

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.

**Методичні вказівки щодо організації
самостійної роботи студентів
з дисципліни
Основи психології
для студентів 3 курсу
спеціальності:**

- 5.05050207 “Обслуговування та ремонт обладнання підприємств хімічної і нафтогазопереробної промисловості”
5.05050210 “Обслуговування та ремонт обладнання підприємств текстильної та легкої промисловості”
5.05070104 “Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд”
5.03050901 „Бухгалтерський облік”
5.05020201 „Монтаж, обслуговування засобів і систем автоматизації технологічного виробництва”
5.05130107 „Виготовлення виробів і покриттів з полімерних матеріалів”
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

Самостійне заняття № 1

Тема: Предмет, завдання та структура психологічної науки.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Сучасна психологія та її місце в системі наук.
- 2 Основні галузі психології

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Аргументуйте твердження про психологію як одну з провідних наук про людинознавство?
- 2 Які основні завдання психології сучасному етапі? Чим вони зумовлені?
- 3 Охарактеризуйте взаємодію психології з іншими науками про людину і суспільство?
- 4 Охарактеризуйте основні галузі психології?

1 Сучасна психологія та її місце в системі наук

Принципово іншою спробою розв'язати питання про місце психології серед інших наук є віднесення її до центру міждисциплінарних зв'язків філософії, суспільствознавства, природознавства, педагогіки, медицини, техніки. При цьому виходять з того, що всі ці науки тією чи іншою мірою вивчають людину, яка лише перед психологією вона постає у всій повноті виявів. Це ставить її в особливості стосунки з іншими науками: вони змушені звертатись до психології у пошуках необхідних їм даних. Отже, психологія мусить не стільки користуватися здобутками суміжних дисциплін, скільки збагачувати їх своїми досягненнями.

Із суспільними науками (історією, економікою, соціологією, лінгвістикою та ін.) психологію поєднує те, що вони потребують даних про природу соціально-психологічних явищ, особливості індивідуальної і групової поведінки людей, закономірності формування навичок, ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків тощо. В свою чергу, психологія досліджує функції, які виконує психіка у суспільних стосунках людини. Без філософії психологія не могла б опрацювати власну методологію, робити необхідні теоретичні узагальнення. У той самий час філософія використовує результати психологічних досліджень

при побудові наукової картини світу. Логіка, як і психологія, вивчає людське мислення, тільки перша — процесуальний, а друга — результативний його аспект.

Природознавство (біологія, фізіологія, фізика, хімія та ін.) поглиблює уявлення про психіку як результат і чинник еволюції, доводить вивчення її механізмів до фізіологічного, нейрофізіологічного, біохімічного рівнів. Проте ці механізми не можуть вивчатися без аналізу їх власне психологічного змісту.

Не менш виразний зв'язок психології з педагогічними, медичними, технічними науками, математикою. Досліджуючи процеси засвоєння суспільно-історичного досвіду, педагогіка не може ігнорувати закономірності сприймання, пам'яті, мислення, уяви, уваги, динаміку засвоєння знань, формування вмінь, навичок, природу інтересів і здібностей, розвиток особистості школяра. Медичним наукам, зокрема психіатрії, психологія може допомогти в діагностиці захворювань, розумінні "внутрішньої картини" хвороби, в значенні оптимальної терапевтичної тактики, застосуванні методів психологічного впливу на хворого. Розвиток технічних наук має враховувати параметри реакцій людини на зовнішні подразники, характеристики сприймання, збереження і переробки нею різних форм інформації. Математика має справу з просторовими формами й кількісними відношеннями і безпосередньо не звертається до психології. Однак психологію цікавить, наприклад, як у дитини виникає поняття числа, за допомогою якої системи координат людина орієнтується у просторі, як співвідносяться між собою кількісні і якісні способи побудови психічного образу.

Відповіді на ці питання стосуються й математики. Адже ця наука, незважаючи на безмежність її абстракцій, має вихідні положення (те саме поняття числа), зміст яких пов'язаний із закономірностями функціонування людської психіки.

Широкі міждисциплінарні зв'язки психології є свідченням не лише теоретичного, а й практичного її значення. Разом з іншими науками вона покликана брати участь у розв'язанні завдань, які постають у ході розвитку суспільства. Такими, зокрема, є: виявлення чинників зростання продуктивності праці; наукове обґрунтування проектування, розробки й експлуатації техніки; вдосконалення форм обслуговування населення; психологічне забезпечення охорони здоров'я людей; навчання і виховання підростаючого покоління. При цьому педагогічна психологія, наприклад, з'ясовує процеси засвоєння людиною суспільного досвіду, визначає психологічні засади формування особистості, опрацьовує психолого-педагогічні рекомендації щодо вдосконалення навчально-виховного процесу, активізації мислення учнів та студентів, розвитку їхніх здібностей, забезпечує профорієнтаційну роботу у навчальних закладах. Разом з психологією розвитку, що вивчає закономірності онтогенезу психіки, вона озброює педагогів знаннями, необхідними для їхньої професійної діяльності. Кожна галузь психології має свої завдання і, розв'язуючи їх, утверджує себе як дисципліна, корисна і суспільству, і громадянину.

Базою об'єднання всіх спеціальних психологічних дисциплін є загальна психологія, яка теоретично й експериментально розробляє фундаментальні психологічні проблеми.

Взаємозв'язки системи психологічних наук утворюють важливу умову її функціонування і розвитку, що забезпечує успішне вирішення нагальних суспільних потреб. При цьому дедалі глибше усвідомлюються відносність меж між різними психологічними дисциплінами та потреба у їх зближенні з іншими фундаментальними і прикладними науками в процесі становлення системи людинознавства. Відомий психолог Б.Г.Ананьєв підкреслював у своїх працях, присвячених проблемам людинознавства, її "виключно важливе значення як основної продуктивної сили суспільства, як суб'єкта праці та провідної ланки у системі "людина-машина", як суб'єкта пізнання, комунікації та управління, як предмета виховання та ін."

Принциповим у системі людинознавства Б.Г.Ананьєв вважав розрізнення таких понять, як "індивід", "особистість" та "суб'єкт діяльності". Ним були виділені стрижневі проблеми в системі наукових знань про людину. Розглядаючи людину як біологічний вид *Homo sapiens*, Б.Г.Ананьєв запропонував класифікацію основних проблем і наук, що її вивчають.

Це чотири головні проблеми: антропогенез, расогенез, історична філогенія й соматична організація (фізичний тип) сучасної людини. Крім того Б.Г.Ананьєв визначає ключові проблеми, пов'язані з історичним розвитком суспільного життя людства (соціогенез) та еволюцією життя на Землі, оскільки фундаментальні основи системи людинознавства складаються саме з цих двох підвалин.

Становлення системи людинознавства в сучасних умовах пов'язане з об'єктивною логікою розвитку науки в цілому та її найважливіших теоретичних дисциплін. У той же час практична потреба в управлінні людськими ресурсами й резервами привела до зближення різних прикладних дисциплін, що має велике значення для комплексного вивчення людини. Чільне місце в процесі становлення системи людинознавства посідає психологія, яка інтенсивно розвивається і становить розгалужений комплекс теоретичних, науково-прикладних і практичних дисциплін.

2 Основні галузі психології

Сучасна наукова психологія являє собою досить розмаїту систему дисциплін та галузей. За спрямованістю діяльності психологів на пізнання, дослідження або перетворення психіки доцільно виділити **три великі групи галузей: теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.**

1. До теоретичної психології належать: загальна психологія, історія психології, експериментальна психологія, генетична, соціальна, порівняльна, диференціальна, психофізіологія, психологія особистості, моделювання психіки.

Загальна психологія систематизує експериментальні дані, здобуті у різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

Історія психології розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології, історію

психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки.

Експериментальна психологія займається розробкою нових методів психологічного дослідження для більш глибокого вивчення психічної реальності.

Генетична психологія вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (протягом біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).

Соціальна психологія досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах.

Порівняльна психологія має предметом свого дослідження особливості психіки тварин (зоопсихологія) у порівнянні з психікою людини.

Диференціальна психологія досліджує індивідуально-психологічні особливості психіки з урахуванням вікового рівня розвитку та механізмів функціонування психіки, ролі задатків і здібностей індивіда тощо.

Психофізіологія вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, які лежать в основі функціонування психіки.

Психологія особистості займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Моделювання психіки як розділ теоретичної психології використовує наукові дані про психіку для побудови математичних і кібернетичних моделей психічних функцій (сприймання, мислення, пам'яті, розпізнавання, спілкування тощо) та всієї психіки загалом з метою розробки і вдосконалення технічних систем, перевірки наявних психологічних теорій за допомогою комп'ютерного експерименту).

2. До науково-прикладної психології слід віднести ряд галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та Діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології доцільно розрізняти за певними ознаками:

а) за видом діяльності та поведінки людини:

- **психологія праці** досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці (НОП), особливості формування загально-трудових умінь і навичок, вплив факторів виробничого середовища і технічних засобів праці на робітника з метою підвищення ефективності трудової діяльності людини;
- **інженерна психологія** вивчає особливості діяльності оператора автоматизованих систем управління, розподілу та узгодження функцій між людиною і машиною, використовуючи здобуті знання в інженерно-психологічному проектуванні, експлуатації й оптимізації функціонування систем управління складними технічними комплексами та технологічними процесами. Інженерна психологія є важливою складовою ергономіки — науки про закони взаємодії оператора, машини і

середовища та закономірності функціонування системи "людина-машина";

- **психологія творчості** досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку винахідників, раціоналізаторів, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури;
- **психологія "штучного інтелекту"** зосереджує увагу на розробці й використанні формальних моделей психіки у створенні різних інтелектуальних кібернетичних систем, наприклад, систем управління робототехнікою, автоматизованого перекладу, експертних систем тощо;
- **авіаційна психологія** досліджує психологічні особливості діяльності людини в умовах польоту, визначає психологічні вимоги до професії у відборі та підготовці авіаційних кадрів, сприяє оптимізації праці льотного персоналу;
- **космічна психологія** вивчає психологічні проблеми діяльності людини в умовах невагомості, просторової дезорієнтації під час перебування в космосі, психологічного напруження, яке виникає в екстремальних ситуаціях перевантаження організму або тривалої ізоляції від людей на орбіті;
- **військова психологія** має предметом фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій;
- **психологія управління та менеджменту** здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному, економічному, державному, регіональному рівнях;
- **психологія торгівлі** вивчає психологічні особливості людей для формування потреб покупців;
- **екологічна психологія** досліджує психологічні фактори виникнення й розв'язання проблем взаємозв'язку між людиною і природою;
- **психологія спорту** вивчає закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях;

б) за психологічними питаннями розвитку людини у науково-прикладній психології можна виділити такі напрями:

- **вікова психологія** досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах;
- **педагогічна психологія** має своїм предметом психологічні закономірності навчання й виховання особистості;
- **психологія аномального розвитку**, або спеціальна психологія, розподіляється на такі дисципліни, як патопсихологія (розглядає відхилення у процесі розвитку психіки), олігофренопсихологія (займається патологічними відхиленнями психічного розвитку, які зумовлюються природженими дефектами мозку), сурдопсихологія (вивчає особливості розвитку дітей з вадами слуху), тифлопсихологія (допомагає розвиватись особистостям дітей зі слабким зором або незрячим);

в) за відношенням до нормальної або хворої психіки виділяються такі дисципліни:

- **психологія здоров'я** — наука про психологічні основи здорового способу життя, збереження та поліпшення здоров'я людини;
- **медична психологія**, що вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря та особистості хворого;

г) за відношенням до права виділяють юридичну психологію, що пов'язана з дослідженням проблем реалізації системи правової поведінки психологічними засобами і розподіляється на такі підрозділи: судова психологія, кримінальна психологія, виправно-трудова (пенітенціарна) психологія.

3. **Практична психологія** функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем.

У структурі практичної психології виділяються такі напрями:

- **психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення** працює в рідчизні забезпечення, збереження та розвитку національних традицій і культури сімейного життя, корекції та профілактики сімейних конфліктів;
- **психологічна служба системи освіти** психологічно забезпечує навчально-виховний процес;
- **психологічна служба системи охорони здоров'я** займається психологічним забезпеченням лікувального процесу і реабілітації хворих, інвалідів, психотерапією та психопрофілактикою;
- **практична психологія політичної діяльності, управління і масових комунікацій** здійснює експертизу законів і державних програм;
- **практична юридична психологія і педагогіка** займається психологічним і соціологічним забезпеченням діяльності органів Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, суду, прокуратури, пенітенціарної системи;
- **практична психологія і соціологія економіки та бізнесу** має справу з вивченням психологічних умов економічної діяльності;
- **практична психологія праці та профорієнтації** здійснює заходи щодо профінформації, профконсультації, професійного відбору, профадаптації, соціально-психологічного забезпечення виробництва;
- **соціально-психологічна служба армії** веде роботу з військової профорієнтації та профвідбору, психологічної підготовки військовослужбовців, соціально-психологічного забезпечення високого рівня боєздатності солдатів і офіцерів Міністерства оборони, Національної гвардії та Служби безпеки;
- **практична психологія і педагогіка спорту** здійснює заходи щодо відбору, психологічної підготовки, підтримки спортсменів, спортивних команд, тренерів в екстремальних умовах спортивних змагань.

Між галузями психологічної науки існують тісні зв'язки. Так, теоретична психологія напрацьовує систему психологічних знань, що виступає фундаментом науково-прикладної та практичної психології. Факти, що розкриваються у науково-прикладній та практичній психології, узагальнюються

засобами теоретичної психології, що сприяє постійному оновленню системи понять, категорій, принципів психологічної науки.

А це створює умови для глибшого пізнання психіки й надання більш ефективної допомоги у розвитку особистості та в її творчій діяльності.

Самостійне заняття № 2

Тема: Розвиток психології як науки.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

1. Головні напрями сучасної психології

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

1 Аргументуйте твердження про психологію як одну з провідних наук про людинознавство?

2 Які основні завдання психології сучасному етапі? Чим вони зумовлені?

3 Охарактеризуйте взаємодію психології з іншими науками про людину і суспільство?

4 Охарактеризуйте основні галузі психології?

1. Головні напрями сучасної психології

На ранніх етапах психологія розвивалася як описова наука, в якій основним методом здобування знань про психіку людини була інтроспекція (самоспостереження). Однак результати, що одержували за її допомогою, мали значну долю суб'єктивізму, а тому не давали змоги вирішувати складні фундаментальні проблеми. Їх нагромадження призвело на початку ХХ ст. до виникнення серйозної кризи в психології. Не виправдав покладених на нього сподівань метод інтроспекції, не вдалося уточнити специфіку психічної реальності й дати відповідь на питання про зв'язок психічних функцій з фізіологічними процесами в організмі. Крім того, виявилися серйозні розбіжності між психологічною теорією і даними експериментальних досліджень.

Спроба подолати цю ситуацію з різних концептуальних позицій зумовила формування кількох принципово відмінних напрямів у психології —

біхевіоризму, гештальтпсихології, психоаналізу, когнітивної, генетичної, гуманістичної психології, а також діяльнісного підходу.

Біхевіоризм.

Основоположниками його були американські вчені Джон-Бродес Уотсон (1878—1958) і Едуард-Лі Торндайк (1874—1949). Вони вважали, що предметом психології повинні бути не свідомість чи душевні явища, що є недоступними науковому спостереженню, а поведінка. Основне завдання біхевіоризму (англ. behaviour — поведінка) полягає в нагромадженні спостережень за поведінкою з таким розрахунком, щоб, знаючи стимул S, можна було б наперед передбачити реакцію R людини, і навпаки. На цій підставі було виведено формулу класичного біхевіоризму $S \rightarrow R$. Отже, вивчення поведінки зводилося до аналізу стимульних ситуацій. На думку біхевіористів, поведінка є або результатом навчання — індивідуально набутого досвіду шляхом сліпих спроб і помилок або завченого репертуару навичок. Процеси, які відбуваються в мозку від початку дії стимулу до появи реакції, було названо «чорним ящиком», бо вони не піддаються безпосередньому спостереженню.

Біхевіористична концепція є механістичною за своєю суттю: людина чи тварина в ній розглядаються як пасивний механізм, що відповідає на впливи, незалежно від наявності свідомості. Біхевіористи проводили досліди здебільшого на тваринах, а здобуті висновки поширювали на людей без урахування їх особливостей. Вони вважали, що людина відрізняється від тварин лише здатністю реагувати на мовні стимули.

Внаслідок еволюції цього напрямку в працях американських вчених Едуарда-Чейза Толмена (1886—1959), Кларка-Леонарда Халла (1884—1952), Барреса-Фредеріка Скінера (1904—1990) та ін. з'явився необіхевіоризм, що також спирається на поведінковий принцип, але допускає в класичній формулі біхевіоризму наявність «проміжних змінних» між стимулом і реакцією у вигляді гіпотез, очікувань, пізнавальних схем тощо.

Гештальтпсихологія. Сформувалася вона в 20—30-х роках ХХ ст. завдяки працям Макса Вертгеймера (1880—1943), Вольфганга Келера (1887—1967), Курта Коффки (1886—1941) та інших німецьких психологів. Вони виступили проти асоціативної психології В. Вундта і Е. Тітченера, які стверджували, що складні психічні феномени утворюються з простих за законами асоціацій. Поняття про гештальт (нім. — форма) зародилося при вивченні сенсорних утворень, коли виявилася «первісність» їх структури відносно компонентів (відчуттів). Наприклад, хоча мелодія при її виконанні в різних тональностях і породжує різні відчуття, але пізнається як та сама. Гештальтисти підкреслювали якісну своєрідність цілого, вважаючи, що воно не зводиться до суми складових і не виводиться з них. Вони гадали, що мислення полягає в усвідомленні структурних вимог до елементів проблемної ситуації і в діях, які відповідають цим вимогам. На їх думку, побудова складного психічного образу відбувається в інсайті — процесі миттєвого схоплювання структури у полі сприймання.

Гештальтисти своїми дослідженнями зробили цінний внесок у вивчення проблем сприймання, пам'яті, мислення, в утвердження системного підходу до

вивчення психічних явищ. Але, розірвавши аналіз і синтез, вони відмежували просте від складного, створили значні труднощі у пізнанні складного.

Психоаналіз.

У 1896 р. у психології виник напрям, який пізніше помітно вплинув на розвиток багатьох сфер діяльності, пов'язаних із пізнанням людини: медицину, літературу, мистецтво та ін. Його засновником був австрійський психіатр і психолог Зігмунд Фройд (1856—1939). У своїй лікарській практиці він дійшов висновку, що фізіологічний підхід до психіки є недостатнім, і запропонував нову систему аналізу психічного життя людини, яку назвав психоаналізом. У структурі особистості Фройд виділив три компоненти, що взаємодіють, — Воно (Ід), Я (Его) і Над-Я (Супер-Его). Воно і Я локалізовані в несвідомому.

Воно — зосередження природжених інстинктів і потягів, серед яких провідну роль відіграють статевий інстинкт, інстинкт самозбереження, а також танатос (потяг до смерті і руйнування). Воно є джерелом психічної енергії, рушійною силою людської поведінки.

Я є свідомістю людини, яка в інтересах самозбереження пригнічує інстинкти і потяги відповідно до вимог соціального середовища.

Над-Я — носій моральних норм, що формується несвідомо за життя людини в процесі виховання, проявляється як совість, виконує функцію критики. Постійний і непримиренний конфлікт між цими компонентами, за Фройдом, породжує почуття напруженості і тривоги, що частково знімаються за допомогою захисних механізмів — витіснення (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у несвідоме), проекції (перенесення власних переживань на об'єктивну реальність), регресії (повернення до нижчих форм поведінки) і сублимації (витрачання енергії на різні дозволені форми діяльності).

Несвідоме проявляється у свідомості як помилки, описи, обмовки, сновидіння тощо. Воно є причиною різних неврозів — функціональних розладів вищої нервової діяльності. Завдання психоаналітика полягає в тому, щоб виявити за допомогою аналізу вільних асоціацій і сновидінь переживання, які травмують особистість, допомогти усвідомити їх, а значить, звільнитися від них.

Фройд створив оригінальну і життєздатну теорію, але, поклавши в її основу несвідоме, значно знизив її цінність. Учні, послідовники, а згодом і значною мірою наукові опоненти Фройда стверджували, що не сексуальні потяги визначають психічний розвиток особистості, а почуття неповноцінності і необхідності подолати цей дефект чи архетип (колективне несвідоме), що нагромаджують у собі загальнолюдський досвід. Так, австрійський психолог Альфред Адлер (1870—1937) у своїй індивідуальній психології заперечував існування чіткої межі й гострих суперечностей між свідомістю і несвідомим, а основоположник аналітичної психології швейцарський психолог Карл-Гюстав Юнг (1875—1961) розглядав людину з точки зору того, що є в ній позитивного, а не її недоліків.

Американські психологи-неофройди Карен Хорні (1885—1952), Гаррі-Стек Саллівен (1892—1949), Еріх Фромм (1900—1980), реформуючи психоаналіз Фройда, були впевнені, що особливості людської психіки залежать

і від несвідомого її ядра, і від соціальних умов життя індивіда. Вони стверджували, що спонукають людину до активності не тільки біологічно задані неусвідомлювані інстинкти, а й набуті прагнення до безпеки і саморегуляції (Хорні), образи себе та інших, що сформувалися в ранньому дитинстві (Саллівен), вплив культури (Фромм).

Попри розбіжності у поясненні природи людської психіки велике значення психоаналізу полягає в тому, що він уперше привернув увагу до несвідомого, а також заклав основи психологічної допомоги людині, чим утвердив психологію як науку, що має реальну практичну значущість. Деякі теоретичні здобутки цієї теорії й понині використовують при лікуванні психічно хворих людей.

Когнітивна психологія.

Це один із сучасних напрямів психології. Її представники — німецький психолог Ульріх Найссер (нар. 1928) та інші — вважають, що вирішальну роль у поведінці суб'єкта відіграють знання (лат. *cognito* — знання). Вони досліджують внутрішню організацію основних психічних процесів: сприймання, пам'яті, мислення. Центральне місце відводиться питанням систематизації знань у пам'яті суб'єкта, співвідношення словесних і образних компонентів у процесах мовлення і мислення.

Напрямок виник під впливом теоретико-інформаційного підходу. Тому він передбачає створення моделей психічних процесів на основі аналогії між обробленням інформації машиною і людиною. Основне поняття когнітивної психології — схема. Так, процес сприймання інтерпретується як певний набір послідовних змін, опосередкованих когнітивною схемою — нервовими і психологічними структурами, які формуються у людини разом із набуванням досвіду.

