорочення процесу міркування впродовж розв'язування математичних задач; швидкого переключення напряму думки від прямого до зворотного під час вивчення математичного матеріалу.

У структурі педагогічних здібностей виділяють такі провідні властивості:

- дидактичні здібності – здібність успішно вирішувати питання про зміст матеріалу, про методи викладання, знання і розуміння вікових та індивідуальних особливостей вихованців
- здібність "заражати" учнів та емоційно впливати на них;
- комунікативні здібності – здібність встановлювати і підтримувати контакт;
- науково-пізнавальні здібності – здібності до занять у відповідній галузі науки;
- перцептивні здібності – здібність розуміти внутрішній світ своїх вихованців, бачити їхніми очима;
- організаторські здібності;

- емоційна стабільність – здатність володіти собою, зберігати самоконтроль, здійснювати саморегуляцію за будь-якої ситуації, незалежно від зовнішніх чинників, що провокують емоційний зрив.
- креативність – здатність до творчості, спроможність генерувати незвичні ідеї, відходити від традиційних схем, швидко розв'язувати проблемні ситуації.

В науці чітко розділяють поняття "задатки" і "здібності".

Задатки - це вроджені анатомо-фізіологічні особливості мозку, нервової системи, органів почуттів і руху, функціональні особливості організму людини, які складають природну основу розвитку його здібностей. Люди від природи наділені різними задатками, вони лежать в основі розвитку здібностей. Не розвинені вчасно задатки зникають. Відомі випадки, коли діти, потрапивши в лігво звірів і не отримавши, таким чином, можливості розвивати свої задатки, втрачали їх назавжди.

Здібності - це ті, що формуються в діяльності на основі задатків індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одного людину від іншої, від яких залежить успішність діяльності.



Рис. 4. "Конус здібностей"

Основи здібностей закладені генетично, вони залежать від задатків. Так, люди можуть оволодіти членороздільною промовою і логічним мисленням. Задатки на малюнку розташовані в підставі конуса. Далі представлені загальні і спеціальні здібності. Груповими називають здібності, які групуються і розвиваються на базі задатків, загальних і спеціальних. У 16-18 років, коли відбувається вибір професії, особистості змінюється і структура здібностей, що проявляються професійні здібності, які й завершують конус. На малюнку показано, як за мірою розвитку здібностей звужується діапазон можливостей, але зате збільшується спеціалізація здібностей. З малюнка також випливає, що "конус здібностей формується у напрямку знизу вгору, а їх руйнування йде в протилежному напрямку.

2 Характеристика видів здібностей. Загальні та спеціальні здібності. Теоретичні та практичні здібності. Учбові та творчі здібності.

Види здібностей.

Науковці використовують декілька класифікацій видів здібностей, що укладені за різними ознаками.



Рис. 3.7.3. Види здібностей

Загальні здібності забезпечують відносну легкість і продуктивність в оволодінні знаннями і здійсненні різних видів діяльності. Загальні здібності - це розумові здібності: критичність розуму, його самостійність, глибина, допитливість, швидкість розумового орієнтування, швидкість мислення. Люди, що мають загальні (розумовими) здібності, як правило, швидко освоюються в нових видах діяльності, галузях знань, добре навчаються.

Спеціальні - проявляються в певній сфері діяльності людини - музиці, математиці, малюванні, спорті, техніці тощо.

У однієї людини можливе поєднання як загальних, так і спеціальних видів здібностей.

Прикладами високого рівня розвитку як загальних, так і спеціальних здібностей є Т. Г. Шевченко, М. В. Гоголь, М. В. Ломоносов та ін.

Учбові здібності проявляються як швидке і якісне засвоєння знань, вироблення вмінь, однак не передбачають оригінальності продуктів діяльності.

Творчі - виявляються через створення людиною нестандартних, оригінальних продуктів діяльності.

Для досягнення рівня творчих здібностей людина спочатку виробляє учбові здібності.

Теоретичні - пов'язані з функціонуванням у людини теоретичного, абстрактного мислення. Люди, які володіють цими здібностями, схильні до наукової діяльності.

Практичні здібності передбачають наявність і переважання в діяльності практичного, наочно-дійового мислення. Люди з практичними здібностями віддають перевагу практичним справам у сферах виробництва, торгівлі, підприємницької діяльності тощо.

Кожен вид здібностей може проявлятися як в ранньому, так і в зрілому віці і досягати високого рівня розвитку.

3 Якісна і кількісна характеристика здібностей

Коли говорять про здібності людини, то передбачають два рівні їх прояву:

- кількісна характеристика;
- якісна характеристика;

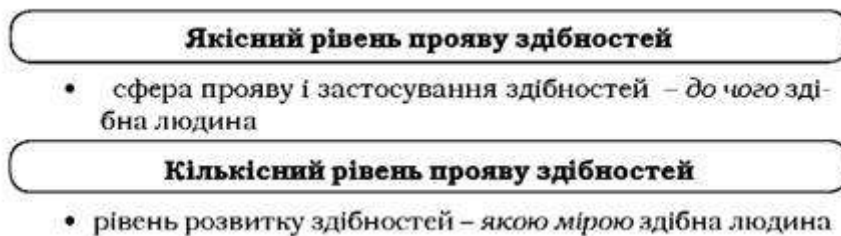


Рис. 3.7.4. Рівні прояву здібностей

Якісна характеристика здібностей дозволяє людині відповісти на запитання, в якій сфері вона може досягти великих успіхів.

Кількісний прояв здібностей має наступні рівні:

Нульовий рівень - наявність задатків (анатомо-фізіологічні передумови до діяльності).

Перший рівень - обдарованість (виявлені задатки та розвинені до посереднього рівня здібностей, результати діяльності людини є кращими, ніж у інших). Це система здібностей людини, яка дозволяє їй досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності.

Другий рівень - талановитість (високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних; талант завжди пов'язаний з групою здібностей). Талант може проявлятися в будь-якій людській діяльності, а не лише в галузі науки і мистецтва. Тому талановитим може бути і лікар, і вчитель, і льотчик.

Третій рівень - геніальність (винятково розвинені та використані здібності, результати є виключно творчими, їх цінність визнається людством). Про неї говорять, коли творчі досягнення людини становлять цілу епоху в житті суспільства, у розвитку культури. Для нього характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долаання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства. Вважається, що за 5000 років цивілізації геніальних людей було не більше 400 чоловік (Арістотель, М. В. Ломоносов. Р. Декарт. Леонардо да Вінчі. Г. В. Лейбніц).