Генетична психологія.

Її основоположник Ж. Піаже, вивчаючи проблеми розвитку інтелекту дитини, дійшов висновку, що джерелом її інтелектуального розвитку є дії з речами в процесі соціалізації. Ці дії, поступово інтеріоризуючись (із зовнішніх, реальних дій із предметами перетворюючись на внутрішні, ідеальні), утворюють інтелектуальні структури. У розвитку інтелекту Піаже виділяє три послідовні етапи: 1) сенсомоторний, 2) конкретних і 3) формальних операцій. Послідовний перехід від попереднього етапу до наступного відбувається в міру оволодіння дитиною певними внутрішніми операціями. Піаже навіть перші предметні дії дитини тлумачить як її зустріч із навколишнім світом. Насправді уже в ранньому віці діяльність дитини має суспільний характер, бо здійснюється в спілкуванні з дорослим, який ставить перед нею нові завдання і від якого вона засвоює сформовані суспільством способи їх виконання. Однак у своїх працях Піаже не показує процесу ускладнення людської діяльності, зміни її мотивів, способів виконання, що має вирішальне значення для розвитку психіки дитини. І все-таки за здатністю охопити і пояснити розвиток дитячого інтелекту теорії Піаже немає рівних.

Гуманістична психологія.

Найвідоміші представники цього напрямку — американські психологи Гордон Олпорт (1897—1969), Генрі-Александр Мюррей (1893—1988), Карл-Ренсом Роджерс (1902—1987), Абрахам-Харольд Маслоу (1908—1970) —

вважають, що предметом психологічного дослідження повинна бути здорова творча особистість, основною метою якої є прагнення до самоактуалізації, розвитку конструктивного начала людського «Я». Вони стверджують, що людина відкрита для світу і наділена від природи потенційними можливостями для безперервного розвитку і самовдосконалення, вона шукає сенс життя, а її базисними потребами є любов, творчість, інші найвищі цінності. Так, Маслоу зазначає, що потреба в самоактуалізації є вершиною ієрархії людських потреб, яку утворюють потреби в повазі й самоповазі, належності до певної спільноти, в безпеці, а також пізнавальні, естетичні, фізіологічні та ін. Причому потреба в самоактуалізації виникає лише тоді, коли задоволено нижчі ієрархічні потреби.

Діяльнісний підхід.

Він був властивий радянській психологічній науці, яка зробила значний внесок у розвиток світової психології, про що свідчить її визнання багатьма зарубіжними вченими. Так, сучасний американський наукознавець Л. Грехем у своїй праці «Природознавство, філософія і науки про людську поведінку в Радянському Союзі» писав, що радянські вчені створювали інтелектуальні конструкції, які становлять величезний інтерес як видатні досягнення філософського матеріалізму. Представники діяльнісного підходу розглядали психіку як функцію мозку, спрямовану на відображення об'єктивної дійсності в процесі активної взаємодії людини із зовнішнім світом, тобто в процесі діяльності.

У психології поняття «діяльнісний підхід» найчастіше використовують у двох значеннях. У широкому сенсі воно означає методологічний напрям досліджень, в основу яких покладено категорію предметної діяльності. У розвитку цього напрямку найпомітнішими є наукові доробки російських, українських та зарубіжних дослідників (Л. Виготського, С. Рубінштейна, Бориса Ломова (1927—1989), Г. Костюка, П. Зінченка, Анрі Валлона (1879—1962) та ін.).

У вузькому сенсі цей термін вживає О. Леонт'єв, який розглядає психологію як науку про виникнення, функціонування і структуру психічного відображення в процесах діяльності людей. На його думку, через аналіз системи видів діяльності, у яких бере участь людина як суспільна істота, можна розкрити таке системне утворення, як особистість.

Розроблення діяльнісного підходу у вітчизняній психології започаткував Л. Виготський. Створюючи культурно-історичну концепцію психічного розвитку людини, він обґрунтував поняття «вищі психічні функції» (мислення в поняттях, розумне мовлення, логічна пам'ять, довільна увага) як суто людські, соціально зумовлені форми психіки. Ці функції виникають і розвиваються як форми зовнішньої діяльності і тільки пізніше, опосередковані знаками, поступово інтеріоризуються. У знаках втілено мовні значення. Вони спочатку виступають як зовнішні засоби, що опосередковують спілкування дитини з дорослим, потім стають внутрішнім інструментом, що дає людині змогу керувати своєю психікою.

Система знаків визначає поведінку більшою мірою, ніж навколишня дійсність, оскільки знак у згорнутому вигляді містить програму поведінки. Отже, на думку Виготського, вищі психічні функції — це сформовані протягом

життя психічні процеси, які виникають як форма взаємодії між людьми, а пізніше перетворюються на інтеріоризовані процеси, що свідчать про суспільний характер людської психіки. Розвиваються вони в процесі наuczання, тобто спільної діяльності дитини і дорослого.

Подальший розвиток ідеї Л. Виготського отримали у працях Л. Божович, П. Гальперіна, Д. Ельконіна, О. Запорожця та ін.

С. Рубінштейн, вивчаючи місце психічного у взаємозв'язку явищ матеріального світу, критикував односторонність онтологічного та гносеологічного поглядів на його природу. Представники онтологічного (буттєвого) напряму, вбачаючи єдність світу в його матеріальності, стверджували, що психічне є матеріальним. Прихильники гносеологічного (пізнавального) напряму наполягали на тому, що психічне є ідеальним, оскільки воно є образом речі, а не власне річчю. Рубінштейн заперечував можливість вивести психічне як ідеальне за межі матеріального світу чи відділити ідеальне під матеріального і протиставити їх одне одному. У пізнавальній діяльності суб'єкта, за твердженням вченого, відбуваються психічне відображення об'єкта у вигляді ідеального образу. Разом із тим, як і все психічне, цей образ є причинно-зумовленим явищем. Отже, образ має рефлекторну природу. 15 ньому нерозривно поєднано процеси, що відбуваються у мозку, та їх зовнішні вияви, був переконаний учений.

С. Рубінштейн сформулював принцип єдності свідомості й діяльності. У діяльності суб'єкта він виявив психологічно істотні компоненти і конкретні взаємозв'язки між ними. І І,е — дії, операції та вчинки, що співвідносяться з метою, мотивом та умовами діяльності суб'єкта. Разом із О. Леонтьєвим в 30—40-х роках ХХ ст. він розробив філософсько-психологічну схему аналізу діяльності за її основними компонентами (цілями, мотивами, діями, операціями та ін.).

О. Леонтьєв в основу психологічної теорії діяльності поклав здобуті результати аналізу розвитку психіки у філогенезі. Він показав, що кожна стадія розвитку психіки є результатом урізноманітнення й ускладнення форм зв'язку живого організму з навколишнім середовищем, тобто ускладнення структури діяльності. Отже, психіка формується в діяльності й виявляє в ній свої особливості. Діяльність людини має предметний характер. Вона спрямована на предмет, на перетворення його властивостей. У процесі діяльності людина надає йому певних значень, світ, що її оточує, постає перед нею як образ свідомості. Значення, втілені в поняття, стають засобом формування особистого досвіду і дають змогу передавати нащадкам здобутки попередніх поколінь.

З теорією Леонтьєва не зовсім погоджувався Б. Ломов. Оскільки індивідуальна діяльність є лише складовою функціонування суспільства, то починати аналізувати її (слід не з абстрактного відношення «суб'єкт-об'єкт», а з вивчення функцій цієї індивідуальної діяльності в суспільстві, в системі взаємодії індивіда з іншими людьми в тому соціальному контексті, в який ця діяльність включена. Суспільна природа діяльності виявляється повніше, якщо діяльність є колективною.

Г. Костюк з урахуванням особливостей діяльнісного підходу розробив теорію психічного розвитку в онтогенезі. У психічному розвитку дитини, який

забезпечується єдністю біологічних і соціальних умов, провідну роль він підводив навчанню і вихованню. Дозрівання організму, вважав учений, змінює ставлення дитини до навколишнього середовища, що зумовлює появу нових видів діяльності. На його думку, становлення психіки відбувається нерівномірно: є періоди прискореного розвитку окремих психічних функцій (сенситивні періоди) і періоди сповільнення. Разом із тим він може бути гетерохронним — тоді прискорений розвиток одних функцій відбувається на фоні сповільнення розвитку інших. Психіка розвивається шляхом надбудови нових структур над уже утвореними. Між цими структурами виникають суперечності, які розв'язуються підняттям дитини на новий, вищий, ступінь розвитку. Ці суперечності є рушійною силою психічного розвитку дитини.

Визнаючи провідну роль суспільних умов (навчання і виховання) в психічному розвитку дитини, Костюк не ігнорував і можливостей спонтанного розвитку. Його ідеї широко використовуються в дослідженнях українських вчених, зокрема Олександра Скрипченка (нар. 1921) та Олександра Киричука (нар. 1929), присвячених розумовому розвитку молодших школярів.

П. Гальперін у межах діяльнісного підходу створив теорію поетапного формування розумових дій. Він виділив і охарактеризував основні етапи переміщення зовнішньої матеріальної дії з предметами у внутрішній розумовий план, намагаючись розглядати і психіку як діяльність. Так, дослідник вважав, що при дії подразника на орган чуття у мозку людини виникає орієнтувальна діяльність, наслідком якої є психічне відображення (образ).

Охарактеризовані напрями і підходи до вирішення основних психологічних проблем свідчать про те, що психологія все ще перебуває в пошуках свого предмета дослідження. Отримані наукові результати все більше розширюють сферу людського пізнання. Нерідко вони змушують заново переосмислити ці проблеми. Тому можлива поява тенденцій, які стануть новими ланками безперервного процесу пізнання психіки людини.

Самостійне заняття № 3

Тема: Свідомість та психіка

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Поняття про психіку. Фізіологічні основи психіки людини. Природа та механізм психічних явищ.
- 2 Розвиток психіки тварин та людини. Відмінність психіки людини від психіки тварин.
- 3 Поняття про свідомість. Суспільно-історичний характер свідомості.
- 4 Структура свідомості та її основні характеристики.
- 5 Свідоме та несвідоме в психічній діяльності людини.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Дайте визначення поняття «психіка»?
- 2 Вкажіть основні етапи розвитку психіки людини та тварин?
- 3 Які основні компоненти можна виділити в структурі свідомості?
- 4 В чому виявляються несвідомі прояви в психіці людини??

1 Поняття про психіку. Фізіологічні основи психіки людини. Природа та механізм психічних явищ.

Психіка – функція мозку, що полягає у відбитку об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на основі яких регулюється життєдіяльність організму. Вивченням мозку займаються різні науки. Його будову досліджує анатомія, а його складну діяльність із різних боків вивчають нейрофізіологія, медицина, біофізика, біохімія, нейрокібернетика.

Психологія вивчає ту властивість мозку, що полягає в психічному відбитку матеріальної дійсності, в результаті якого формуються ідеальні образи реальної дійсності, необхідні для регуляції взаємодії організму з навколишнім середовищем.

Здоров'я людини визначається кількома складовими. Одними з дуже важливих є стан нервової системи і характер процесів, що протікають в ній. Особливо важливу роль у цьому виконує та частина нервової системи, яка називається центральною, або мозком. Процеси, які йдуть в мозку, взаємодіючи з сигналами навколишнього світу, відіграють вирішальне значення у формуванні психіки.

Матеріальною основою психіки є процеси, що протікають у функціональних утвореннях головного мозку. На дані процеси дуже сильно впливають у даний час різні умови, в яких знаходиться людський організм. Одні з таких умов - це стрес-фактори.

Мозок - це величезна кількість клітин (нейронів), які пов'язані один з одним численними зв'язками. Функціональною одиницею діяльності мозку є група клітин, що виконує певну функцію і визначається як нервовий центр. Подібні освіти в корі великих півкуль іменують нервовими мережами, колонками. Серед таких центрів є вроджені освіти, яких відносно небагато, але вони мають найважливіше значення у контролі та регуляції життєво важливих функцій, наприклад, дихання, терморегуляції, деякі рухові і багато інших. Структурна організація таких центрів задається в значній мірі генами.

Нервові центри зосереджені в різних відділах головного і спинного мозку. Вищі функції, свідоме поведінка більше пов'язане з переднім відділом

мозку, нервові клітини якого розташовуються у вигляді тонкого (приблизно 3 мм) шару, утворюючи кору великих півкуль. Певні ділянки кори отримують і обробляють інформацію, що отримується від органів почуттів, причому кожен з останніх пов'язаний з певною (сенсорної) зоною кори. Крім того, є зони, що керують рухом, в тому числі і голосовим апаратом (моторні зони).

Самі великі ділянки мозку не пов'язані з конкретною функцією - це асоціативні зони, які виконують складні операції по зв'язку між різними ділянками мозку. Саме ці зони відповідають за вищі психічні власне людські функції.

Особлива роль у реалізації психіки належить лобним часткам переднього мозку, який вважають першим функціональним блоком мозку. Як правило, їх поразка позначається на інтелектуальній діяльності та емоційної сфери людини. При цьому лобові частки кори великих півкуль вважають блоком програмування, регуляції і контролю діяльності. У свою чергу, регуляція поведінки людини тісно пов'язана з функцією мови, у здійсненні якої також беруть участь лобові частки (у більшості людей - ліва).

Другий функціональний блок мозку - блок прийому, переробки та зберігання інформації (пам'ять). Він розташований в задніх відділах кори головного мозку і включає потиличні (зорові), скроневі (слухові) і тім'яні долі.

Третій функціональний блок мозку - регуляції тонусу і неспання - забезпечує повноцінне активне стан людини. Блок створено так званої ретикулярної формацією, структурно розташованої в центральній частині стовбура головного мозку, тобто вона є підкірковим освітою і забезпечує зміни тонусу кори великих півкуль.

Важливо відзначити, що лише спільна робота всіх трьох блоків мозку забезпечує здійснення будь-якої психічної функції людини.

Розташовані нижче кори головного мозку освіти називають підкірковими. Ці структури більше пов'язані з вродженими функціями, в тому числі з вродженими формами поведінки та з регулюванням діяльності внутрішніх органів. Така ж важлива частина підкірки, як проміжний мозок, пов'язана з регулюванням діяльності залоз внутрішньої секреції і сенсорними функціями мозку.

Стовбурові структури головного мозку переходять в спинний, який безпосередньо керує м'язами тіла, контролює діяльність внутрішніх органів, передає всі команди головного мозку до виконавчих ланкам і, у свою чергу, передає всю інформацію від внутрішніх органів та скелетних м'язів вищим відділам головного мозку.

Психічні процеси — це складні утворення, в яких беруть участь різні психофізіологічні функції та різні сторони свідомості. Психічні процеси мають свій специфічний зміст (пізнавальні, емоційні, вольові) і розкриваються через розвиток цього змісту.

Психічні явища - це відповіді мозку на зовнішні навколишнє середовище і внутрішній стан організму як фізіологічної системи впливу.

Іншими словами *психічні явища* - це постійні регулятори діяльності, що виникає у відповідь на подразнення, які діють зараз (відчуття і сприйняття) і

були колись в минулому досвіді (пам'ять), узагальнюють ці впливи або передбачають результати, до яких вони приведуть (мислення, уява).

Весь спектр явищ психіки, що вивчаються психологічною наукою, охоплюють чотири їх групи: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості та масові явища психіки.

Процеси також носять назву когнітивних, пізнавальних, оскільки спрямовані на пізнання довколишнього та внутрішнього світу. Це - відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, уява, мислення, мова.

Психічні стани характеризують внутрішні переживання і мають визначальний вплив на перебіг діяльностей. Це стани: уваги, напруги, релаксації, установки, також емоційні переживання пов'язані з процесом задоволення потреб та самі потреби (мотиваційні переживання).

Властивості носять також назву індивідуальних, особистісних: здібності, темперамент, характер, воля, почуття, потреби, мотиви поведінки, стійкі відношення до себе та оточення. Тобто, все те, що відрізняє людину від інших як особистість і проявляється у поведінці.

Наведена вище класифікація психічних явищ за Немовим є однією з декількох подібних. Її відмінністю є остання четверта група, в ній вміщені явища, які мають місце лише в соціальних взаємодіях: мода, паніка, чутки, громадська думка.

Фізіологічні основи психіки людини

Психіка є продуктом діяльності кори великих півкуль головного мозку. Ця діяльність називається вищою нервовою діяльністю. Відкриті І.М.Сеченовим і І.П.Павловим і їхніми послідовниками принципи і закони вищої нервової діяльності є природничою основою сучасної психології. Pozнайомимось з будовою і функцією нервової системи.

Будова і функції нервової системи.

Уся нервова система ділиться на центральну і периферичну. До центральної нервової системи відноситься головний і спинний мозок. Від них по всьому тілу розходяться нервові волокна - периферична нервова система. Вона з'єднує мозок з органами почуттів і з виконавчими органами – м'язами і залозами.

Всі живі організми мають здатність реагувати на фізичні і хімічні зміни в навколишньому середовищі.

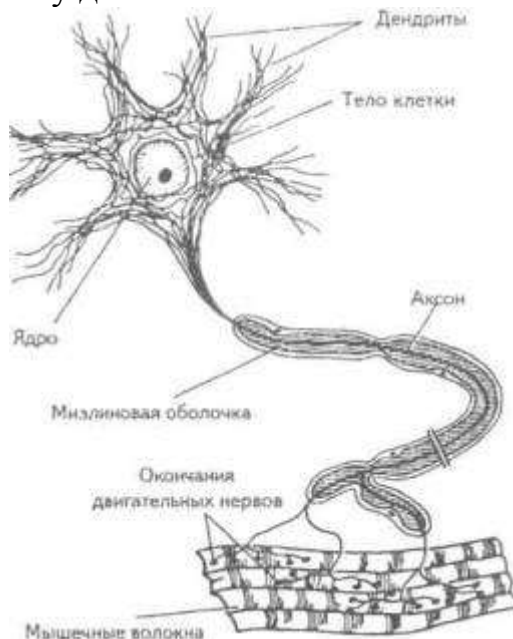
Стимули зовнішнього середовища (світло, звук, запах, доторкання і т.п.) перетворюються спеціальними клітинами (рецепторами) у нервові імпульси - серію електричних і хімічних змін у нервовому волокні. Нервові імпульси передаються аферентними нервовими волокнами у спинний і головний мозок. Тут виробляються відповідні командні імпульси, що передаються моторними (еферентними) нервовими волокнами до виконавчих органів (м'язів, залоз). Ці виконавчі органи називаються ефекторами.

Основна функція нервової системи - інтеграція зовнішнього впливу з відповідною пристосувальною реакцією організму.

Структурною одиницею нервової системи є нервова клітина – нейрон. Він складається з тіла клітки, ядра, розгалужених відростків - дендритів - по ним нервові імпульси йдуть до тіла клітини - і одного довгих відростків -

аксону - по ньому нервовий імпульс проходить від тіла клітини до інших клітин або ефекторів.

Відростки двох сусідніх нейронів з'єднуються особливим утворенням - синапсом. Він відіграє істотну роль у фільтрації нервових імпульсів: пропускає одні імпульси і затримує інші. Нейрони зв'язані один з одним і здійснюють об'єднану діяльність.



Мал. Нервова клітина (нейрон) – основний елемент нервової системи.

Центральна нервова система складається з головного і спинного мозку. Головний мозок підрозділяється на стовбур мозку і передній мозок. Стовбур мозку складається з довгастого мозку і середнього мозку. Передній мозок підрозділяється на проміжний і кінцевий.

Усі відділи мозку мають свої функції. Так, проміжний мозок складається з гіпоталамусу - центру емоцій і вітальних потреб (голоду, спраги, лібідо), лімбічної системи (що відає емоційно-імпульсивною поведінкою) і таламуса (здійснює фільтрацію і первинну обробку почуттєвої інформації).

У людини особливо розвинута кора великих півкуль - орган вищих психічних функцій. Вона має товщину 3-4 мм, а загальна площа її в середньому дорівнює 0,25 кв. м.

Кора складається із шести шарів. Клітки кори мозку зв'язані між собою. Їх нараховується біля 15 мільярдів. Різні нейрони кори мають свою специфічну функцію. Одна група нейронів виконує функцію аналізу (дроблення, розчленовування нервового імпульсу), інша група здійснює синтез, об'єднує імпульси, що йдуть від різних органів почуттів і відділів мозку (асоціативні нейрони). Існує система нейронів, що утримує сліди від колишніх впливів і здійснює зіставлення нових впливів із наявними слідами.

По особливостях мікроскопічної будівлі всю кору мозку поділяють на декілька десятків структурних одиниць - полів, а по розташуванню його частин - на чотири частки: потиличну, скроневу, тім'яну і лобову.

Кора головного мозку людини є цілісно працюючим органом, хоча окремі її частини (області) функціонально спеціалізовані (наприклад, потилична область кори здійснює складні зорові функції, лобово-скронева – мовні,

скронева - слухові). Найбільша частина рухової зони кори головного мозку людини зв'язана з регуляцією руху органу праці (руки) і органів мови.

Усі відділи кори мозку взаємозалежні; вони з'єднані і з відділами мозку, що лежать нижче, які здійснюють найважливіші життєві функції. Підкіркові утворення, регулюючи уроджену безумовну-рефлекторну діяльність, є областю тих процесів, що суб'єктивно відчуються у вигляді емоцій (вони, за виразом І.П.Павлова, є "джерелом сили для клітин кори").

У мозку людини є всі ті структури, що виникали на різних етапах еволюції живих організмів. Вони містять у собі "досвід", накопичений у процесі всього еволюційного розвитку. Це свідчить про загальне походження людини і тварин.



Мал. Будова нервової системи

2 Розвиток психіки тварин та людини. Відмінність психіки людини від психіки тварин.

Сучасна наука, визнаючи природну зв'язок психіки людини з його тваринами предками, водночас вважає, що закономірності її розвитку є в корені відмінними. З появою людини починається історія нової щаблі психіки -

історія розвитку людської свідомості. Існує спеціальна галузь психології - порівняльна психологія, предметом якої є вивчення загального і різного в психіці тварин і людини, вивчення становлення людської психіки в антропогенезу - процесі походження людини. У антропогенезі відбуваються глибокі якісні зміни поведінки і психіки і встановлюються принципово нові відносини індивіда до навколишньої дійсності, відбувається перехід від біологічної еволюції до сфери дії соціально-історичних чинників.

Незважаючи на те, що форми психічного відображення і поведінки тварин, що знаходяться на різних стадіях розвитку, кардинально різняться, існують загальні для всіх тварин закономірності, що управляють їх психічним розвитком.

Розвиток психіки тварин відбувається в процесі їх біологічної еволюції і підкоряється загальним законам цього процесу. Кожна нова ступінь психічного розвитку була обумовлена переходом до більш складних зовнішніх умов існування тварин і забезпечувалася ускладненням їх фізичної організації. Рушійною силою психічного розвитку тварин виступала необхідність пристосування до середовища, в процесі чого формувалася нові анатомічні структури, ускладнювалися їх функції, виникали більш досконалі форми відображення і рухової активності. Поведінка тварин, безвідносно до того, на якій стадії розвитку психіки вони знаходяться, завжди є біологічно значимим, тобто може здійснюватися лише по відношенню до предмета життєвої біологічної потреби або по відношенню до подразників, що сигналізує про можливість її задоволення. Розвиток психіки йшло тільки по лінії ускладнення зв'язку між сигнальними і біологічно значущими впливами. У тварин не існує сталого об'єктивно предметного відображення дійсності.

Групова поведінка і спілкування у них також підкоряються біологічним закономірностям. У колоніях і зграях тварин не формуються суспільні відносини і спільна діяльність. Спостережувані форми поведінки, схожі на спільну діяльність, при більш детальному їх розгляді і вивченні виявляються поведінкою, що має більш просту організацію. Так, в приведених вище прикладах спільного виконання складних дій мурахами не є результатом узгоджених цілеспрямованих дій. Він являє собою результат механічного складання зусиль окремих мурах, кожен з яких діє так, як якщо б він ніс предмет самостійно. Така поведінка характерна і для тварин, що стоять на більш високих щаблях розвитку. Якщо завдання дістати банан за допомогою скриньок пропонується не однієї, а кількох мавпам, між ними розгортається боротьба, і завдання залишиться невирішеною.

Мова та спілкування у тварин мають з мовою людини тільки зовнішню схожість. Для тваринного кожен сигнал має певний біологічний сенс і не несе об'єктивного значення. Наступний приклад наочно це ілюструє. Курчати прив'язують за лапку до маленького кілочка. На його звукові сигнали підбігає курка і також починає квокати. Зовні це сприймається майже як мовне спілкування. Однак якщо курчат накрити прозорим звуконепроникним ковпаком, курка не реагує на його марні спроби звільнитися, хоча бачить їх. Отже, курка реагує не на об'єктивне значення крику курчати (в даному випадку небезпеки для нього). Вона реагує на крик тільки як на жорстко закріплений

для певних умов біологічно значимий сигнал. При ускладненні умов життя такий рівень організації психічного відображення не може забезпечити адекватного поведінки.

Деяким видам тварин (папуги, шпаки та ін) анатомічна будова дозволяє на основі наслідування відтворювати звуки, схожі зі словами людської мови. Насправді вони не мають з промовою нічого спільного, так як не несуть в собі значний. В даний час інтенсивно вивчаються можливості спілкування у людиноподібних мавп за допомогою мови жестів. Є припущення про існування мови і складних форм спілкування у дельфінів, але аналогів людської психіки і людського спілкування у них поки не виявлено.

У процесі еволюції вдосконалювалися форми психічного відображення і орієнтування в середовищі, але зберігався загальний тип взаємовідносин між індивідом і середовищем - пристосування до неї. В основі переходу від психіки тварин до психіки людини лежав інший принцип - не мати до середовища фіксованого пристосування і не передавати пристосувальні механізми в порядку біологічного спадкування або придбання індивідуального досвіду. Такий перехід став можливий тільки при зміні способу життя далеких предків людини, виникнення колективних форм трудової діяльності і мови. Колективна праця і мова з'явилися головними умовами для появи якісно нової форми психічного відображення, властивою тільки людині, - свідомості. Свідомість формувалася поступово, коли перші люди стали виконувати спочатку примітивні, а потім складніші трудові дії. Потім вони стали використовувати спеціально виготовлені знаряддя праці. Спільна праця і поділ трудових дій породили перші суспільні відносини і членороздільно мова, що зробило можливим фіксацію і передачу індивідуального досвіду іншим індивідам.

Перехід від психіки тварин до свідомості людини А.Н. Леонт'єв назвав другим великим переломом в історії розвитку психічного відображення. Перший перелом був пов'язаний з переходом живої матерії, що не володіє психікою, до матерії, що має цю властивість. Другий означав розвиток свідомості як особливої, вищої форми психічного відображення, яка принципово змінила взаємини людини з середовищем. Свідомість людини на відміну від психіки тварин - це відображення, що виділяє об'єктивні стійкі властивості предметної дійсності, формування загальних для всіх людей знань про світ. Рушійними силами психічного розвитку стає фактор пристосування до середовища, а життя індивіда в суспільстві, процес соціалізації як засвоєння індивідом соціального досвіду, здійснюваний у спілкуванні і діяльності. В еволюції психіки почалася нова соціокультурна ера розвитку людини і людської свідомості.



3 Поняття про свідомість. Суспільно-історичний характер свідомості.

Свідомість — здатність людини пізнавати навколишній світ та саму себе за допомогою мислення та розуму, в результаті чого формується інтелект особистості.

Свідомість може розглядатися як стан психіки, при якому відбувається якісне суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності у формі суб'єктивних кваліфікацій. Визначення свідомості сплутане із такими поняттями як суб'єктивність, усвідомлення, здатність мати переживання чи почуття, пробудженість, присутність, самоконтроль. Попри відсутність однозначного визначення, інтуїтивно більшість вловлює суть цього феномену, хоча і кожен по-своєму. Як зазначають Макс Вельман та С'юзан Шнайдер у "Команьйоні Блеквела до Свідомості": все, що ми усвідомлюємо в той чи інший момент стає частиною нашої свідомості того моменту, роблячи свідоме переживання водночас найбільш звичним та найбільш загадковим аспектом нашого життя.

Біологічною передумовою суспільних відносин була зграя, в якій кожна особина відчувала себе захищеною, отримувала допомогу від інших. Чинником, який зумовив перетворення зграї в суспільство, виступила трудова діяльність, тобто така діяльність, яка провадиться людьми при спільному виготовленні й використанні знарядь.

Зміна умов життя, погіршення клімату зумовили зменшення можливостей задоволення первинних потреб. Предки людини вимушені були або вимерти, або якісно змінити свою поведінку, пристосуватись до нових умов, щоб вижити.

Людина знайшла вихід через здійснення спільних передтрудова дій. Інстинктивне спілкування предків поступово змінювалося спілкуванням на основі "виробничої" діяльності. Спільна діяльність та взаємний обмін продуктами діяльності сприяли перетворенню зграї в суспільство.

Виникнення трудової діяльності впливало на розвиток суспільних відносин, які, своєю чергою, сприяли вдосконаленню трудової діяльності. З ускладненням трудових процесів пов'язаний розвиток вищої форми психіки людини - свідомості, для якої є характерне виділення об'єктивних стійких властивостей предметної діяльності та перетворення навколишнього середовища.

Поступово знаряддя праці, які виготовляють люди, ускладнюються і спеціалізуються, за ними закріплюються постійні операції. Саме через це виникають якісні відмінності середовища людини і тварини, яка не живе у світі постійних речей.

Створені людьми знаряддя - це матеріальні носії операцій, дій і діяльності попередніх поколінь. Через знаряддя одне покоління передає свій досвід іншому у вигляді операцій, дій, діяльності. З ускладненням знарядь їхнє виготовлення відбувається через розділення операцій багатьма членами суспільства одночасно. Діяльність поступово стає усвідомлюваною, осмисленою, оскільки кінцева її мета - задоволення потреби в їжі - стає дедалі більше віддаленою, і досягнути це може лише людина з розвиненим логічним мисленням.

Таким чином, змінюючи природу, людина змінює передовсім себе.

Під впливом праці закріплюється нова функція руки: вона розвивається одночасно і як хапальне знаряддя, і як орган пізнання об'єктивної дійсності, перетворюючись у спеціалізований орган активного обстеження (дотику), який дає знання про суттєві властивості предметів матеріального світу. Тобто рука є не лише органом праці, а й її продуктом.

Внаслідок спеціалізації руки як органа праці сформувалось її представництво в головному мозку, що спричинило збільшення маси та зміни структури мозку. Розвинулося прямоходіння. Ці зміни сприяли більш швидкому задоволенню потреб людини і народженню нових, матеріальних, власне людських потреб.

Таким чином, праця зумовила розвиток людського суспільства, формування людських потреб та розвиток людської свідомості, яка вже не тільки відображає, але й перетворює світ. Це своєю чергою, сформувало потребу в спілкуванні та мовленні. Мова і свідомість невіддільні. Мова розширює межі свідомості. Отже, мовленнєве спілкування, як і праця, є важливим чинником розвитку свідомості та самосвідомості людей.

Свідомість- це вища інтегрована форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

4 Структура свідомості та її основні характеристики.

Свідомість як внутрішній світ людини має свою структуру. Щоб її розглянути, слід, щонайперше, звернути увагу на таку обставину. Нерідко поняття “свідомість” ототожнюється з поняттям «психіка людини». Це робиться помилково. Психіка більш складне утворення. Воно включає дві сфери відображення – свідомість та несвідоме. Вважається, що несвідоме – це сукупність психічних явищ, станів і дій, які перебувають поза сферою розуму. До несвідомого належать, в першу чергу, інстинкти – сукупність природжених актів поведінки людини, які створюються внаслідок тривалої еволюції і спрямовані на забезпечення життєвих функцій, самого існування кожної істоти.

Свідомість має надзвичайно складну структуру. Фахівці не мають відносно неї одноставної думки. Це пов'язано зі складністю такого явища, як свідомість, яка взагалі вирізняється складністю, важко доступністю наукового вивчення. Багато аспектів, властивостей свідомості ми ще не знаємо, спостерігається дискусійність, навіть протилежність поглядів відносно механізмів, властивостей, функцій, структури свідомості.

Можна виділити такі рівні свідомості та їх елементи.

1. Базовим і найбільш давнім рівнем свідомості є **чуттєво-афективний пласт**, до якого належать:

– **відчуття** – відображення в мозкові окремих властивостей предметів та явищ об'єктивного світу, що безпосередньо діють на наші органи чуттів;

– **сприйняття** – образ предмета в цілому, який не зводиться до суми властивостей та сторін;

– **уявлення** – конкретні образи таких предметів чи явищ, які в певний момент не викликають у нас відчуттів, але які раніше діяли на органи чуттів;

(більш детально про відчуття, сприйняття, уявлення див. пит. 48 "Єдність чуттєвого і раціонального пізнання");

– **різного роду афекти**, тобто сильні мимовільні реакції людини на зовнішні подразники (гнів, лють, жаж, відчай, раптова велика радість).

2. Ціннісно-вольовий рівень, до якого належать:

– **воля** – здатність людини ставити перед собою мету і мобілізувати себе для її досягнення;

– **емоції** – ціннісно-забарвлені реакції людини на зовнішній вплив. Сюди можна віднести мотиви, інтереси, потреби особи в єдності зі здатностями у досягненні мети.

3. Абстрактно-логічне мислення. Це найважливіший пласт свідомості, який виступає в таких формах:

– **поняття** – відображення в мисленні загальних, найбільш суттєвих ознак предметів, явищ об'єктивної дійсності, їх внутрішніх, вирішальних зв'язків і законів;

– **судження** – форма думки, в якій відображає ! ся наявність чи відсутність у предметів і явищ яких-небудь ознак і зв'язків;

– **умовивід** – форма мислення, коли з одного чи кількох суджень виводиться нове судження, в якому міститься нове знання про предмети та явища (більш детально про поняття, судження, умовивід див. пит. 48 "Єдність чуттєвого і раціонального пізнання");

– **різні логічні операції.**

4. Необхідним компонентом свідомості можна вважати самосвідомість і рефлексію:

– **самосвідомість** – це виділення себе, ставлення до себе, оцінювання своїх можливостей, які є необхідною складовою будь-якої свідомості;

– **рефлексія** – це така форма свідомості, коли ті чи інші явища свідомості стають предметом спеціальної аналітичної діяльності суб'єкта (детальніше див. пит. 40 "Свідомість і самосвідомість").

У деяких літературних джерелах можна зустріти думку, згідно з якою до структури свідомості належать також несвідоме (сукупність психічних явищ, що не входять до сфери розуму) та підсвідоме (психічні явища, що супроводжують перехід певної діяльності з рівня свідомості на рівень автоматизму).

Психіка людини характеризується різними рівнями. **Вищий рівень психіки** – свідомість, що виникла як результат суспільно-історичних умов формування її в трудовій діяльності й у спілкуванні з іншими людьми.

Характеристики свідомості

- **Сукупність знань.** Людина сприймає оточуючий світ, може мислити про явища, які не досяжні для сприймання, уявляти майбутнє і зберігати попередній досвід.

- **Відокремлення "я" від "не я".** Тобто людині притаманна самосвідомість, самовиховання і самовдосконалення. – Забезпечує цілеспрямовану діяльність шляхом постановки цілі, як ідеального образу майбутнього результату діяльності.

- **Включає дієве ставлення людини до того, що вона пізнає.** Важливими умовами виникнення і розвитку свідомості є спільна діяльність, спілкування, мова, за допомогою якої людина збагачується досвідом попередніх поколінь.

Несвідоме – нижчий рівень психіки людини. До сфери несвідомого належать ті психічні явища, які людина не здатна планувати і контролювати, стани, коли людина неповно орієнтується в часі й просторі, коли порушується мовлення.

Несвідомі психічні явища є досить різноманітними, серед них вирізняють нормальні і патологічні. Нормальні несвідомі явища перебувають у зв'язку зі свідомими. Вирізняють групу несвідомих психічних явищ, які ще не стали свідомими (потяги, установки), або такі, що вже перестали усвідомлюватись (автоматизовані дії, навички), а також такі, що ніколи не переходять у свідоме (сновидіння). У деяких випадках несвідомі явища є ознакою порушень нервової системи людини (марення, сновидіння).

5 Свідоме та несвідоме в психічній діяльності людини.

Свідома діяльність людини не виключає наявності в ній несвідомого. Несвідоме сукупність психічних процесів, актів і станів, обумовлених впливами, про які людина не дає собі звіту. Залишаючись психічним, несвідоме являє собою таку форму відображення дійсності, при якій втрачається повнота, орієнтація в часі і просторі, порушується мовне регулювання поведінки. В несвідомому, на відміну від свідомості, неможливий цілеспрямований контроль людиною тих дій, які вона здійснює, а також неможлива і оцінка їх результатів.

В сферу несвідомого входять психічні явища, які виникають у сні, зворотній реакції, які викликаються не відчуттями, а реально діючими подразниками (субсенсорні, субцептивні). Рухи, які в минулому були свідомими, але завдяки багаторазовому повторенню автоматизувались, стали навичками. До несвідомого відносяться і деякі патологічні явища, які виникають у психіці хворої людини (галюцинації, марення, ін.).

Несвідоме - це настільки специфічне людське психічне проявлення, яке як і свідомість детерміноване суспільними умовами існування людини. Воно виступає як часткове, не достатньо адекватне відображення світу у людському мозку.

В сфері свідомості є явища, які в тому чи іншому суспільному середовищі характеризують її відмінність від інших психічних феноменів. До таких явищ ми відносимо ментальність. Ментальність - притаманний даній нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

Ментальність поряд з наукою, мистецтвом, міфологією та релігією є однією з форм суспільної свідомості. Вона жодним чином не закріплена в матеріалізованих продуктах, а має несвідомий характер. Національний менталітет є продуктом певної культури і водночас персоніфікуючи її, є носієм, продовжувачем культурних традицій і норм поведінки в наступних поколіннях. Вплив культури на ментальність і вдачу людини здійснюється в її ранні роки через родину, яка відтворює культурне середовище етногрупи, її традиції,

звичаї, обряди. В результаті із своєрідного родинного стилю життя в глибинне несвідоме дитини входить певна система цінностей, якої вона дотримуватиметься протягом всього свого життя. Пізніші культурні впливи торкаються здебільшого поверхні психіки.

"Душа" українського народу формувалася впродовж багатьох століть існування в контексті землеробської культури, яка народжувала в етнічній свідомості пращурів українського люду архетип ласкавої, лагідної неньки-землі, її поетичне бачення, що зумовлювало обрядовість народного життя. Це й спричинилося до формування основних рис української ментальності.

Те, що українці століттями не мали своєї держави спричинило недостатнє усвідомлення ними себе як національної самостійної єдності, комплекс меншовартості, занепад рідної мови та інших ознак національної самобутності, позначилося на розвитку національної самосвідомості. Національну самосвідомість тлумачать як усвідомлення народом своєї спільності, національної своєрідності як усвідомлення людиною причетності до певного народу, його культури і мови, усвідомлення і ролі у світовій цивілізації та права на національну незалежність.

Свідомість — це вища форма відображення дійсності, властива лише людям і пов'язана з їх психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки і діяльності та передбачування результатів останньої. Свідомість людини — складне і багатогранне явище. З погляду психології свідомість можна розглядати як форму психіки. Стосовно буття свідомість демонструє свою пізнавальну функцію, що полягає в побудові певного образу світу, який несе в собі ступінь освоєння людиною буття.

Питання про співвідношення свідомого і несвідомого завжди хвилювало людство, тому що від відповіді на нього залежить саме розуміння того, що людина може зробити цілеспрямовано, і те, чого людина не може зробити, або робить це не по-людськи. Процеси, які починаються у несвідомому, часто мають своє продовження у свідомості, і навпаки.

Отже, несвідоме — це особлива психічна реальність, котра притаманна кожній людині, існує одночасно з свідомістю та іноді контролює свідомість. За Фрейдом, роль несвідомого у житті людини дуже важлива. Під впливом різноманітних факторів у людини складаються ті чи інші комплекси, які потім витісняються з свідомості у несвідоме і можуть згодом стати причиною психічних захворювань.

До несвідомого належать: сновидіння, гіпнотичний стан, лунатизм, інстинкти, за порогові почуття.

Самостійне заняття № 4

ТЕМА: Відчуття

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

1. Основні властивості відчуттів: якість, інтенсивність (сила), тривалість і просторова локалізація відчуттів.
2. Закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, післядія, взаємодія.
3. Компенсаторні можливості в галузі відчуттів.

Література:

1

- 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.

Питання для самоконтролю:

- 1 Яке місце відчуттів у пізнанні навколишнього світу?
- 2 Розкрийте суть кожної закономірності відчуттів?
- 3 Вкажіть основні властивості відчуттів?
- 4 У чому виявляються **компенсаторні можливості відчуттів** ?
- 5 Чому психічний процес відчуття належить до чуттєвого пізнання?
- 6 Як пов'язані між собою відчуття та діяльність?

1 Основні властивості відчуттів: якість, інтенсивність (сила), тривалість і просторова локалізація відчуттів.

Як уже відомо, існує велика кількість видів відчуттів, які мають свої специфічні властивості. Але, крім того, вони характеризуються і спільними для них властивостями. До них належать: якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація.

Якість — це головна особливість відчуття, яка відрізняє його від інших видів відчуттів і варіює в межах даного виду відчуттів. Прикладом якостей відчуттів слугують різні кольорові тони і відтінки, різні запахи (приємні, неприємні, квіткові, фруктові тощо), звуки різної висоти, різні смаки тощо. Якість кожного відчуття визначається суб'єктивними та об'єктивними чинниками. До об'єктивних належать властивості того об'єкта, який його викликає. Суб'єктивними чинниками відчуття є будова певних аналізаторів людини, певних ділянок мозку та суб'єктивні переваги, які людина віддає тим чи іншим якостям об'єкта (подобаються певні страви, запахи тощо).

Інтенсивність відчуття є його кількісною характеристикою і визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора. За якістю відчуття можуть бути однаковими, але сильнішими чи слабкішими. Залежність між силою подразника та інтенсивністю відчуття складна і неоднозначна (слабкий запах парфумів може викликати приємні відчуття, а той самий, але занадто сильний запах — неприємні і навіть дратувати людину).

Тривалість відчуття — це його часова характеристика. Вона визначається функціональним станом органів чуття, але головне — часом дії подразника та його інтенсивністю. Відчуття виникають не відразу після того, як подразник починає діяти на орган чуття, для виникнення відчуття необхідний латентний період, який є різним для різних видів відчуттів: для тактильного відчуття — 130 мс, для больових — 370 мс, для смакових — 50 мс.

Просторова локалізація є однією з властивостей відчуття. Вона полягає в тому, що образ відчуття містить елементи просторового розміщення подразника. Такі показники об'єкта, як колір, світло, звук, співвідносяться з джерелом. Навпаки, тактильні, больові, температурні відчуття співвідносяться з тією частиною тіла, на яку впливає подразник.

Відчуття дорослих характеризуються поєднанням знань та переживань, тому можна виокремити ще одну особливість відчуття—емоційне забарвлення (згадаймо хоча б про вплив різних кольорів та запахів на емоційний стан людини).

2. Закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, післядія, взаємодія.

До закономірностей відчуттів належать:

- пороги відчуттів;
- адаптація;
- сенсibilізація;
- взаємодія відчуттів: компенсація; синестезія.

Перша з означених закономірностей є *психофізичною*, тобто стосується відносин між психікою і фізичним світом; інші є *психофізіологічними*, тобто стосуються взаємодії психіки, і нервової системи людини.

Пороги відчуття поділяються на *абсолютні* та *відносні* (*диференціальні, різнісні*); абсолютні пороги бувають верхніми і нижніми. Всі види відчуттів виникають при впливі відповідних подразників. Однак щоб викликати відчуття, необхідно, щоб інтенсивність подразника була достатньою. Перехід від невідчутних стимулів до відчутних відбувається не поступово, а стрибками. *Мінімальна чинність подразника, що викликає ледве помітне відчуття, називається нижнім абсолютним порогом відчуттів*. Подальше збільшення чинності подразників, що діють на рецептори, викликає або зникнення відчуття, або болоче відчуття (наприклад, гучний звук, яскравість, що засліплює очі). *Верхнім абсолютним порогом називається максимальна чинність подразника, при якій ще зберігається адекватне діючому подразнику відчуття*.

За величину абсолютного порогу приймається значення стимулу, приблизно відповідне 50% випадків виникнення і відсутності відчуттів. Нижній поріг дає кількісний вираз для відчуттів, що висловлюється зворотною залежністю: *чим менше величина порогу, тим вище чуттєвість* даного аналізатору.

Величина абсолютних порогів змінюється в залежності від різноманітних умов: характеру діяльності і віку людини, функціонального стану аналізатору, чинності і тривалості подразнення тощо.

Окрім величини абсолютних порогів, відчуття характеризуються також *відносним* (*диференційним або різнісним*) порогом. *Це величина, на яку повинен бути змінений висхідний стимул, який вже викликає відчуття, щоб людина помітила, що він дійсно змінився*. Для подразників середньої інтенсивності ця величина є постійною. Так, у відчутті тиску величина додатку,

необхідного для одержання ледве помітної різниці, повинна завжди дорівнювати приблизно $1/30$ вихідної ваги, для дії звуку $1/10$, для дії світла $1/100$.

Перейдемо до викладу *психофізіологічних закономірностей відчуття*.

Адаптація, або пристосування органу до тривалого впливу подразнику виражається в зміні чуттєвості - зниженні або підвищенні її. Розрізняють три різновиди цього явища:

- Повне зникнення відчуттів в процесі тривалого впливу подразника. Наприклад, чітке зникнення нюху, пов'язане з будь-яким тривало діючим запахом, в той час як чуттєвість до інших запахів зберігається

- Притуплення відчуття під впливом чинності сильного подразника. Наприклад, світлова адаптація, зв'язана з зниженням чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні, коли з напівтемної кімнати попадаєш в яскраво освітлений простір

- Підвищення чуттєвості під впливом чинності слабого подразника. Наприклад, для зорового аналізатора - це адаптація до темряви, а для слухового аналізатора - адаптація до тиші.

З адаптацією тісно пов'язане і явище *контрасту*, що відбивається в зміні чуттєвості під впливом, що передує подразнику (або супроводжує його). Так, дія контрасту загострює відчуття кислого після відчуття солодкого, відчуття холодного після гарячого та ін. Слід відзначити також властивість рецепторів затримувати відчуття, що висловлюється в більш-менш тривалій *післядії* подразнень. Завдяки цьому відбувається злиття окремих відчуттів в єдине ціле, як, наприклад, при сприйманні мелодії, кінокартини та інш.

Сенсибілізацією називають стійке підвищення чутливості певних органів чуття шляхом їх тренування. Сенсибілізація у її генезисі звично є пов'язаною із взаємодією відчуттів.

Взаємодією відчуттів називається зміна чуттєвості аналізатора під впливом подразнення інших аналізаторів. Ця взаємодія аналізаторів виявляється в таких явищах:

- Подразнення одного аналізатора впливає на пороги чуттєвості іншого. Наприклад, чуттєвість зорового аналізатора підвищується при слабких звукових подразниках і знижується при гучних шумах; слухові відчуття посилюються при слабких світлових подразненнях і послаблюються при чинності інтенсивних світлових подразників; під впливом слабких болючих подразнень підвищуються тактильні, нюхові, слухові, зорові відчуття. Нюхові відчуття впливають на пороги зорових і т. ін. Загальна закономірність в тому, що *слабкі подразники підвищують, а сильні знижують чутливість аналізаторів при їх взаємодії.* Підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів також інколи називають сенсибілізацією (інше розуміння цього терміну).

- Взаємозв'язок відчуттів виявляється і в *синестезії - злитті якостей різноманітних сфер чуттєвості, коли будь-який подразник, діючи на відповідний орган відчуття, викликає не тільки відчуття специфічне для даного органу почуттів, але водночас ще і додаткове відчуття або подання,*

характерне для іншого органу почуттів. Відомо, що Н. А. Римський-Корсаков, А. Н. Скрябін володіли кольоровим слухом. В мові зустрічаються вирази, що відображають синестезію різноманітних виглядів відчуттів: «яскравий колір», «підвищений смак», «теплий або холодний колорит», «мелодійний голос» тощо. Теоретична природа цього явища не цілком з'ясована.

• *Компенсацією називається явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого.* В умовах повного випадіння або часткового зниження чутливості до якоїсь модальності подразників зростає чутливість до подразників іншої модальності. Так у сліпих людей зростає чутливість слухового аналізатора. Компенсаційний взаємозв'язок відчуттів наочно спостерігається у випадках сенсорної депривації. *Сенсорна депривація - тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень.* В стані сенсорної депривації у людини може зрости нав'язуваність, порушиться концентрація уваги і нормальна течія думок, виникнути депресивний стан і галюцинації. Інформаційний нестаток організм намагається *компенсувати* за рахунок аналізаторних систем, що залишилися, шляхом підвищення їхньої чутливості.

Різнманітні види відчуттів характеризуються не тільки особливостями, але і загальними для них характеристиками. До них відносяться:

- модальність (якісна характеристика);
- інтенсивність, або сила (кількісна характеристика);
- тривалість (часова характеристика);
- локалізація (просторова характеристика).

Модальність як якісна характеристика відчуття, є головною у визначенні специфіки відчуттів. Вона *залежить від особливостей і призначення рецептора та від специфічних особливостей подразника.*

Інтенсивність відчуття є його кількісною характеристикою і *визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора.*

Тривалість відчуттів є їхньою часовою характеристикою, вона залежить від *тривалості дії подразника та від інерції відчуття* (відчуття виникає пізніше зустрічі рецептора з подразником і тримається довше).

У *локалізації* подразника в просторі велику роль відіграє взаємодія відчуттів. Просторовий аналіз, що здійснюється *дистантними* рецепторами (зоровий, слуховий, нюховий), дозволяє судити про розташування подразника в просторі як такому. *Контактні* відчуття (тактильні, болючі, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку впливає подразник.

Взаємодія відчуттів _ це зміна чутливості одного аналізатора при впливі подразників на інші аналізатори. Наприклад, чутливість органів зору підвищується, коли на слуховий аналізатор цієї людини впливають слабкі подразники. Якщо ж на слуховий аналізатор впливають дуже сильні подразники, то це знижує чутливість органів зору.

Тривалість дії подразника і тривалість відчуття не завжди збігаються. Свідченням цього є явище післядії в аналізаторах. Особливо яскраво виявляється явище післядії в роботі зорового аналізатора і спостерігається в так званих послідовних образах. Послідовні образи можна продемонструвати при змішуванні кольорів, а також при демонстрації фільмів.

Зорові послідовні образи бувають позитивні та негативні. Позитивний послідовний образ не відрізняється за своєю якістю від подразника і є його копією. Негативний послідовний образ відрізняється від подразника за кольором і забарвлюється в додатковий кольоровий тон відносно кольору подразника. Так, відомі фотографії, на яких зображення носило якість негативу. Для демонстрації негативного послідовного образу пропонувалося протягом 5 хвилин пильно дивитися на фотографію, а після цього — на білий екран чи стіну, на яких досліджувані бачили зображення красивої жінки.

3. Компенсаторні можливості в галузі відчуттів.

Компенсацією називається явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого.

В умовах повного випадіння або часткового зниження чутливості до якоїсь модальності подразників зростає чутливість до подразників іншої модальності. Так у сліпих людей зростає чутливість слухового аналізатора. Компенсаційний взаємозв'язок відчуттів наочно спостерігається у випадках сенсорної депривації. Сенсорна депривація - тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. В стані сенсорної депривації у людини може зрости нав'язуваність, порушиться концентрація уваги і нормальна течія думок, виникнути депресивний стан і галюцинації. Інформаційний нестаток організм намагається компенсувати за рахунок аналізаторних систем, що залишилися, шляхом підвищення їхньої чутливості.

Ця система, яка забезпечує сприйняття, передачу й обробку інформації про явища внутрішнього і зовнішнього середовища організму, називається аналізатором, або сенсорною системою. Вчення про аналізатори розробив Павлов (ввів термін у 1909 році).

Кожен аналізатор складається з трьох основних частин:

Периферичний відділ. (органи чуття, що містять чутливі рецептори).

Представлений певними видами рецепторів.

Провідниковий відділ. (чутливі нервові шляхи).

Шлях, по якому передається збудження чутливими нервами та провідними шляхами ЦНС.

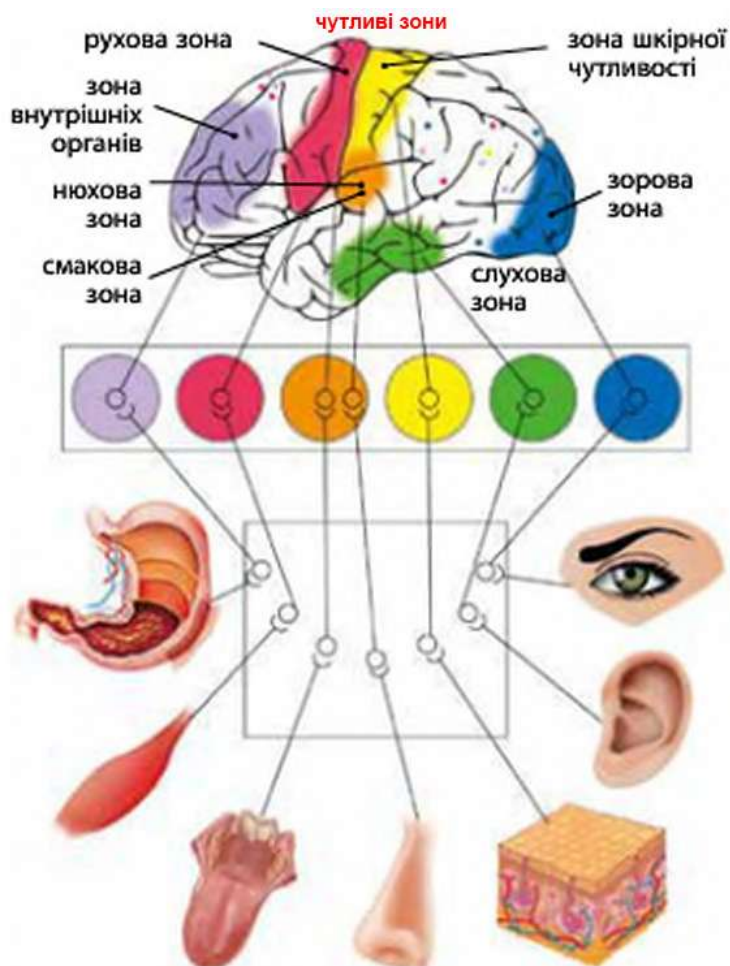
Окремі чутливі волокна нейронів утворюють чутливі нерви (наприклад, зорові, нюхові) або входять до складу змішаних (наприклад, спинномозкові, язико-глотковий, присінково-завитковий).

Центральний відділ. (певні чутливі зони кори головного мозку).

Утворюють центри стовбура головного мозку та певна зона кори головного мозку, де відбувається аналіз і синтез інформації.

1) У підкіркових центрах аналізатора відбувається первинний аналіз і синтез інформації від рецепторів (особливе місце в цих процесах належить таламусу, який сприймає імпульси від усіх рецепторів і після певної обробки направляє їх до кори великих півкуль, а також до інших структур ЦНС).

2) У відповідній зоні аналізатора в корі головного мозку відбувається остаточний аналіз і синтез сенсорної інформації, причому кожний аналізатор має певне місце розміщення в корі великих півкуль.



Мал. Аналізатори людини

Рецептори – чутливі нервові закінчення і спеціалізовані клітини, які сприймають енергію подразника та перетворюють її у нервові імпульси.

Усі рецептори поділяють на дві великі групи: зовнішні і внутрішні. До зовнішніх належать: слухова, зорові, нюхові, смакові, дотикові. До внутрішніх – рецептори внутрішніх органів та опорно-рухового апарату.

Також рецептори поділяють на дистантні – ті, що отримують інформацію на певній відстані від джерела подразнення (зорові, слухові, нюхові) та контактні, які збуджуються лише за безпосереднього контакту подразника з ними (дотикові).

Адаптація аналізатора до сили подразника має як позитивне, так і негативне

значення. В одних випадках зменшення відчуття сили подразника сприяє життєдіяльності (адаптація до сильних звуків, незначна адаптація до стану організму в просторі), а в інших — завдає значної шкоди (нюхова адаптація за умов загазованого середовища).

Розрізняють три різновиди цього явища:

- *Адаптація як суцільне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника.* Ми згадували про це явище, кажучи про своєрідне настроювання аналізаторів на зміну подразнень. У разі дії постійних подразників відчуття має тенденцію до згасання. Наприклад, легкий вантаж, який є на шкірі, незабаром перестають відчувати. Звичним фактом є і виразне зникнення нюхових відчуттів невдовзі після того, як ми потрапляємо в атмосферу з неприємним

запахом. Інтенсивність смакового відчуття слабшає, якщо відповідну речовину впродовж певного часу тримати в роті і нарешті відчуття може згаснути зовсім.

Повної адаптації зорового аналізатора у разі дії постійного і нерухомого подразника не настає. Це пояснюється компенсацією нерухомості подразника за рахунок рухів самого рецепторного апарату. Постійні довільні та мимовільні рухи очей забезпечують безперервність зорового відчуття. Експерименти, в яких штучно було створено умови стабілізації зображення щодо сітківки очей, показали, що при цьому зорове відчуття зникає через 2-3 секунди після його виникнення, тобто настає повна адаптація.

• *Адаптація як притуплення відчуття під впливом дії сильного подразника.* Наприклад, якщо руку занурити в холодну воду, інтенсивність відчуття, спричиненого холодним подразником, знижується. Коли ми з напівтемної кімнати потрапляємо в яскраво освітлений простір, то спочатку стаємо засліплені й не здатні розрізняти навкруги будь-які деталі. Через деякий час чутливість зорового аналізатора різко знижується, і ми починаємо нормально бачити.

Пониження чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні називають світловою адаптацією.

Описані два види адаптації можна об'єднати терміном негативна адаптація, оскільки в її результаті знижується чутливість аналізаторів.

• *Адаптація як підвищення чутливості під впливом дії слабого подразника.* Цей вид адаптації, притаманний деяким видам відчуттів, можна визначити як позитивну адаптацію.

На відміну від адаптації аналізатора до подразника можна спостерігати збільшення чутливості, або сенсibilізацію до подразника.

Якщо старанно, пильно вдивлятися, вслуховуватися, смакувати, то чутливість до властивостей предметів та явищ стає чіткішою, яскравішою — предмети та їх якості набагато краще розрізняються. Явища сенсibilізації органів чуття спостерігаються в осіб, які тривало займаються деякими видами діяльності. Відома надзвичайна гострота зору в шліфувальників. Вони бачать просвіти від 0,0005 міліметра, тоді як нетреновані люди всього до 0,1 міліметра. Фахівці із забарвлення тканин розрізняють від 40 до 60 відтінків чорного. Для нетренованого ока вони здаються абсолютно однаковими. Досвідчені сталевари здатні досить точно за слабкими відтінками кольорів розплавленої сталі визначити її температуру і кількість домішок у ній.

Взаємодія відчуттів - це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом іншої. Інтенсивність відчуттів залежить не тільки від сили подразника і рівня адаптації рецептора, а й від подразнень, які впливають у даний момент на інші органи чуття. Зміна чутливості аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття має назву взаємодії відчуттів. Діяльність аналізаторів не є ізольованою — вони взаємодіють. Ця взаємодія виявляється по-різному: в одних випадках як синестезія відчуттів, наприклад, чуття кольоровості звуку ("малиновий дзвін"), теплоти кольорів — "холодні" або "гарячі" тони кольорів тощо, а в інших — як збільшення або зменшення чутливості одних подразників під дією інших. Доведено, що освітлення ока підвищує слухову

чутливість, а слабкі звуки підвищують зорову чутливість, холодне обмивання голови підвищує чутливість до червоного та ін.

Самостійне заняття № 5

ТЕМА: Сприйняття

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Класифікація сприймань, їх види.
- 2 Індивідуальні відмінності в сприйманні.
- 3 Індивідуальні типи сприймання.

Література:

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

Питання для самоконтролю:

- 1 Який вплив на сприймання може справляти попередній досвід людини?
- 2 Які чинники впливають на формування індивідуального стилю сприйняття?
- 3 Вкажіть основні типи сприйняття?
- 4 Яким чином у професійній діяльності проявляються індивідуальні властивості сприйняття?

1 Класифікація сприймань, їх види.

Сприймання поділяються на види за кількома основами.

За провідним аналізатором виділяють такі види сприймання: **зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове і смакове.**

Процес сприймання здійснюється зазвичай низкою взаємодіючих аналізаторів. Як приклад можна назвати дотикове сприймання, в якому беруть участь тактильний і кінестезичний аналізатори. Навіть процес зорового сприймання, коли зоровий аналізатор є провідним потребує участі рухового аналізатора, без якого неможливі рухи очей. Те ж саме можна сказати про слухове сприймання, в якому, крім слухового аналізатора, що є основним, великого значення набуває кінестезичний аналізатор. Різні види сприймання рідко спостерігаються в чистому вигляді, здебільшого вони комбінуються один з одним. Так, сприймання кінофільму має зоровий і слуховий характер, бо глядач сприймає кадри, що проходять перед його очима на екрані, і розмову, і музику, з яких складається звукова частина картини. Включається в цей процес і руховий аналізатор, що бере участь у сприйманні мови і музики. Перевага

того чи іншого аналізатора в сприйманні визначається звичайно характером самого об'єкта.

В основу другого типу класифікації сприймання покладено *форми існування матерії*: простір, час і рух. Відповідно виокремлюють такі види сприймання: **сприймання простору, сприймання часу і сприймання руху.**

За активністю сприймання поділяють на **навмисне (довільне) і ненавмисне (мимовільне).**

Ненавмисне сприймання викликається особливостями навколишніх предметів: їх яскравістю, розташуванням, незвичністю; інтересом до них людини. Йдучи вулицею, ми чуємо шум машин, розмови людей, бачимо яскраві вітрини, сприймаємо різноманітні запахи тощо. В ненавмисному сприйманні не існує заздалегідь поставленої мети. Відсутнє в ньому й вольове зусилля.

Навмисне сприймання має іншу характеристику. При його здійсненні людина ставить перед собою мету, докладає певних вольових зусиль, щоб краще реалізувати свій намір, довільно обирає об'єкти сприймання. Таким сприйманням, наприклад, є слухання доповіді або перегляд тематичної виставки книг.

Сприймання простору. У взаємодії людини з навколишнім середовищем сприймання простору має велике значення. Воно є обов'язковою умовою її орієнтування в цьому середовищі.

У процесі сприймання простору розрізняють сприймання величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Взаємодія людини з довкіллям включає і саме тіло людини з характерною для нього системою координат. Людина, яка відчуває світ, сама є матеріальним тілом, яке займає певне місце в просторі й має певні просторові ознаки: величину, форму та виміри тіла, спрямування рухів у просторі.

Встановлено, що в основі різноманітних форм просторового сприймання лежить функціонування комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється ця взаємодія. До спеціальних механізмів просторової орієнтації слід віднести нервові зв'язки між двома півкулями в аналізаторній діяльності: бінокулярний зір, бінауральний слух, бімануальний дотик тощо. Важливим чинником у відображенні просторових якостей предметів є функціональна асиметрія, яка характерна для всіх парних аналізаторів. Функціональна асиметрія полягає в тому, що одна із сторін аналізатора є в певному відношенні провідною, домінуючою.

Сприймання форми і величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестезичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. За висловом І.М.Сеченова, око є вимірником простору. Кристалик ока змінює свою кривизну залежно від віддаленості предмета, що діє на нього. На близькій відстані він стає випуклішим, на далекій — плоскішим. Акомодация очей з важливим руховим механізмом зорового аналізатора допомагає сприймати відстань. За порушення акомодации знижується точність зорового сприймання відстані.

Важливе значення для сприймання відстані мають рухи очей, зокрема конвергенція їх. При переведенні очей з дальшого об'єкта на ближчий має місце

їх конвергенція, і тим більша, чим ближчий об'єкт. Конвергенція очей спостерігається за умов бінокулярного зору (бачення двома очима). Сприймання відстані одним оком характеризується недостатньою точністю.

Взаємодія зорового і кінестезичного аналізаторів забезпечує адекватне сприймання розміру, форми, рельєфу предметів і їх віддаленості від нас. І.М.Сеченов зазначав, що, сприймаючи предмети різного розміру і форми, ми обводимо їх рухами очей, немовби "щупальцями". Між рухами очей і відбитком предмета на їх сітківці встановлюється зв'язок, що дає нам змогу краще сприймати розміри і форми предметів.

Найінформативнішою ознакою, яку необхідно вирізнити при ознайомленні з формою, є контур. Зорова система має не лише встановлювати межу між об'єктом і тлом, а й утримувати її. Це здійснюється за допомогою рухів очей, які ніби повторно виокремлюють контур, і є неодмінною умовою створення образу форми предмета.

Сприймання величини та форми залежить від попереднього досвіду людини. Чим краще людина обізнана з конкретною формою, тим легше вона вирізняє її серед інших форм.

При сприйманні **об'ємності або глибини предметів** основну роль відіграє бінокулярний зір. При бінокулярному зорі зображення падає на диспаратні, тобто на не збіжні точки сітківки правого і лівого ока. Коли зображення падає на ідентичні, тобто цілком збіжні точки сітківки, воно сприймається як плоске. Якщо диспаратність зображення предмета дуже велика, то зображення починає сприйматися подвійно. Так, якщо дивитися на шнурок, який висить вертикально на відстані в кілька метрів, і водночас тримати перед очима олівець, то побачимо два олівці. Перевівши погляд на олівець, ми отримаємо подвійне сприймання шнурка. Якщо ж диспаратність не перевищує певної величини, виникає сприймання глибини.

При одночасному баченні двома очима відповідне подразнення від правого й лівого ока об'єднується в мозкових частинах зорового аналізатора. Створюється враження об'ємності предмета, що сприймається.

За віддаленості предметів велике значення в сприйманні простору має взаєморозташування світлотіней, яке залежить від розташування предметів. Людина підмічає ці особливості й навчається, користуючись світлотінями, правильно визначати розташування предметів у просторі.

У сприйманні простору, зокрема відстані, беруть участь нюхові та слухові відчуття. За запахом можна, наприклад, визначити, що десь близько знаходиться їдальня, за звуком кроків — розпізнати, далеко чи близько від вас іде людина.

Сприймання часу.

Сприймання часу — це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Фізіологічною основою процесу сприймання часу є умовні рефлекси на час, які постійно виробляються у людини. Воно здійснюється шляхом взаємодії аналізаторів, якими ми відображаємо інші сторони явищ об'єктивної дійсності.

Серед них велике значення у сприйманні часу належить кінестезичному аналізаторові. Особливу роль виконує він у сприйнятті ритму. Під ритмом розуміють низку подразників, які послідовно змінюють один одного і мають періодичний характер. Ритм у роботі серця, ритмічне дихання, ритмічний характер повсякденного життя справляють вплив на вироблення рефлексів на час. Точному, безпосередньому сприйманню підлягають лише короткі часові інтервали. Встановлено, що найточніша оцінка часових проміжків досягається за допомогою слухових і рухових відчуттів. При сприйманні часу виявлено схильність перебільшувати невеликі й применшувати великі проміжки часу.

Сприймання тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. Час, заповнений цікавими, значимими справами, спливає швидко. Учні не помічають, як "летить час" на уроці, коли вони зайняті активною розумовою діяльністю. І навпаки, урок "тягнеться" довго, якщо не стимулюється активність учнів.

На оцінку часу справляє вплив установка особистості. Людині, котра очікує неприємних подій, час здається швидкоплинним. При очікуванні приємного зазвичай здається, що ця подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, наповнений у минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, ніж він був насправді, а тривалі періоди життя, позначені малоцікавими й одноманітними подіями, згадуються як швидкоплинні.

Ступінь суб'єктивізму в оцінці часу залежить також від віку людини: дітям здається, що час минає повільно, дорослим, навпаки, здається, що він летить. Суб'єктивізм у сприйманні часу переборюється досвідом і практичною діяльністю людини. Деякі види професійної діяльності виробляють уміння дуже точно оцінювати проміжки часу. Так, досвідчений учитель без годинника вільно орієнтується в часі на уроці й точно оцінює проміжок часу тривалістю 45 хвилин.

Сприймання руху.

Сприймання руху — це відображення зміни положення, яке об'єкти займають у просторі. Воно дає можливість людям і тваринам орієнтуватися у відносних змінах взаєморозташування та взаємовідношення предметів навколишньої дійсності.

Знання про переміщення предметів людина отримує, безпосередньо сприймаючи рух. Встановити, в який бік прямує дитина, з якою швидкістю пройшов потяг, можна на підставі досвіду просторової орієнтації.

Сприймання руху також здійснюється на базі умовисновків. Наприклад, про незначні зміни у швидкості автомобіля судять, спостерігаючи за змінами в показниках спідометра. Існують пози бігу, стрибків, ходьби, повзання, за допомогою яких, з огляду на особистісний досвід, доходять висновків про здійснюваний рух.

Ілюзія руху може виникнути за відсутності реального руху предмета, при фіксованому погляді. Якщо через незначні проміжки часу показувати ряд зображень, які відтворюють етапи рухів предмета, то складається враження руху. Це явище дістало назву стробоскопічного ефекту. На його основі здійснюється сприймання руху при перегляді кінофільму. Дослідження

В.П.Зінченка показали, що знання про рух предметів виникають як при фіксованому погляді, так і при стеженні поглядом за рухомим предметом.

Сприймання руху здійснюється зоровим, слуховим і кінестезичним аналізаторами. Сприймання руху допомагає осмислення змін у навколишньому середовищі на основі індивідуального досвіду і знань особистості.

2 Індивідуальні відмінності в сприйманні.

Сприймання та спостереження людини характеризуються загальними закономірностями й індивідуальними особливостями. Наявність загального у відображальній психічній діяльності дає змогу людям розуміти одне одного, робити зрозумілі усім висновки, об'єктивно відображати навколишній світ.

Утім, спостерігає конкретна людина. Тому відбір у процесі сприймання особливостей предметів є специфічним для кожного з нас. Пояснюють це психічним складом особистості й апперцепцією. Індивідуальні особливості сприймання можуть залежати також від специфіки функціонування органів чуття. Це визначає гостроту зору, чутливість слуху, витонченість нюху, смаку.

Індивідуальний характер сприймання та спостереження може виявитися в їхній динаміці, точності, глибині, рівні узагальненості та в особливостях емоційного забарвлення.

У практиці склалася така класифікація основних типів сприймання та спостереження: синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний та емоційний.

Людам **синтетичного типу** властива схильність до узагальненого відображення явищ і до визначення основної суті того, що відбувається. Вони не надають значення дрібницям і не схильні заглиблюватись у них.

Меншою мірою виявляють схильність до узагальненої характеристики явищ дійсності люди **аналітичного типу**. Вони намагаються вирізнити й аналізувати насамперед дрібниці. Для них іноді буває проблемою зрозуміти загальну суть явища.

Люди **аналітико-синтетичного типу** сприймання однаковою мірою намагаються зрозуміти суть явища і фактично його підтвердити. Вони завжди співвідносять аналіз окремих частин з висновками, встановлення фактів - з їхнім поясненням. Подібне сприймання найсприятливіше для діяльності.

Трапляються люди, котрі намагаються не так вирізнити сутність явища та його властивостей, як висловити своє ставлення, власні переживання, спричинені цим явищем. Таке сприймання є плутаним, неорганізованим. **Це люди емоційного типу сприймання**, їм притаманна підвищена емоційна збудливість до різноманітних подразників.

3 Індивідуальні типи сприймання.

Сприйняття багато в чому залежить від особливостей особистості. Наші знання, інтереси, звичні установки, емоційне ставлення до того, що впливає на нас, впливають на процес сприйняття об'єктивної реальності. Оскільки всі люди розрізняються як за своїми інтересами і настановам, так і з цілої низки інших характеристик, ми можемо стверджувати, що існують індивідуальні відмінності в сприйнятті.

Індивідуальні відмінності в сприйнятті великі, але все ж можна виділити певні типи цих відмінностей, характерні не для однієї конкретної людини, а для цілої групи людей. До їх числа в першу чергу необхідно віднести відмінності між **цілісним і деталізуючим, або синтетичним і аналітичним, сприйняттям.**

Цілісний, або синтетичний, тип сприйняття характеризується тим, що у схильних до нього осіб найяскравіше представлено загальне враження від предмета, загальний зміст сприйняття, загальні особливості того, що сприйнято. Люди з цим типом сприйняття найменше звертають увагу на деталі і на подробиці. Вони не виділяють їх спеціально, а якщо схоплюють, то не в першу чергу. Тому багато деталей залишаються непоміченими ними. Вони більше улавлюють сенс цілого, ніж детальний зміст і особливо його окремі частини. Для того щоб побачити деталі, їм доводиться ставити собі спеціальне завдання, виконання якої часом дається їм насилу.

Особи з іншим типом сприйняття - **деталізуючим, або аналітичним,** - навпаки, схильні до чіткого виділення деталей і подробиць. Саме на це спрямовано їх сприйняття. Предмет або явище в цілому, загальний зміст того, що було сприйнято, відходить для них на другий план, іноді навіть зовсім не помічається. Для того щоб зрозуміти суть явища або адекватно сприйняти будь-якої предмет, їм необхідно поставити перед собою спеціальну задачу, виконати яку їм не завжди вдається. Їхні розповіді завжди наповнені подробицями і описом приватних деталей, за якими дуже часто втрачається сенс цілого.

Наведені вище характеристики двох типів сприйняття характерні для крайніх полюсів. Найчастіше вони доповнюють один одного, оскільки найбільш продуктивно сприйняття, що спирається на позитивні характеристики обох типів. Однак навіть крайні варіанти не можна розглядати як негативні, оскільки дуже часто вони визначають те своєрідність сприйняття, яке дозволяє людині бути неординарною особистістю.

Існують і інші типи сприйняття, наприклад описовий і пояснювальний. Особи, які належать до описового типу, обмежуються фактичною стороною того, що бачать і чують, не намагаються пояснити собі суть сприйнятого явища. Рушійні сили вчинків людей, подій або будь-яких явищ залишаються поза полем їхньої уваги. Навпаки, особи, що відносяться до пояснювальної типу, не задовольняються тим, що безпосередньо дано в сприйнятті. Вони завжди прагнуть пояснити побачене або почуте. Цей тип поведінки частіше поєднується з цілісним, або синтетичним, типом сприйняття.

Також виділяють об'єктивні і суб'єктивні типи сприйняття. Для об'єктивного типу сприйняття характерно суворе відповідність тому, що відбувається в дійсності. Особи ж з суб'єктивним типом сприйняття виходять за межі того, що їм дано фактично, і привносять багато від себе. Їх сприйняття підпорядковане суб'єктивного відношенню до того, що сприймається, підвищено упередженої оцінки, котрий склався раніше упередженого ставлення. Такі люди, розповідаючи про що-небудь, схильні передавати не те, що сприйняли, а свої суб'єктивні враження про це. Вони більше говорять про те, що відчували або що думали в момент подій, про які вони розповідають.

Велике значення серед індивідуальних відмінностей сприйняття грає різниця в спостережливості.

Спостережливість - це вміння помічати в предметах і явищах те, що в них мало помітно, не кидається само собою в очі, але що істотно або характерно з будь-якої точки зору. Характерною ознакою спостережливості є швидкість, з якою сприймається щось малопомітне.

Спостережливість властива далеко не всім людям і не в однаковій мірі. Відмінності в спостережливості в значній мірі залежать від індивідуальних особливостей особистості. Так, наприклад, допитливість є чинником, що сприяє розвитку спостережливості.

Оскільки ми торкнулися проблеми спостережливості, то слід зазначити, що існують відмінності сприйняття за ступенем навмисності. Прийнято виділяти ненавмисне (або мимовільне) і навмисне (довільне) сприйняття. При ненавмисному сприйнятті ми не руководствуємося заздалегідь поставленою метою або завданням - сприйняти даний предмет. Сприйняття направляється зовнішніми обставинами. Навмисне сприйняття, навпаки, з самого початку регулюється завданням - сприйняти той чи інший предмет або явище, ознайомитися з ним. Навмисне сприйняття може бути включено в будь-яку діяльність і здійснюватися по ходу її виконання. Але іноді сприйняття може виступати і як відносно самостійна діяльність. Сприйняття як самостійна діяльність особливо ясно виступає в спостереженні, яке представляє собою навмисне, планомірне і більш-менш тривале (хоча б і з перервами) сприйняття з метою простежити протягом будь-якого явища або ті зміни, які відбуваються в об'єкті сприйняття. Тому спостереження - це активна форма чуттєвого пізнання людиною дійсності, а спостережливість може розглядатися як характеристика активності сприйняття.

Самостійне заняття № 6

Тема: Пам'ять

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Фізіологічні основи пам'яті. Теорії пам'яті.
- 2 Основні періоди розвитку пам'яті.
- 3 Індивідуальні особливості пам'яті та її розвиток.
- 4 Основні порушення пам'яті

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Яка роль пам'яті у психічному житті людини?
- 2 Якою є природа асоціацій і яким є їх значення в житті людини?
- 3 Яким чином фізичні та хімічні теорії пояснювали процеси пам'яті людини?
- 4 У чому виявляються індивідуальності пам'яті?
- 5 Які основні періоди розвитку пам'яті розрізняють протягом життя людини?
- 6 Які розлади пам'яті можуть виникнути у людини? В чому вони проявляються?

1 Фізіологічні основи пам'яті. Теорії пам'яті.

Психологічна теорія

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні здійснені асоціативним напрямом психології. Центральним поняттям асоціативної психології є поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання.

Асоціація - обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості. Залежно від умов, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: **асоціації за суміжністю, асоціації за схожістю, асоціації за контрастом.**

Асоціація за суміжністю - це відображення в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть одні за одними в часі (суміжність у часі) або перебувають поряд одні з одними в просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, при заучуванні навчального матеріалу тощо.

Асоціація за схожістю має місце в тих випадках, коли в мозку відображаються зв'язки між предметами, схожими між собою в певному відношенні (помилкове сприйняття незнайомої людини як знайомої).

Асоціація за контрастом утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, пов'язаних між собою протилежними ознаками (високий - низький, швидкий - повільний, веселий — сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності і життя людини **причинно-наслідкові асоціації**, які відображають не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними.

Причинно-наслідкові асоціації є засадовими щодо міркувань і логічних побудов.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював того, чим детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

Фізіологічна теорія

Згідно з вченням Павлова, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових

нервових зв'язків є фізіологічним механізмом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

Фізіологічна основа пам'яті тісно пов'язана із закономірностями вищої нервової діяльності. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків - це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні. Умовний рефлекс - це акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. Підкріплення - це досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, що мотивує дію, це збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії, а "якщо зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився" (І. П. Павлов).

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична і біохімічна теорії пам'яті.

Згідно з фізичною теорією пам'яті проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що приводить до механічних та електронних змін у синапсах (місце сполучення нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета немовби відбувається обстеження предмета оком по контуру, що супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які нібито моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури.

Цю теорію називають ще теорією нейронних моделей. Процес створення та активізації нейронних моделей і є засадовим щодо процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті.

Біохімічна теорія пам'яті виражається гіпотезою про двошаблевий характер процесу запам'ятовування. Суть його полягає в тому, що на першому щаблі, відразу після впливу подразника, в мозку відбувається короточасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси в клітині.

Друга стадія виникає на ґрунті першої - це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів. Перша стадія триває секунди (або хвилини) і є механізмом короточасної пам'яті. Друга стадія, яка характеризується необоротністю хімічних змін у клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Хімічні теорії пам'яті

Пам'ять людини функціонує як на психологічному, фізіологічному, так і на молекулярному, хімічному рівнях. Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні хімічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, зберігання і відтворення, а саме: перегрупування в нейронах білкових молекул

нуклеїнових кислот. Дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) є носієм родової пам'яті: вона містить генетичні коди організму, визначаючи генотип. Рибонуклеїнова кислота (РНК) - основа індивідуальної пам'яті. Збудження нейронів підвищує вміст у них РНК, і необмежена кількість змін її молекул є базою збереження великої кількості слідів збудження. Зміну структури РНК учені пов'язують із тривалою пам'яттю.

Успіхи біохімічних досліджень дали можливість сформулювати припущення про дворівневий характер процесу запам'ятовування. На першому рівні, відразу після впливу подразника, в мозку відбувається короточасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси в клітині. Цей рівень триває секунди або хвилини і є механізмом короточасної пам'яті. Другий рівень - власне біохімічна реакція - пов'язаний з утворенням протеїнів і характеризується незворотністю хімічних змін у клітинах та вважається механізмом тривалої пам'яті.

Біохімічні дослідження дають підґрунтя для оптимістичних прогнозів відносно можливостей управління людською пам'яттю в майбутньому. У 1962 році Д. Макконел провів дослідження з плоскими хробаками (планаріями). Планарій навчали проходити певний лабіринт шляхом вироблення умовних рефлексів. Після того як вони запам'ятовували цей шлях, їх розрізали навпіл. Вони швидко регенерували, тобто організм відновлював втрачену частину тіла. Чи будуть тепер ці "напівнові" планарії мати ті самі умовні рефлекси? Результати виявилися дивовижними. Планарії, які регенерували (як з головної частини, так і з хвостової), успішно проходили лабіринт. Учений зробив такий висновок: інформація зберігається в молекулах РНК.

Таким чином, пам'ять індивіда реалізується за рахунок багаторівневих механізмів - психологічного, фізіологічного і хімічного. Для нормального функціонування людської пам'яті необхідні всі три рівні. Людина може усвідомлювати і керувати лише вищим психологічним рівнем, який є визначальним щодо нижчих. Лише на цьому рівні пам'ять стає процесом, опосередкованим мнемічними діями, складником пізнавальної діяльності.

2 Основні періоди розвитку пам'яті.

Народження дитина виявляє пам'ять в елементарній формі, яка виявляється у виробленні умовних рефлексів. Так, у відповідь на положення під час годування немовля затихає, шукає губами груди матері, робить смоктальні рухи. Двомісячна дитина впізнає матір. Чотиримісячні діти вважають за краще дивитися на нові предмети, а це означає, що вони вже достатньо добре пам'ятають побачене. Малюк, який наслідує дорослих, мусить мати здібність запам'ятовувати звуки і рухи, які здійснюють дорослі. Дитина, яка шукає іграшку там, де у неї на очах її сховали, пам'ятає місце, де вона лежить. Наприкінці першого півріччя впізнавання поширюється на все довкілля. Дитина відтворює образ предмета, і тому вона шукає зниклий з поля зору предмет. Образна пам'ять функціонує у виразній формі на восьмому місяці життя.

У ранньому дитинстві ходіння, засвоєння мови, практична діяльність, розширюють пізнавальну сферу дитини, підсилюють її. Так, дворічні діти, включені в практичну діяльність разом з батьками, демонструють різкі здібності запам'ятовування. Коли ж така взаємодія з батьками змінюється

формальним прийомом, таким як повторення, пам'ять дітей може погіршитися. Водночас з'являється довільне запам'ятовування, тривалішим стає зберігання запам'ятованого. Впізнавання у цей період розвинуто значно краще, ніж відтворення. Коли дітей у віці від 2 до 4 років просили назвати об'єкти, які їм щойно показав експериментатор, 3-річні малюки змогли назвати тільки 22% речей, а 4-річні - 40%. Показники впізнавання у цих самих дітей значно кращі: у 3-річних - 81%, у 4-річних - 92%.

Дошкільне дитинство характеризується формуванням довільної пам'яті, інтенсивним розвитком мимовільної пам'яті, чому сприяє ігрова діяльність. Пам'ять набуває більшої стійкості й міцності, тривалим стає зберігання. У віці 5-6 років здібність відтворювати предмети, які запам'ятали, значно підвищується. Діти починають свідомо ставити собі за мету запам'ятати певний матеріал і повторюють його подумки до появи суб'єктивної впевненості в тому, що вони його знають.

Діти вже можуть групувати матеріал за категоріями, створюючи зорові образи, які допомагають краще запам'ятовувати. Отже, розширення прийомів запам'ятовування сприяє ефективнішому відтворенню.

Засвоювати абстрактні поняття допомагає розвиток мови, що веде до формування логічної пам'яті. Зі вступом до школи відбувається значна перебудова і розвиток пам'яті. Вона поступово стає все більш організованим і керованим психічним процесом.

У молодшому шкільному віці розвиваються всі види пам'яті. Інтенсивно формується словесно-логічна пам'ять, яка має конкретний характер і водночас будується на елементарних наукових узагальненнях.

Довільна пам'ять у дітей цього віку не досить сформована. Через це учні молодших класів не вміють проконтролювати як своє розуміння, так і відтворення матеріалу. Ось чому вони бачать вихід у механічному запам'ятовуванні. Важливо вчити учнів розуміти і засвоювати способи заучування, спочатку на простому, а потім на складному матеріалі. Процес запам'ятовування у молодших школярів розгорнутий, тому вони не можуть одночасно реалізувати декількох завдань (наприклад, точно і вибірково фіксувати матеріал). Необхідно формувати у них настанову на тривале зберігання навчального матеріалу, тому що навчальний процес вимагає систематичного відтворення запам'ятованого.

Учні початкових класів засвоюють різні прийоми управління пам'яттю: повторення, організацію матеріалу, семантичне його оброблення, створення розумових образів, пошук інформації в пам'яті, створення сценаріїв. Оволодіння цими вміннями сприяє розвитку довільної та абстрактно-логічної пам'яті.

У підлітковому віці у процесі оволодіння складною системою знань мимовільна й довільна пам'ять продовжують розвиватись. Відбувається перехід від конкретно-логічної до абстрактно-логічної пам'яті. Саме тому важливо вдосконалювати логічні прийоми оброблення матеріалу для запам'ятовування (класифікацію, складання плану тексту, порівняння тощо), довести їх до узагальнених умінь. Потрібно навчити підлітків швидко аналізувати та синтезувати матеріал, розуміти його зміст, робити висновки. Уміння розуміти

текст сприяє удосконаленню їхньої логічної пам'яті (як мимовільної, так і довільної).

В юнацькому віці відбувається засвоєння знань з різних галузей, що веде до формування системи поглядів на природу й суспільство. Тому пам'ять характеризується високим рівнем оволодіння складною системою узагальнених умінь розуміння і запам'ятовування. Відкривається можливість подальшого розвитку абстрактно-логічної пам'яті в цьому віці, оволодіння прийомами, які дають змогу запам'ятовувати складні системи фактів, понять, законів.

Зростання самостійності в навчальному процесі студентів збільшує роль довільного запам'ятовування абстрактно-логічної пам'яті. Відставання в цей період мислення від розвитку пам'яті знижує ефективність запам'ятовування і відтворення, бо матеріал недостатньо логічно обробляється. Зменшити цю розбіжність можна тільки шляхом осмислення та структурування матеріалу.

Пам'ять потрібна для засвоєння нових знань, а їхнє набування сприяє вдосконаленню пам'яті. Процес поліпшення пам'яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Особливе значення має вміння самостійно працювати з книгою, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести дослідження на професійному рівні. Що стійкіші мотиви досягнення супроводжують діяльність суб'єкта, то продуктивніша пам'ять. Лише усвідомлена діяльність особистості сприяє розвитку пам'яті.

3 Індивідуальні особливості пам'яті та її розвиток.

Кожна особистість має індивідуальні відмінності (особливості) пам'яті, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності. У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, і кількістю зроблених помилок.

Міцність запам'ятовування виявляється у тривалості збереження завченого матеріалу (або у повільності його забування).

Готовність до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості. Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типами вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана із силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування. При сильному, але недостатньо рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування.

У ряді випадків індивідуальні особливості пам'яті можуть проявлятися як феноменальним розвитком пам'яті в цілому, так і в надзвичайній продуктивності окремих її видів. Історія знає багато прикладів, що стосуються пам'яті видатних людей. Такі полководці, як Македонський, Суворов, Наполеон, знали імена майже всіх своїх солдатів. Сенека міг запам'ятати й повторити 2 тисячі слів після однократного їхнього прослуховування. Так,

О.С.Пушкін міг прочитати напам'ять довгий вірш, написаний іншим автором, після дворазового його прочитання; В.А. Моцарт міг запам'ятати складний музичний твір після одного прослуховування.

О.Р. Лурія описав приклади феноменальної пам'яті в людини, яка могла з однаковою швидкістю запам'ятати великий за об'ємом і різноманітний матеріал, у тому числі й беззмістовний. Крім цього, пам'ять характеризувалася значною міцністю.

Інша група індивідуальних відмінностей стосується типів пам'яті.

Тип пам'яті визначається тим, як людина запам'ятовує матеріал - на слух, зір, користуючись рухами. Деякі люди для того щоб запам'ятати, потребують зорового сприймання того, що необхідно запам'ятати. Ці люди належать до зорового типу пам'яті. Іншим для запам'ятовування необхідні слухові образи - такі люди мають слуховий тип пам'яті. Існують люди, які для запам'ятовування потребують рухів, у тому числі й мовленнєвих. Вони належать до рухового типу пам'яті.

Типи пам'яті у чистому вигляді зустрічаються рідко. Найчастіше більшість людей має змішаний тип пам'яті. Змішаний тип пам'яті підвищує вірогідність того, що матеріал швидко і надовго запам'ятається. Крім того, участь у процесі запам'ятовування кількох аналізаторів веде до більшої рухливості у використанні утворених систем нервових зв'язків.

Тип пам'яті залежить не тільки від природних особливостей нервової системи, але й від виховання. Учитель, активізуючи на уроці діяльність різноманітних аналізаторів учнів, виховує змішаний тип пам'яті у дітей. У дорослих тип пам'яті може визначатися характером їхньої професійної діяльності.

4 Основні порушення пам'яті

Існує величезна кількість різновидів порушень пам'яті. Більшість з них характеризується короткочасністю і оборотністю. Вони можуть бути викликані такими банальними причинами, як перевтомою, частими стресовими ситуаціями, зловживанням лікарськими препаратами, а також алкогольними напоями. Інші вимагають серйозного підходу в лікуванні.

Причини виникнення порушень у пам'яті

Що ж це за причини, здатні викликати порушення пам'яті? У психології виділяють кілька таких. Наприклад, наявність у людини астеничного синдрому, який супроводжується швидкою стомлюваністю, виснаженням організму. Він може бути наслідком черепно-мозкових ушкоджень, тривалих депресій, авітамінозу, алкогольної та наркотичної залежності.

У дітей розлади пам'яті найчастіше є наслідком недорозвиненість мозку, травми голови фізичного або психічного характеру. У таких дітей з'являються проблеми із запам'ятовуванням інформації і її подальшим відтворенням. Особливості пам'яті у дітей такі, що порушення проявляються в основному у формі амнезії. Амнезія – випадіння окремих спогадів. У дітей вона настає внаслідок несприятливої обстановки в сім'ї або в дитячих закладах, які вони відвідують. Так само до причин амнезії можна віднести часті гострі захворювання дихальних шляхів і гіповітаміноз. Крім цього, дитячі особливості пам'яті проявляються в тому, що починаючи з народження вона постійно

розвивається, в результаті чого стає вразливою. Проблемні вагітність і пологи, а також неправильна стимуляція розвитку запоминательних процесів можуть призвести до пошкоджень пам'яті. Захворювання, пов'язані з кровопостачанням головного мозку, наприклад, цукровий діабет, атеросклероз судин, хвороба Паркінсона впливають на пам'ять. Старіння. Якщо цей фізіологічний процес не тягне за собою серйозні захворювання, погіршення пам'яті відбувається повільно. Спочатку людині стає важко пригадати давні події з життя, поступово стираються і більш нові події і переживання. Вищеперелічені захворювання, а також Альцгеймер, шизофренія і неврози значно посилюють порушення пам'яті.

Види розладів пам'яті

Розлади пам'яті - це зниження чи втрата здатності запам'ятовувати, зберігати, впізнавати та відтворювати інформацію. Вони можуть стосуватися всіх компонентів пам'яті. Найчастіше зустрічаються такі розлади пам'яті: гіпермнезія, гіпомнезія, амнезія та парамнезія.

Гіпермнезія – це загострення, посилення пам'яті. Як правило, носить вроджений характер. Виявляється в особливості запам'ятовувати інформацію в більшому обсязі та на більш тривалий строк, ніж у нормі. А також спостерігається у хворих в стані маніакального збудження при маніакально-депресивному психозі та маніакальному стані при шизофренії, інколи при синдромах порушеної свідомості. В основі загострення пам'яті в цих станах лежать примітивні асоціації за схожістю та суміжністю, що обумовлюють посилення механічної пам'яті, а не логічно-сміслової.

Гіпомнезія (чи дисмнезія) - це поступове послаблення мнестичної функції. Може бути загальною (стосується запам'ятовування та відтворення) і частковою (наприклад, хворий погано запам'ятовує конкретний новий матеріал чи йому складно що-небудь відтворити в даний момент). Спостерігається при астеничних синдромах, судинних захворюваннях головного мозку, неврозах. Може бути вродженою

Амнезія – відсутність пам'яті. Випадіння з пам'яті подій, що відбувалися в які-небудь відрізки часу, спостерігаються при сенільних психозах, важких травмах мозку, отруєннях окисом вуглецю, при органічних ураженнях головного мозку. При амнезії хворий не може орієнтуватися в оточуючому середовищі та пристосуватися до нього (амнестична дезорієнтація).

Види амнезії

Ретроградна амнезія проявляється в забуванні подій на якийсь проміжок часу, що передує виникненню травми. Наприклад, чоловік, який отримав травму голову, може забути все, що з ним відбувалося за тиждень або більше до нещасного випадку.

Антероградна амнезія є протилежністю попередній та передбачає втрату пам'яті на проміжок після отримання травми. Фіксаційна амнезія – це коли пацієнт нездатний запам'ятати інформацію, що надходить. Він цілком адекватно сприймає дійсність, але забуває інформацію вже через кілька хвилин або секунд після її отримання. Це викликає проблеми в тимчасовому орієнтуванні, а також в запам'ятовуванні оточуючих людей.

При тотальній амнезії людина не в змозі пригадати нічого з свого минулого життя. Він не знає свого імені, віку, адреси, хто він і чим займався. Як правило, такий розлад психічної функції запам'ятовування настає після отримання важкої травми черепа.

При істеричної амнезії особистість забуває важкі, болючі або просто невігідні для себе спогади. Вона властива не тільки душевно хворим людям, але і здоровим, що належать до істеричного типу.

Палімпсест виникає в результаті алкогольного сп'яніння, коли індивід не може згадати окремі моменти.

Парамнезія – це спотворення процесів відтворення пам'яті, порушення розподілу пригадування подій у часі та просторі (наприклад, переміщення їх з далекого минулого в теперішній час, з одних обставин у інші), спотворення пережитих реальних подій, заміщення їх чи заповнення прогалин пам'яті вигадками, фантазіями, відчуження пригаданих переживань від власного життєвого досвіду й навпаки.

Парамнезія – втрата часу, коли індивід плутає події минулого і сьогодення, не може зрозуміти, які події в його голові мали місце бути в реальному світі, а які є вигаданими, спроектовані мозком на основі отриманої колись інформації.

Екмнезія – явище, коли особа проживає давно минулі події як явище сьогодення. Воно властиво літнім людям, які починають сприймати себе як молоду особину і готуються до вступу в університет, весілля або інших подій, які були пережиті в молодому віці.

Криптомнезія – розлад, при якому людина видає почуті або прочитані ідеї за свої власні, щиро вірячи в своє авторство. Наприклад, прочитані книги великих письменників в своїй уяві хворі можуть привласнити собі, запевняючи в цьому оточуючих. Різновидом криптомнезії може бути явище, коли людина подію з власного життя сприймає як прочитане в книжці або побачене в кіно.

Самостійне заняття №7

Тема: Мислення

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Поняття про інтелект . Види інтелекту.
- 2 Основні підходи до вивчення інтелекту.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Дайте визначення інтелекту?
- 2 Які компетенції особистості складають сутність інтелекту?
- 3 Яким порушенням може піддаватись інтелект людини?
- 4 Охарактеризуйте основні види інтелекту?
- 5 Які фактори впливають на формування та розвиток інтелекту?
- 6 Зробіть порівняльну характеристику основних підходів до вивчення інтелекту?

1 Поняття про інтелект. Види інтелекту.

У повсякденному житті людина використовує свої розумові здібності як елемент пізнання навколишнього світу. Сучасну дійсність важко уявити собі без інтелекту, без самої можливості аналізувати і зіставляти між собою предмети і явища. Завдяки своїй розумовій діяльності особистість виявляє в собі величезні можливості для саморозвитку та самовдосконалення. Не будь інтелекту, людина не змогла б зробити наукові відкриття, такого виду діяльності, як мистецтво взагалі не існувало б.

Інтелект (від лат. «розум, розум») являє собою високоорганізовану систему мислення особистості, при якій з'являються нові продукти діяльності. Інтелект обов'язково зачіпає розумові здібності і всі пізнавальні процеси.

Інтелект (лат. *intellectus* - сприйняття, розуміння) - здатність до набуття знання і вмінь, долаття перешкод та розв'язання нестандартних ситуацій, що визначає успішність адаптації індивіда до нових ситуацій.

Вивчення інтелекту

Поняття інтелекту ввів англійський учений Ф. Гальтон в кінці 19 століття. За основу були взяті наукові праці Чарльза Дарвіна про еволюцію. Характеристики інтелекту досліджували такі вчені як А. Біне, Ч. Спірмен, С. Колвін, Е. Торн — дайк, Дж. Петерсон, Ж. Піаже. Всі вони розглядали інтелект як поле безмежних можливостей людини. Завдання кожного конкретного індивіда полягає в тому, щоб реалізувати свій інтелект грамотно, з користю для себе і оточуючих. Насправді лише деякі розуміють своє істинне призначення і готові вкладати сили в розвиток здібностей.

Сутність інтелекту

1 Здатність до навчання

Особистість неможливо уявити без розумової діяльності. Для особливо розвинених розвиток людей стає невід'ємною частиною життя: воно веде їх вперед до нових звершень, допомагає робити відкриття. Прагнення до навчання в даному випадку продиктовано внутрішньою потребою людини до самореалізації. Коли бажання проявити власну індивідуальність стає яскравіше, ніж думки інших, людина здатна задіяти всю силу свого розуму для того, щоб досягти відчутного успіху.

Насправді, здатність до навчання закладена в кожному з нас. Просто одні люди використовують по — максимуму ресурс, даний їм від природи, а інші знаходять причини для того, щоб знизити цей процес до рівня, необхідного для виживання.

2 Можливість оперувати абстракціями

Вчені, мислителі, філософи використовують у своїй діяльності наукові поняття і визначення. Та й не тільки вони: студенти теж повинні вчитися розуміти мову абстракцій і вільно ним оперувати. Можливість грамотно викладати свої думки, ділитися відкриттями в тій чи іншій області обов'язково передбачає оволодіння мовою на високому рівні. Інтелект виступає необхідною ланкою, інструментом для наукової діяльності.

3 Здатність пристосовуватися до умов навколишнього середовища

Обстановка, в якій живе сучасна людина, постійно змінюється. Виникають непередбачені обставини, які негативно позначаються на роботі, змішують плани і зривають угоди. Але по – справжньому розумна людина завжди виявляється в стані проаналізувати ситуацію, що виникла і побачити в ній користь для себе. Так інтелект допомагає особистості вистояти у важких обставинах, боротися в ім'я світлої ідеї, прогнозувати бажаний результат і прагнути до її досягнення.

Структура інтелекту (за Терстоуном):

- 1) здатність оперувати числами та виконувати арифметичні дії;*
- 2) вербальна гнучкість, за допомогою якої люди здатні порозумітися, використовуючи найбільш вдалі слова;*
- 3) вербальне сприйняття, тобто здатність розуміти усне та писемне мовлення;*
- 4) просторова орієнтація або здатність уявляти різноманітні предмети та форми у просторі;*
- 5) пам'ять;*
- 6) здатність до міркування;*
- 7) швидкість визначення спільних або відмінних рис між предметами або зображеннями.*

Інтелект може піддаватися тим чи іншим патологічним порушенням, як природженим, так і набутих (олігофренія, слабоумство).

Олігофренія - це затримка розвитку інтелектуальної сфери, що виникає під впливом спадкових, внутрішньоутробних несприятливих факторів або перенесених у ранньому дитинстві захворювань. Вона характеризується передусім різним ступенем розумової недорозвиненості. Враховуючи порушення психічного розвитку, олігофренію поділяють на три форми: дебільність, імбецильність, ідіотію.

Дебільність - легкий ступінь олігофренії, характеризується примітивністю суджень і умовиводів, недостатньою диференціацією емоцій. У поведінці хворі нестійкі й безініціативні, не здатні до творчості, мають підвищену навіюваність, схильні до наслідування оточуючих. Оскільки засвоїти програму середньої школи вони не можуть, їх навчають у спеціальних школах, де вони оволодівають певним запасом знань і набувають навичок трудової діяльності.

Імбецильність - форма олігофренії, яка посідає середнє місце між дебільністю та ідіотією, характеризується сповільненим і непослідовним мисленням.

Навчити хворих рахувати, писати і читати можна лише в дуже невеликих межах. Так, вони можуть писати окремі слова, а речення скласти їм не під силу. Рахують у межах двох десятків. Рухова сфера у них іноді відповідає нормі. Шляхом наполегливого навчання хворих можна навчити простих дій, охайності, виробити в них елементарні трудові навички. Але їх трудова діяльність повинна перебувати під постійним контролем.

Ідіотія - найтяжча форма олігофренії, характеризується практичною відсутністю психічних реакцій і мовлення. Особи, які страждають на ідіотію, не піддаються навчанню, не здатні обходити себе, бо не відрізняють істинне від неістинного. Їх не можна пристосувати навіть до найелементарнішої трудової діяльності, тому вони постійно перебувають у спеціальних інтернатах або відповідних відділеннях психіатричних лікарень.

Слабоумство (деменція), на відміну від олігофренії, є стійким збідненням і спрощенням психічної діяльності, що характеризується зниженням пізнавальних процесів, збідненням емоцій і порушенням поведінки; виникає у пізньому періоді життя під впливом патогенних факторів (енцефаліт, атеросклероз судин головного мозку та інші органічні ураження).

Види інтелекту

Традиційно у психології виділяють кілька видів розумової діяльності. Всі вони відповідають тим чи іншим життєвим напрямкам або впливають на образ життя людини.

Вербальний інтелект

За допомогою даного виду особистість завжди має можливість спілкуватися з іншими людьми. Письмова діяльність прекрасно розвиває інтелект, дозволяє освоїти іноземні мови, вивчити класичну літературу. Участь у дискусіях і диспутах на різні теми допомагає зосередитися на суті питання, визначитися з власними цінностями, дізнатися від опонентів для себе щось важливе і цінне.

Вербальний інтелект необхідний для придбання базових знань про світ, для того, щоб особа мала можливість накопичувати необхідний досвід для свого становлення. Спілкування з успішними людьми, які змогли вийти на новий рівень життя, досягти стану повної незалежності, позитивним чином позначається на світогляді особистості, умінні прийняти і обміркувати інформацію.

Логічний інтелект

Необхідний для здійснення логічних операцій, розв'язування математичних задач. Для підвищення рівня логіки рекомендується розгадувати кросворди, читати інтелектуальні, корисні книги, займатися саморозвитком, відвідувати тематичні семінари та тренінги.

Логічний інтелект потребує постійної роботи. Щоб вільно оперувати цифрами, потрібно постійно виробляти в думці складні обчислення, розв'язувати задачі.

Просторовий інтелект

Ґрунтується на зоровому сприйнятті будь – якої діяльності з можливістю повторити її на власному досвіді. Так заняття музикою, ліплення з глини можуть стати чудовими провідниками до саморозвитку.

Фізичний інтелект

Можливість залишатися в прекрасній фізичній формі – запорука гарного самопочуття і довголіття. Фізичний інтелект передбачає сильну зв'язок з тілом, уважне ставлення до свого самопочуття. Відсутність хвороб ще не є показником фізичного здоров'я. Щоб тіло було міцне і бадьорий, потрібно приділяти йому достатньо сил і уваги: по можливості, займатися зарядкою, будь-яким спортом. Важливо давати собі щодня ту ступінь навантаження, яку людина може витримати. Безумовно, щоб керувати цим процесом, потрібно володіти великою мотивацією і бажанням щось змінити в кращу сторону.

Соціальний інтелект

Сюди можна віднести вміння спілкуватися. Людина істота соціальна і не може жити поза суспільством. Щоб адекватно вибудовувати відносини з іншими людьми і навчитися їх правильно розуміти, потрібно щодня тренувати свою волю і здатність чути інших. Розуміння між людьми складається з декількох складових, важливим компонентом яких є взаємовигідне співробітництво. Це основа будь-якого бізнесу, у тому, щоб розуміти потреби клієнта, вміти донести до аудиторії потрібну інформацію.

Емоційний інтелект

Передбачає розвиток у людини досить високого рівня рефлексії. Вміння мислити аналітично, усвідомлювати свої індивідуальні потреби і прагнути до досягнення власних цілей, безсумнівно, допоможе досягти високого рівня емоційного інтелекту. Так само важливим компонентом є вміння спілкуватися з людьми, розуміти їхні настрої та почуття, вибудовувати з ними моделі ефективної взаємодії.

Духовний інтелект

Передбачає усвідомлене прагнення особистості пізнати себе, займатися самовдосконаленням. Інтелектуально розвинена людина ніколи не затримується надовго на одному шаблі розвитку, він хоче прогресувати, мотивувати себе на подальші дії. Для розвитку даного виду інтелекту чудово підійдуть індивідуальні роздуми про життя, сутності буття, медитації, а також молитва.

Творчий інтелект

Передбачає наявність у індивіда певного художнього таланту: літературного, музичного, живописного. Необхідність зосередитися на виконуваний задачі, сконцентруватися на художньому образі і втілювати її на папері, полотні або нотах притаманна справжнім творцям. Але слід пам'ятати про те, що будь-які здібності потребують розвитку, їм потрібно приділяти багато сил і уваги.

Так для становлення літературного таланту необхідно навчитися розуміти суть і зміст написаного, вивчати твори великих майстрів, освоювати художні прийоми і засоби виразності.

Особливості інтелекту

Людський мозок влаштований таким чином, що чим частіше ми тренуємо його, тим краще він піддається тренуванню. Іншими словами, чим більше уваги, часу, сил особистість готова вкласти у власний розвиток, тим швидше зростають і розширюються можливості для самореалізації.

Приміром, якщо розум здатний концентруватися на певних речах, то потрібно протягом тривалого проміжку часу надавати йому можливість розширювати поле діяльності, і тоді будуть помітні істотні зміни.

Можливості інтелекту

Істина полягає в тому, що можливості людського розуму невичерпні. У нас укладений такий потенціал, що якщо б кожен впритул займався вирішенням індивідуальних завдань, результати дуже скоро були б вельми значними. На жаль, людина протягом свого життя використовує не більше 4 – 5 % закладеного в ній потенціалу і забуває про те, що його можливості безмежні. Як розвинути інтелект до високого рівня? Тільки сама особистість визначає, в які рамки себе поставити, лише ми самі керуємо собою.

Як підвищити інтелект?

Безліч людей, що йдуть по шляху особистісного становлення, так чи інакше, задаються цим питанням. Деякі розуміють, що підвищення інтелекту пов'язано, насамперед, з тим, щоб бути активною людиною, вміти приймати нове в своє життя, прагнути до досягнення індивідуальних цілей. Читайте більше книг, пов'язаних з самореалізацією або якісну літературу. Не підійдуть іронічні детективи або любовні романи.

Таким чином, поняття інтелекту тісно пов'язано з особистісним розвитком самої людини. Важливо розуміти, що наш розум не може існувати окремо від нас. Необхідно регулярно «підживлювати» його свіжими ідеями, дозволяти робити сміливі вчинки, здійснювати відкриття. І тоді ви зможете зберегти високий рівень інтелекту на довгі роки, а не тільки користуватися ним в юності.

Фактори, що впливають на наш інтелект

Володіння високим інтелектом відіграє все більшу роль у нашому житті. Прийнято вважати, що саме люди з високим інтелектом домагаються успіху в житті, отримують владу і вплив. Від чого ж залежить рівень людського інтелекту, і чи існують можливості його підвищити?

В дійсності інтелект не є чимось вимірюваним, його навіть складно визначити. Більшість учених схиляються до думки, що наш розум — це поєднання знань, навичок і здібностей розуміти і аргументувати. Крім того, фахівці відзначають, що навички накопичуються протягом усього життя, а не даються відразу при народженні. Тим не менш, основа нашого інтелекту — це поєднання декількох чинників, таких як генетика, місце проживання, їжа, яку ми їмо та ін. Пропонуємо розглянути головні чинники, які, на думку вчених, визначають інтелект людини.

1. Природні дані. Наскільки сильно наш інтелект залежить від задумки природи, генетики? Понад сторіччя вчені вивчали, як наша генетична спадщина впливає на інтелект. У результаті спостережень вони дійшли висновку, що гени впливають на розумові здібності та на IQ, при цьому відсоток впливу може коливатися від 40% до 80%.

Також структура і функціональність нашого мозку беруть участь у формуванні інтелекту. За допомогою зображення головного мозку нейрофізіологи визначили відмінності в його структурі, зокрема в тім'яно-лобових частках, які можуть впливати на людський інтелект як позитивно, так і негативно.

2. Порядок народження. Протягом багатьох років вважалося, що первістки і старші діти набагато більш розумніші за своїх молодших братів і сестер. Якщо простежити історію, то дійсно саме старші діти частіше ставали космонавтами, літераторами, нобелівськими лауреатами. У чому ж справа? Проте недавні дослідження показали, що порядок народження зовсім не означає, що дитина буде інтелектуально більш розвинена. Тим не менш, порядок при народженні може визначити її потенціал для навчання, розуміння і здатності міркувати, тобто визначити коефіцієнт інтелекту (IQ). Тести на виявлення інтелектуальних здібностей показали, що первістки набирають приблизно на три пункти більше, ніж їхні молодші брати і сестри.

3. Харчування в перші роки життя. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина мала високий показник IQ, зверніть увагу на своє харчування під час **вагітності**. Дослідження показали, чим більше поживних речовин разом з продуктами надходить вагітній жінці й під час пренатального періоду (годування груддю), особливо це важливо для чоловіків, тим більшим буде розмір мозкового вітрила, частини мозку, відповідальної за навчання і пам'ять. Отже, дієта вагітних і годуючих матерів повинна бути насичена довголанцюговими поліненасиченими жирними кислотами, такими як, наприклад, докозагексаєнова кислота.

4. Виховання. Тема участі виховання у формуванні давно є предметом полеміки між вченими. З метою вивчення цього питання дослідники часто вивчали інтелект близнюків, розділених при народженні. Вони припускали, якщо інтелект — це чисто біологічне поняття, то рівень IQ близнюків, вихованих в різних умовах, повинен бути однаковим. Але практика показувала, що не завжди так траплялося. Хоч при народженні генетика заклдала середні здібності інтелекту людині, але гарна освіта, відповідне виховання могли перетворити середні здібності в великий мозок протягом життя.

5. Навколишнє середовище. Природа може нагородити нас мозком з найрізноманітнішою структурою, функціональністю, що передбачає певний рівень інтелекту, але чи зможемо ми відповідати цим задаткам, залежить тільки від нас. Спосіб життя, який ми вибираємо, не менше впливає на інтелект, ніж генетика. Сюди ж відносяться і екологічні чинники, такі як дієта, токсини, які нас атакують ще в утробі матері і протягом усього життя, місцевість, в якій ми проживаємо — все це або допоможе нашим генам проявити себе, або, навпаки, застопорить їх вплив.

2 Основні підходи до вивчення інтелекту.

У трактуванні природи інтелекту сформувалися такі підходи:

- соціокультурний (розглядає інтелект як результат процесу соціалізації і впливу культури);
- генетичний (трактує інтелект як наслідок ускладненої адаптації людини до вимог навколишнього середовища у природних умовах);

- процесуально-діяльнісний (вивчає інтелект як особливу форму людської діяльності);
- освітній (досліджує інтелект як продукт цілеспрямованого навчання);
- інформаційний (вивчає інтелект як сукупність елементарних процесів переробки інформації);
- феноменологічний (трактує інтелект як особливу форму змісту свідомості);
- структурно-рівневий (досліджує інтелект як систему різнорівневих пізнавальних процесів);
- регуляційний (вивчає інтелект як фактор саморегуляції психічної активності).

Соціокультурний підхід

Він полягає у міжкультурних дослідженнях пізнавальних процесів (К. Леві-Строс, 0. Лурія та ін.). Людина як культурно-історична істота формується, засвоюючи під час життєдіяльності матеріальні і духовні цінності, створені іншими людьми (попередниками і сучасниками). Соціокультурні фактори (мова, освіта, сім'я, звичаї, традиції) є детермінантами рівня і темпів психічного (інтелектуального) розвитку людей.

Генетичний підхід

Представники генетичного підходу розглядають інтелект як вроджену можливість людини ефективно адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Ці генетично зумовлені можливості можна діагностувати за допомогою тестів.

Процесуально - діяльнісний підхід

Індивідуальний інтелект формується шляхом утворення, генералізації та закріплення основних розумових операцій: аналізу, синтезу, узагальнення.

Аналіз процесуально-динамічних характеристик інтелектуальної діяльності є пріоритетним напрямом вивчення природи інтелекту, проте їх опис не вичерпує проблеми механізмів його функціонування. На думку Аристотеля, розум є не діяльністю, а здатністю до неї.

Освітній підхід

Теорії когнітивного навчання переконують, що природа інтелекту розкривається через процедури його набуття. Вивчати інтелект можна шляхом дослідження формування когнітивних навичок у спеціально створених умовах за цілеспрямованого керівництва засвоєнням нових форм інтелектуальної поведінки.

Інформаційний підхід

Його основне положення полягає у твердженні, що індивідуальні IQ-відмінності безпосередньо зумовлені особливостями функціонування центральної нервової системи, які відповідають за точність передавання інформації, закодованої як послідовність нервових імпульсів у корі головного мозку. Якщо це передавання у процесі оброблення інформації з моменту дії стимулу до моменту формування відповіді здійснюється повільно, з перебоями і спотвореннями, то успішність у розв'язанні тестових задач буде низькою. За твердженням Г.-Ю. Айзенка показники I{ характеризують рівень розвитку індивідуального інтелекту. Недоліком IC} він вважав приблизну оцінку

індивідуальних інтелектуальних можливостей. Айзенк наголошував, що інтелект є науковим поняттям, невидимість, невідчутність якого не зменшує пізнавальної цінності його наукового трактування. За його словами, інтелект має біологічну, психологічну і соціальну побудову.

Самостійне заняття №8

Тема: Увага.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Фізіологічна основа уваги.
- 2 Основні етапи розвитку уваги.
- 3 Уважність як властивість особистості. Неуважність та її причини.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Яке місце посідає увага в житті та діяльності людини?
- 2 Охарактеризуйте фізіологічні механізми уваги.
- 3 Що спричинює коливання уваги?
- 4 Які умови ефективного формування уваги?
- 5 Охарактеризуйте основні етапи розвитку уваги у людини?
- 6 Які причини можуть призвести до розвитку неуважності?

1 Фізіологічні основи уваги.

Психологи і фізіологи здавна намагалися з'ясувати ті механізми, які визначають вибірковість процесів збудження, які і лежать в основі уваги. Однак ці спроби часто мали описовий характер, і фізіологічні основи уваги глибоко не вивчалися.

Найбільш відомі підходи до розуміння природи уваги об'єднують в такі групи:

1. Увага як результат рухового пристосування (Р. Декарт, Т. Рібо, Д. Болдуїн). Прихильники даного підходу виходять з того, що оскільки людина може довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без м'язових рухів.

2. Увага як результат обмеженості обсягу свідомості (Й. Гербарт, В. Гамільтон). Не пояснюючи, що саме розуміється під обсягом свідомості, вчені вважають, що більш інтенсивні уявлення в змозі витіснити або придушити менш інтенсивні.

"Мати приємне або тяжке відчуття або ідею і бути до них уважним - одне і те саме". Дж. Міль

3. Увага як результат емоції (Дж. Міль). Дана теорія отримала найбільше визнання в англійській асоціативній психології. Вона базувалась на ствердженні залежності уваги від емоційного забарвлення уявлення.

4. Увага як результат апперцепції, тобто як результат життєвого досвіду індивіда.

5. Увага як особлива активність духу. Прихильники даної позиції приймають увагу за первинну і активну здатність, походження якої невідоме та ін.

Незважаючи на значну кількість наявних теорій, проблема уваги не стала менш значимою. Досі тривають дискусії стосовно природи уваги.

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень в корі великих півкуль головного мозку, зумовлених подразниками, які впливають на органи чуття організму, а також внутрішніми установками та психічними станами. Ідеї І. П. Павлова про орієнтувально-рефлекторну діяльність організму, пізніше поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, розкривають фізіологічне підґрунтя уваги.

І. П. Павлов писав: "Щохвилини кожний новий подразник, який діє на нас, викликає відповідні рухи з нашого боку, щоб краще, повніше довідатися про цей подразник. Ми придивляємося до предмета, що з'явився, прислухаємося до звуків, що виникають, посилено втягуємо запах, який приходить до нас. І, якщо предмет поблизу, намагаємося доторкнутися до нього, і взагалі прагнемо охопити або пізнати кожне нове явище або предмет відповідними сприймальними поверхнями, відповідними органами чуттів".

Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, яке виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють. Ця взаємодія відбувається на основі встановленого І. П. Павловим закону індукції нервових процесів, згідно якому процеси збудження, які виникають в одних ділянках кори головного мозку, викликають (індукують) гальмівні процеси в інших ділянках кори. У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш або менш стійкі осередки оптимального збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими і викликають гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль.

У зв'язку зі зміною характеру та сили подразнень, які діють на нас ззовні або зсередини організму, осередок оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку до інших. У таких випадках змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори головного мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували в стані збудження, гальмуються.

З цього приводу І. П. Павлов писав: "Якби можна було бачити крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, то ми побачили б у свідомої людини, що розмірковує, як по її великих півкулях постійно пересувається химерно-неправильних обрисів світла пляма, що раз у раз змінюється у формі та за величиною, оточена по решті півкулі більш або менш значною тінню".

Значний внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив О. О. Ухтомський своїм вченням про домінанту.

Серед багатьох збуджень, які виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим. Воно і є фізіологічним підґрунтям свідомих процесів, уваги. Інші збудження при цьому гальмуються.

О. О. Ухтомський вважав, що в діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан. Людина завжди буває до чогось уважною. Виразом домінанти, за О. О. Ухтомським, є робоча поза організму. У стані уваги людина відповідно напружує м'язи, має своєрідний вираз обличчя, особливі рухи, в органах чуттів при цьому виникає сенсibiliзація, тобто підвищується чутливість до зовнішніх подразників або ж знижується чутливість до зовнішніх подразників, якщо ми зосереджуємося на внутрішній діяльності, на власних психічних станах. При цьому змінюються вегетативні процеси, серцебиття, кровообіг. Отже, за цими зовнішніми змінами, за виразними рухами можна дійти висновку про стан уваги особистості.

2 Основні етапи розвитку уваги.

Увага, як і більшість психічних процесів, має певні етапи розвитку. Нижчі етапи представлені мимовільною увагою, а вищі - довольною. Безпосередня увага - це також нижча форма її розвитку, порівняно з опосередкованою.

Історію розвитку уваги, як і багатьох інших психічних функцій, намагався простежити Л.С. Виготський у річиші культурно-історичної концепції їх формування. На його думку, історія уваги дитини є історією розвитку організованості її поведінки, і ключ до генетичного розуміння уваги слід шукати не всередині, а поза особистістю дитини.

За даними спостережень і експериментальних досліджень, послідовність розвитку дитячої уваги виглядає так.

1. Перші тижні — місяці життя. Поява орієнтувального рефлексу як об'єктивної, вродженої ознаки мимовільної уваги дитини. Дитина спочатку реагує тільки на зовнішні подразники, причому тільки у випадку їх різкої зміни (несподівані голосні звуки, перехід із темряви до яскравого світла тощо). Починаючи з третього місяця, дитина все більше цікавиться об'єктами, які пов'язані з її життям. У п'ять-сім місяців дитина може довго розглядати певний предмет, обмацувати його. Особливий інтерес виявляє дитина до яскравих, блискучих речей. Це дає змогу говорити про достатній рівень розвитку в дитини мимовільної уваги.

2. Кінець першого року життя. Виникає орієнтувально-дослідницька діяльність як засіб майбутнього розвитку довольної уваги.

3. Початок другого року життя. З'являються зачатки довільної уваги, що пов'язано з процесами виховання дитини. Дорослі поступово привчають дитину виконувати не те, що вона хоче, а те, що їй потрібно робити. Починає виявлятися свідомість, хоча ще в примітивній формі.

4. Другий — третій рік життя. Велике значення для розвитку довільної уваги має гра. У ході гри дитина вчиться координувати свої дії відповідно до завдань гри та її правил. Паралельно з довільною увагою на основі чуттєвого досвіду розвивається і мимовільна увага.

5. Чотири з половиною - п'ять років. З'являється здатність спрямовувати свою увагу під впливом складної інструкції дорослого. Дитина знайомиться з усе більшою кількістю предметів і явищ, постійні бесіди з батьками, ігри, у яких діти наслідують поведінку дорослих, маніпулювання предметами — усе це збагачує досвід дитини, розвиває її інтереси та увагу.

6. П'ять — шість років. Основною особливістю цього етапу є нестійкість довільної уваги. Дитина легко відволікається на сторонні подразники, увага є досить емоційною—дитина все ще погано володіє своїми почуттями. На відміну від довільної уваги мимовільна увага є досить стійкою, тривалою і зосередженою. Поступово шляхом вправ та вольових зусиль розвивається здатність керувати своєю увагою.

7. Шкільний вік. Подальший розвиток і вдосконалення довільної уваги відбувається за рахунок дисциплінованості, що сприяє формуванню контролю за власною поведінкою. У початкових класах у дитини переважає мимовільна увага і вона ще не може повністю контролювати своєї поведінки на уроках. Тому вчитель повинен прагнути зробити свої уроки яскравими, емоційними, часто змінювати форму подання навчального матеріалу. Це також зумовлено переважанням у цьому віці наочно-образного мислення.

У старших класах довільна увага досягає досить високого рівня розвитку. Старшокласник може досить довго зосереджуватися на певних видах діяльності, контролювати свою поведінку. У цьому віці на якість уваги впливають не тільки умови виховання, але й вікові особливості, пов'язані з фізіологічними змінами, що відбуваються в цей період. Це супроводжується підвищеною втомлюваністю, дратівливістю, зниженням працездатності.

Розвиток уваги у ранньому дорослому віці

Різні властивості уваги в цей період виявляються нерівномірно. Найбільше змінюються з роками обсяг, переключення та вибірковість уваги. Показники їх розвитку зростають поступово до 33 років, найвищими вони є у 27-33 роки. Після 34 років вони поступово знижуються. Стійкість і концентрація уваги у ранньому дорослому віці суттєво не змінюються.

В 26-29 років увага за своїм розвитком випереджає пам'ять і мислення. Це свідчить про рухливість і гнучкість взаємозв'язків між пам'яттю та увагою.

В 30-33 роки знову настає високий розвиток уваги, а до 40 років швидкість прийому інформації, інтенсивність уваги знижується.

3 Уважність як властивість особистості. Неуважність та її причини.

У трудовій діяльності й повсякденному житті люди бувають уважні, неуважні та розсіяні.

Ступінь уважності - це стійка властивість особистості, притаманна їй від природи, що вдосконалюється протягом життя в досить обмеженому діапазоні залежно від обставин, потреб та досвіду. Уважний в одній галузі життя може бути зовсім неуважний в іншій. Тому поділ людей за таким критерієм треба вважати певним чином умовним.

Уважною людину можна назвати, якщо в неї переважає довільна й післядовільна увага, якщо вона має мету і волю, добре усвідомлює, чого хоче. Неуважна людина - це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого.

Розсіяна людина посідає проміжне місце за градацією уваги, має поверхову спрямованість дій, не може зосередитись на якомусь об'єкті.

Обставини, в яких знаходиться людина, можуть викликати стан уважності або неуважності.

Стан загостреної уважності виникає у людини, що потрапляє в нову, незвичайну для неї обстановку; він викликається напруженим очікуванням істотних для особистості подій, виконанням відповідальних доручень. Для нього характерні загострення чутливості, ясність думки, емоційний підйом, збільшення швидкості психічних реакцій, викликане вольовий мобілізацією сил, зібраністю та готовністю до дії. Основу стану уважності складає в цьому випадку довільна увага.

Стан уважності може виникнути при напрузі потреби або підвищеному інтересі до предмета в даний момент. У такому випадку в основі уважності лежить мимовільна увага.

Як уважність, так і неуважність можуть у людини проявлятися вибірково.

Уважний в одній галузі життя може бути зовсім неуважним в іншій.

Уважність або неуважність, пов'язана з невмінням довільно регулювати свою внутрішню увагу, відбивається в розумовій діяльності: перша – в доказовості, послідовності, несуперечності міркувань; друга – в емоційному відволіканні думки, в нездатності послідовно і до кінця довести міркування. Зрозуміло, що увага є не причиною, а однією з умов, які визначають логічний хід думки та її результати.

Іноді ми чуємо, що неуважність – «риси великих», але так говорять люди, які не бажають позбавлятися від своїх недоліків, причому не настільки нешкідливих, як може здатися.

Що ж таке неуважність?

Фахівці визначають неуважність, як стан уваги, що виражається в нездатності людини зосередитися на подіях і діях. Ще неуважність називають незібраністю, неуважністю і неухважністю; іноді підкреслюється, що це не порок, а всього лише властивість натури, або характеру.

Однак жодна людина не народжується розсіяною – звичайно, мова не йде про вроджені психічні відхилення. Деякі люди, бажаючи втішити своїх неухважних знайомих, називають неухважність «милим недоліком», але є чимало випадків, коли цей недолік ставав причиною справжніх трагедій: наприклад,

обертая порушенням техніки безпеки на виробництві або дорожньою аварією. Зрозуміло, не всі розсіяні люди представляють загрозу безпеці суспільства, але проблем вони створюють достатньо: на роботі вони неефективні, а в сім'ї не можуть побудувати відносини, створюючи побутові «катаклізми» і забуваючи про насущні потреби близьких – все списується на неухважність і слабку пам'ять.

Неухважність не має відношення до порушень пам'яті – це порушення уваги, причому ця риса в переважній більшості випадків не вроджена, вона набувається в процесі життя. Отже, від неухважності можна і потрібно позбавлятися, якщо вам хочеться налагодити своє життя, і перестати приносити собі і оточуючим дрібні, а можливо і великі неприємності.

Причини неухважності

Фахівці виділяють два основних види неухважності: справжню і уявну.

Неухважність уваги можуть викликати різні причини. Для початку варто виділити фактори фізіологічного, не патологічного виду, які провокують неухважність, виснаження, стрибки та інертність уваги:

- На тлі виникнення фізичної та розумової втоми.
- При хронічному недосипанні, безсонні.
- При професії, яка вимагає виконання одних і тих же монотонних дій або зосереджування на одному і тому ж об'єкті. Часто розлад обсягу і ослаблення уваги викликає робота за конвеєром, за кермом.
- Вікові зміни. З віком, особливо у людей похилого віку за 70 слабшають функції концентрування уваги і виникає розлад.
- Іноді сильне хвилювання заважає зосереджувати свою увагу, що тягне за собою стан неухважності.

Неухважність може бути обумовлена проблемами зі здоров'ям: це неврастенія, анемії різних видів, хвороби дихальної системи та носоглотки, синдром хронічної втоми і сильної перевтоми. Люди в таких випадках насилу можуть утримувати увагу на чомусь конкретному, і легко відволікаються – щоб зосередитися на дії чи предметі, їм доводиться прикладати чимало вольових зусиль.

Уявна ж неухважність, як це не парадоксально звучить, часто виникає саме по причині зосередженості, але надмірної, коли увага спрямована на щось одне, а решту предметів і явищ людина не помічає. До цього виду і відносять «неухважність великих»: нею нерідко «страждають» вчені, професори, керівні працівники, і навіть бізнесмени і політики – неухважність останніх обходиться іншим людям досить дорого.

Іноді у людей деяких професій, в процесі своєї роботи, виробляється звичка, при якій спостерігається зосередження на предметі своїх наукових пошуків, що тягне ігнорування всього навколишнього, це так звана інертність уваги (розлад переключення). При цьому пам'ять не страждає, навпаки вона поліпшується, просто люди, які працюють у науковій сфері або іншій області, відкидають все не потрібне і намагаються утримати свою увагу на найважливішому.

В західній культурі існує переконання, що розсіяних людей «не виправити», але така точка зору ні на чому не заснована – людям просто не хочеться займатися собою. А ось на сході розсіяних мало: східному людині не прийде в голову виправдовувати своє неувага до навколишнього світу слабкою пам'яттю і особливостями характеру.

Так що неуважність – не фатальна властивість, і її причини цілком можна усувати своїми силами.

Самостійне заняття №9

Тема: Уява.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Фізіологічні основи уяви.
- 2 Індивідуальні особливості уяви і її розвиток.
- 3 Відмінності між людьми за ступенем розвитку уяви і за типом уявлень, якими вони оперують найчастіше за все.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Що є фізіологічним механізмом уяви?
- 2 Зазначте якими індивідуальними особливостями уяви люди різняться між собою?
- 3 Від чого залежить багатство створюваних людиною образів?
- 4 Як уява пов'язана з іншими пізнавальними процесами?

1 Фізіологічні основи уяви.

У здійсненні складних процесів уяви бере участь кора головного мозку. Але складність структури уяви та її зв'язок з емоціями свідчать на користь гіпотези, що фізіологічні механізми уяви розташовані не тільки в корі головного мозку, а й у глибших відділах мозку. Такими глибинними відділами мозку, які разом з корою великих півкуль формують образи уяви і включають їх у процеси діяльності, є гіпоталамо-лімбічна система, гіпоталамус у його зв'язках з древньою корою і підкірковими ділянками, що утворюють лімб, або

кордон, навкруги передньої частини стовбура мозку при вході в півкулі головного мозку.

Спостереження за письменниками, музикантами, іншими людьми, які мають багату уяву і вразливість, свідчать, що уява впливає на протікання фізіологічних процесів. Відомо, що Вольтер постійно захворював у річницю Варфоломійвської ночі - у нього підвищувалася температура від однієї думки про тисячі вбитих внаслідок релігійного фанатизму людей.

О. Р. Лурія описав феномен - людину з винятковою пам'яттю (Шерешевський), що мала також і яскраву точну уяву, через яку могла впливати на власний організм (цей факт, до речі, ще раз доводить найтісніший зв'язок пам'яті з образним мисленням та уявою). Так, йому було достатньо уявити, що в одній руці він тримає шматок льоду, а в іншій гарячий предмет, як температура однієї руки знижувалась, а другої - підвищувалась. Цікаво, що такі яскраві уявлення інколи заважали, скажімо, здійсненню логічного мислення. Шерешевський, наприклад, розповідав, що йому якось потрібно було виступати в суді, він приготував промову, передбачаючи уявно, що суддя сидить праворуч, а він сам стоїть ліворуч від нього. Однак коли він зайшов до зали суду, виявилось, що суддя стоїть ліворуч, а він сам - праворуч, і "вся його логіка пропала", а справа була програна.

При пошкодженні гіпоталамо-лімбічної системи в людини виникають характерні розлади психіки: її поведінка складається зі серії окремих поведінкових актів, а загальна програма, що регулює поведінку, відсутня. Отже, ушкодження захопило структури, що відповідають за планування дій людини, а, як відомо, найважливіша функція уяви - розробка програми дій, поведінки.

Деякі вчені розглядають фізіологічний механізм уяви як рух уявлень, які змінюють одне одного подібно до морських хвиль. Ці уявлення сполучуються певними асоціативними зв'язками. "Інтенсивність одного нервового сліду, досягнувши певного ступеня, починає потім знижуватися, тоді як інтенсивність другого сліду (асоціації) починає підвищуватися, і як результат цього - одне уявлення змінюється у свідомості іншим" (К.Д. Ушинський).

Тривалість уявлення (тобто тривалість його усвідомлення) залежить від часу, який необхідний для того, щоб воно прийшло в рівновагу. Впродовж цього часу рух уявлення, яке було в стані напруження, поширюється на інше уявлення (особливо яскраве, життєве), і тоді вже це останнє переходить у стан напруження.

Рівень інтенсивності нервового сліду залежить не тільки від процесу його живлення, а й від ступеня подразнення, якому підлягає цей слід. Якщо в процесах пам'яті нервовий зв'язок, що утворився, залишається постійно і відновлюється в майбутньому, то в процесах уяви системи нервових зв'язків розпадаються і не відновлюються, а об'єднуються в нові системи впродовж усього життя людини.

Таке об'єднання є можливим при виникненні сильного осередку збудження (потреба, безпосереднє враження). Тому в людини з великою фантазією групи нервових клітин зв'язуються в дедалі нові й нові утворення. Від цього залежать характерна новизна в образах фантазії порівняно з образами пам'яті та їхній частковий збіг.

2 Індивідуальні особливості уяви і її розвиток.

Уява у людей розвинене по-різному, і воно по-різному проявляється в їх діяльності та суспільного життя. Індивідуальні особливості уяви виражаються в тому, що люди розрізняються за ступенем розвитку уяви і по тину образів, якими вони оперують найчастіше.

Ступінь розвитку уяви характеризується яскравістю образів і глибиною, з якою переробляються дані минулого досвіду, а також новизною і свідомістю результатів цієї переробки. Сила і жвавість уяви легко оцінюється, коли продуктом уяви є неправдоподібні і химерні образи, наприклад у авторів чарівних казок. Слабкий розвиток уяви виражається в низькому рівні переробки уявлень. Слабка уява тягне за собою труднощі у вирішенні розумових завдань, які вимагають уміння наочно уявити собі конкретну ситуацію. При недостатньому рівні розвитку уяви неможливе багате і різнобічне в емоційному плані життя.

Найбільш виразно люди розрізняються за ступенем яскравості образів уяви. Якщо припустити, що існує відповідна шкала, то на одному полюсі виявляться люди з надзвичайно високими показниками яскравості образів уяви, які переживаються ними як бачення, а на іншому полюсі будуть люди з у край блідими уявленнями. Як правило, високий рівень розвитку уяви ми зустрічаємо у людей, що займаються творчою працею, - письменників, художників, музикантів, учених.

Істотні відмінності між людьми виявляються у відношенні характеру домінуючого типу уяви. Найчастіше зустрічаються люди з переважанням зорових, слухових або рухових образів уяви. Але є люди, у яких відзначається високий розвиток всіх або більшості типів уяви. Ці люди можуть бути віднесені до так званого змішаним типом. Належність до того чи іншого типу по-казу дуже істотно відбивається на індивідуально-психологічних особливостях людини. Наприклад, люди слухового або рухового типу дуже часто драматизують ситуацію в своїх роздумах, уявляючи собі неіснуючого опонента.

Індивідуальні особливості уяви виявляються і в тій чи іншій галузі діяльності та тяжінні до неї: технічній, науковій, практичній, мистецькій. Сферою вияву фантазії може бути музика, література, художнє мистецтво, архітектура та ін. За своїм змістом уява може бути як однобічною, тобто виявляється в якійсь одній галузі, так і багатогранною та яскравою в багатьох сферах. На яскравість та силу образів уяви можуть впливати емоційні риси, емоційний стан особистості.

Індивідуальні відмінності уяви виявляються також у повноті і стійкості виниклих образів. Це можуть бути неясні, розмиті, невиразні образи, що швидко зникають, або стійкі, детальні зображення, які надовго запам'ятовуються.

Індивідуальні особливості уяви залежать також від мислення та волі людини. К.Д. Ушинський наголошував, що "сильна, стрімка і яскрава уява з якою людина не в змозі боротися, створює безумців. Та сама уява, але покірна волі людини, створює не тільки великих поетів, але і великих мислителів та вчених. Уява слабка, в'яла, бліда не доведе людину до безумства, але й не

створить генія". Тому за розвитком уміння людини підкоряти уяву поставленим завданням розрізняють людей з організованою і неорганізованою фантазією.

Слід зазначити, що людина не народжується з розвиненою уявою. Розвиток уяви здійснюється в ході онтогенезу людини і вимагає накопичення відомого запасу уявлень, які в подальшому можуть служити матеріалом для створення образів уяви. Уява розвивається в тісному зв'язку з розвитком всієї особистості, в процесі навчання і виховання, а також в єдності з мисленням, пам'яттю, волею і почуттями.

Визначити які-небудь конкретні вікові межі, що характеризують динаміку розвитку уяви, дуже важко. Існують приклади надзвичайно раннього розвитку уяви. Наприклад, Моцарт почав складати музику в чотири роки, Репін і Серов уже в шість років добре малювали. З іншого боку, пізніше розвиток уяви не означає, що цей процес у більш зрілі роки буде стояти на низькому рівні. Історії відомі випадки, коли великі люди, наприклад Ейнштейн, в дитинстві не відрізнялися розвиненою уявою, проте з часом про них стали говорити як про геніїв.

Існують індивідуальні, типологічні особливості уяви, пов'язані зі специфікою пам'яті, сприйняття і мисленні людини. У одних людей може переважати конкретне, образне сприйняття світу, яке внутрішньо виступає в багатстві та розмаїтті їх фантазій. За таких індивідів кажуть, що вони володіють художнім типом мислення. За припущенням, художній тип мислення фізіологічно пов'язаний з домінуванням правої півкулі головного мозку. В інших відзначається велика схильність до оперування абстрактними символами, поняттями. Це люди з домінуючим лівим півкулею мозку.

Уява так само визначається областю професійної діяльності людини і домінуючими потребами. Приклад уяви професійної діяльності, характерний для людей творчої спрямованості - художників, письменників і т.д. А приклад уяви потреб, це у випадку голоду чи спраги, ми починаємо представляти в своїй уяві якусь їжу або рідину. Таким чином, уява є надзвичайно суттєвим проявом особистості. Уява розрізняється у людей за кількома ознаками. Перш за все, в яскравості образів, новизні, обмеженості, точності. Також уяву залежить від діяльності людини і його домінуючих потреб в даний момент. Уява індивіда залежить від типу сенсорності, якій по перевазі оперує людина (зорові, слуховий, рухові і т.д.). Уяви розрізняються ще по одній специфічній рисі, так званої, нереальних уявлень і в рамках буденного досвіду.

Самостійне заняття №10

Тема: Емоції і почуття. Воля.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Основні функції емоцій. Теорії емоцій.
- 2 Загальне уявлення про почуття. Характеристика різних почуттів. Форми прояву почуттів.
- 3 Поняття про волю. Функції волі.

- 4 Характеристика вольових дій. Довільні і мимовільні рухи. Особливості довільних рухів і дій.
- 5 Вольовий акт і його структура. Вольове зусилля.
- 6 Вольові якості особистості та їх розвиток.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Розкажіть про співвідношення понять «емоції» і «почуття».
- 2 Дайте характеристику вищих почуттів людини.
- 3 Дайте характеристику волі як процесу свідомого регулювання поведінки?
- 4 Охарактеризуйте вольові дії?
- 5 Розкрийте зміст структурних компонентів вольових дій?
- 6 Що відноситься до вольових якостей людини?

1 Основні функції емоцій. Теорії емоцій.

Функція емоцій - це вузьке природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі. Роль емоцій для тварин і людини може бути позитивною й негативною.

Розглянемо різні функції емоцій, які вони виконують.

Відображально-оцінна функція емоцій виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (у разі виникнення потреби й розгортання на її основі мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (під час оцінки досягнутого результату: задоволення потреби, реалізації наміру).

Подобається людині те, що вона бачить у дзеркалі, чи ні - це не залежить від дзеркала, воно не дає оцінку відображуваному. Оцінка (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття видимого, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками людини.

Мотиваційна функція емоцій. Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотиваційного процесу: під час оцінки значущості зовнішнього подразника, у разі сигналізації потреби, яка виникає, й оцінки її значущості, під час прогнозування можливості задоволення потреби, у разі вибору мети.

Сигнальна функція емоцій. На першому (мотиваційному) етапі головне призначення емоцій - сигналізувати про користь або шкоду для організму того

чи іншого стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено.

Прогностична функція емоцій. Включаючись у процес імовірного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли людина йде в театр, або очікування неприємних переживань після іспиту, коли студент не встиг до нього як слід підготуватися), тобто виконують прогностичну функцію.

Спонукальна функція емоцій. На думку С.Л. Рубінштейна, "...емоція в собі самій містить потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, так само як потяг, бажання, прагнення завжди більш-менш емоційні". Загалом, питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, досить складне і дискусійне. Виключати наявність у спонуканні до дії енергії емоцій не можна, але вважати, що емоції, власне, викликають спонукання до дії, теж навряд чи можливо.

Активаційно-енергетична функція емоцій виявляється в основному за рахунок фізіологічного компонента: зміни вегетативних функцій і рівня порушення кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на стенічні (із грецьк. - сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та астенічні - які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів людини за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад під час активно-оборонної його форми (втечі від небезпеки). Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість ("окрилений успіхом", - кажуть у таких випадках).

Комунікативна функція емоцій. Емоції за рахунок свого експресивного компонента (головним чином — експресії обличчя) беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми в процесі спілкування з ними, у впливі на них.

Маніпулятивна функція емоцій. У межах комунікативної ролі емоції можуть використовувати для маніпулювання іншими людьми. Часто ми свідомо або за звичкою демонструємо ті чи інші емоційні вияви не тому, що вони виникли в нас природно, а тому, що вони бажаним чином впливають на інших людей.

Як засоби маніпулювання використовують посмішку, сміх, погрозу, лемент, плач, показну байдужість, показне страждання тощо.

Пізнавальна функція емоцій. Наявність емоційних явищ у процесі пізнання зазначали ще давньогрецькі філософи (Платон, Арістотель). Роль емоцій в інтелектуальному творчому процесі різноманітна. Це й муки творчості, і радість відкриття. Хто не знав мук невідомого, той не зрозуміє насолоду відкриття, які, звичайно, сильніші за всі, що людина може переживати".

Оздоровча функція емоцій. Емоції беруть участь у підтримці гомеостазу, тобто сталості внутрішнього середовища організму, попереджаючи людину й тварин не лише від виникнення багатьох захворювань, а й від загибелі.

Теорії емоцій.

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. Перші уявлення про мозкові механізми емоцій формувалися під впливом еволюційної теорії Ч. Дарвіна. Проведений ним аналіз показав, що емоції в поведінці ссавців відіграють регуляторну роль. Емоційні виразні рухи тварин (страху, погрози, радості, підкорення) є проявом інстинктивних дій і відіграють роль біологічно значущих сигналів для тварин як свого, так і інших видів. Багато емоційних реакцій є природженими і виявляються з моменту народження. При цьому в регуляції емоцій важливе значення відіграє зворотний зв'язок - посилення емоцій пов'язане з їх вільним зовнішнім виразом, а придушення зовнішніх ознак емоцій послабляє їхню силу.

Соматична теорія емоцій Джеймса-Ланге. У цій теорії була здійснена спроба пов'язати емоційні переживання і вегетативні зрушення в організмі людини, що їх супроводжують. Наприклад, дитина плаче, коли вона зазнає болю чи при неприємних почуттях; почервоніння шкіри обличчя в людини часто супроводжує хвилювання. У. Джеймс і К. Ланге запропонували вважати причиною виникнення емоцій саме ці і подібні до них соматичні реакції. Таким чином, згідно з цією теорією, людина сумує, тому що плаче, сердиться, тому що кричить, боїться, тому що тремтить чи тікає (а не навпаки).

У психоаналітичній концепції З. Фрейда в розумінні природи емоцій вирішальна роль приділяється механізму афекту: спочатку відбувається "заряд афекту" (як енергетичний компонент інстинктивного потягу), далі - процес "розрядки" (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції), і завершальний етап - сприйняття остаточної "розрядки" (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції).

У таламічній теорії Кенона-Барда роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. При сприйнятті подій, що викликають емоції, нервові імпульси спочатку надходять у таламус. У таламусі відбувається їхній поділ: одна частина надходить у кору великих півкуль, де виникає суб'єктивне переживання емоції, а друга - у гіпоталамус, що відповідає за вегетативні зміни в організмі. Таким чином, у цій теорії суб'єктивне переживання емоцій виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку.

Згідно із нейрокультурною теорією емоцій П. Екмана, експресивні прояви шести основних (базисних) емоцій (гніву, страху, суму, подиву, відрази, щастя) є універсальними і практично не чутливими до впливу факторів середовища. Так, усі люди відповідно до генетично детермінованої програми практично однаково використовують м'язи обличчя при переживанні основних емоцій. Але прийняті в суспільстві норми соціального контролю визначають правила прояву емоцій. Тому люди контролюють вираз обличчя відповідно до прийнятих норм і традицій виховання.

Існують і інші теорії емоцій. Але загальноприйнятої, єдиної логічно несуперечливої теорії емоцій поки що не існує. Кожна з теорій пояснює лише окремі сторони психофізіологічних механізмів функціонування емоційної сфери людини.

2 Загальне уявлення про почуття. Характеристика різних почуттів. Форми прояву почуттів.

Усю розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи: 1. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів - це емоції. 2. Стійке й узагальнене ставлення до об'єктів - це почуття (Г. С. Костюк). Взаємовідношення між емоціями і почуттями діалектичне. Вони співвідносяться як становлення і стає. Почуття потребують Для свого виникнення емоцій, але це не кількісне і не часове накопичення емоцій. Емоції - фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Почуття є фазою Розкриття, виявлення і демонстрації емоцій. Емоції - це ті безпосередні переживання, з яких внормується ставлення. Почуття ж - це саме ставлення.

Почуття — це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції — радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

На відміну від емоцій і настроїв, почуття мають виражену об'єктивну прив'язку: вони виникають щодо чого або когось, а не ситуації в цілому. «Я боюсь цієї людини» — це почуття, а «Мені страшно» — це емоція.

Почуття проявляються у формах настрою, афекту, пристрасті, емоційних (психічних) станів, стресу і дистресу, фрустрації.

За якістю почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. За якістю переживань відрізняють одні емоції і почуття від інших, наприклад радість від гніву, сорому, обурення, любові тощо.

Моральні почуття — це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їхнім джерелом є спільне життя людей, їхні взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людей, в процесі їхнього спілкування і стали важливим засобом оцінки вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистості.

Естетичні почуття — це чуття краси в явищах природи, в праці, в гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають почуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається та вшляхетнює душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, а й почуттями людина утверджує себе в предметному світі.

Залежно від рівня загальної та мистецької культури люди по різному відгукуються на красу. Одні глибоко переживають гармонійно виражені ритм і риму, переходи та взаємопереходи між кольорами, звуками, формами та рухами, інші не відчують цієї гармонії й захоплюються грубими, різкими звуками, безладними рухами, випадковими поєднаннями кольорів.

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями. Вони вшляхетнюють особистість, надихають її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками у формуванні морального обличчя людини.

Практичні почуття — це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності — трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, в задоволенні діяльністю, в творчому підході, в радості від успіхів або в незадоволенні, в байдужому

ставленні до неї. Практичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність — головна передумова виникнення й розвитку практичних почуттів.

Практичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність імпонує інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку.

Інтелектуальні почуття являють собою емоційний відгомін ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому розумінні. Ці почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

Пізнавальні почуття залежно від умов життя, навчання та виховання мають різні рівні свого розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Пізнавальні почуття своїм механізмом мають природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності умов життя.

3 Поняття про волю. Функції волі.

Людина як активна істота не тільки сприймає оточуючий світ, не тільки певною мірою ставиться до нього, але й реагує на його впливи і сама впливає, перетворюючи світ у власних цілях. Так, людина постійно виявляє свою активність, щоб задовольнити ряд потреб і використовує для цього діяльність. Однак, якщо на шляху до досягнення мети виникає перешкода, то компонентів однієї діяльності для суб'єкта стає недостатньо і він використовує волю як психічну якість.

Воля людини виявляється в тому, наскільки вона здатна долати перешкоди і труднощі на шляху до мети, наскільки вона вміє керувати своєю поведінкою.

Воля-це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей

Воля - не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям, спрямованим на подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруги, здатністю регулювати спонукання, можливість приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це - специфічні властивості волі. Конкретною одиницею волі є вольове зусилля.

На рівні особистості вияв волі знаходить своє вираження в таких властивостях, як сила волі (міра необхідного вольового зусилля для досягнення мети), наполегливість (уміння людини мобілізувати свої можливості для

тривалого подолання труднощів), витримка (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення), енергійність та інші. Це – первинні (базові) вольові особистісні якості, що визначають більшість поведінкових актів. Існують і вторинні, що розвиваються в онтогенезі пізніше, ніж первинні вольові якості: рішучість (уміння приймати і втілювати в життя швидкі, обгрунтовані і тверді рішення), сміливість (уміння подолати страх і йти на виправданий ризик заради досягнення мети, незважаючи на небезпеку для особистого благополуччя), самовладання (уміння контролювати почуттєву сторону своєї психіки і підпорядковувати свою поведінку рішенням свідомо поставлених завдань), упевненість в собі. Ці якості потрібно розглядати не тільки як вольові, але і як характерологічні. До третинних потрібно віднести вольові якості, найтіснішим чином пов'язані з етичними: відповідальність (якість, що характеризує особистість з точки зору виконання нею етичних вимог), дисциплінованість (свідоме підкорення своєї поведінки загальноприйнятим нормам, встановленому порядку), принциповість (вірність певній ідеї в переконаннях і послідовне проведення цієї ідеї в поведінці), обов'язковість (уміння добровільно покласти на себе обов'язки і виконати їх). До цієї ж групи відносяться якості волі, пов'язані з відношенням людини до праці: діловитість, ініціативність (уміння працювати творчо, роблячи вчинки на власний розсуд), організованість (розумне планування й упорядкування своєї праці), виконливість (старанність, вчасне виконання доручень і своїх обов'язків) тощо. Третинні якості волі звичайно формуються тільки до підліткового віку, тобто моменту, коли вже є досвід вольових дій.

Воля виконує дві взаємопов'язаних функції - спонукальну й гальмі-вну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає вчинок. Спонукування людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів — від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленню про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.



Рис. Функції волі

4 Характеристика вольових дій. Довільні і мимовільні рухи. Особливості довільних рухів і дій.

У традиційній психології вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням труднощів.

Загальні характеристики вольових дій такі:

- 1) вольові дії є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, здійсненими за власним свідомим рішенням;
- 2) вольовими діями є дії, зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками, тобто завжди є підстави для виконання дій;
- 3) вольові дії можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або в процесі їхнього здійснення;
- 4) вольові дії можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.



Рис. Типи вольових дій.

У вольовій діяльності розрізняють дії довільні та мимовільні.

Мимовільними діями називаються неусвідомлювані дії та рухи. Це насамперед безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками і здійснюються підкорковими відділами центральної нервової системи. Вони пов'язані із захистом організму від ушкоджень або із задоволенням його органічних потреб.

Мимовільні рухи не усвідомлюються, а отже, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

Довільні дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та відповідною організованістю. У процесі свідомого виконання завдання рухи контролюються, стають довільними. Навіть мимовільні безумовно-рефлекторні рухи, наприклад кліпання очима, кашель,

дихання та інші, можна довільно регулювати. У житті людина користується переважно не окремими довільними рухами, а довільними діями, що складаються з рухів, об'єднаних у певну систему. Навчаючись читати, писати, грати на музичному інструменті, людина здійснює безліч довільних рухів і дій.

5 Вольовий акт і його структура. Вольове зусилля.

Структура вольової дії. Розглядають простий і складний вольовий акт. При простому вольовому акті спонукання до дії безпосередньо переходить у дію.

Простий вольовий акт має дві фази:

- 1) виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- 2) досягнення мети.

Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передують врахування її наслідків, усвідомлення мотивів, планування. Така дія потребує значного напруження сил, терпіння, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії.

У складній вольовій дії вчені виділяють чотири фази:

- 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети;
- 2) стадія обмірковування та боротьба мотивів;
- 3) прийняття рішення;
- 4) виконання.

1. Перша, початкова фаза вольового акту полягає в попередній постановці мети. Процес постановки мети пов'язаний із виникненням усвідомленого дієвого бажання або хотіння.

2. В другій фазі виникає потреба в обговоренні їх прийнятності вибраних способів досягнення мети, яке передбачає зважування різних доводів за і проти висунутих цілей чи засобів їх досягнення, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізування обставин, розмірковування, напруженої роботи мислення. Вибір прийнятої мети часто характеризується яскраво виявленою боротьбою мотивів. Наприклад, бажання піти на прогулянку з друзями або залишитись допомогти матері..

3. Обговорення і боротьба мотивів закінчується прийняттям рішення. Але й після цього не завжди відбувається безпосередній перехід до виконання намічених дій. Це буває особливо тоді, коли рішення стосується не якоїсь простої і близької мети, а складної і притому віддаленої, над досягненням якої людина збирається працювати більш-менш тривалий час (наприклад, рішення студента першого курсу успішно закінчити інститут).

Вольовий акт людини не вичерпується, проте, і прийняттям рішення або складанням наміру. Відомо, що найпрекрасніші рішення і наміри часто не виконуються, не переходять у дію. Тому прийняття рішення і складання наміру є хоч і важливі, але не завершальні фази вольового акту. Їх роль полягає в необхідній підготовці вольового акту. Завершення ж його можливе тільки завдяки тим реальним діям, які забезпечують саме досягнення мети.

4. На цій фазі вольового акту часто відбувається справжня боротьба з реальними зовнішніми і внутрішніми перешкодами, які стоять на шляху до

досягнення поставленої мети. Тому виконання рішень і намірів слід розглядати як найістотнішу фазу вольового акту, без наявності якої він позбавляється своїх специфічних рис.

6 Вольові якості особистості та їх розвиток.

Воля людини характеризується певними якостями.

Вольові якості — це відносно стійкі, незалежні від конкретно! ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

До їх числа відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо.

Перш за все, прийнято виділяти силу волі як узагальнену здатність долати значні труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети. Чим серйозніше перешкоду, яке ви подолали на шляху до поставленої мети, тим сильніше ваша воля. Саме перешкоди, подоланні за допомогою вольових зусиль, є об'єктивним показником прояви сили волі.

Іншою характеристикою волі є цілеспрямованість. Під цілеспрямованістю прийнято розуміти свідому і активну спрямованість особистості на досягнення певного результату діяльності. Дуже часто, коли говорять про цілеспрямованість, використовують таке поняття, як наполегливість. Це поняття практично тотожне поняттю цілеспрямованості і характеризує прагнення людини в досягненні поставленої мети навіть в самих складних умовах.

Важливою характеристикою волі є ініціативність. Ініціативність полягає в здатності робити спроби до реалізації виникли у людини ідей. Для багатьох людей подолання власної інертності є найбільш важким моментом вольового акту. Зробити перший усвідомлений крок до реалізації нової ідеї може тільки самостійна людина. Самостійність - це характеристика волі, яка безпосередньо пов'язана з ініціативністю. Самостійність проявляється у здатності свідомо приймати рішення і в умінні не піддаватися впливу різних факторів, що перешкоджають досягненню поставленої мети. Самостійний людина здатна, критично оцінюючи поради та пропозиції інших людей, діяти на основі своїх поглядів і переконань і при цьому вносити в свої дії корективи, сформовані на основі отриманих рад.

Слід зазначити, що ініціатива, демонстрована людиною, крім самостійності завжди пов'язана ще з однією якістю волі - рішучістю. Рішучість полягає у відсутності зайвих вагань і сумнівів при боротьбі мотивів, у своєчасному і швидкому прийнятті рішень.

Самостійне заняття №11

Тема: Психічні стани особистості та їх регуляція.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Поняття про адаптацію людини.
- 2 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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Яку роль у гармонізації людини з фізичним і соціальним середовищем відіграє адаптація?
- 2 Сформулюйте загальні закономірності адаптації організму до різних умов?
- 3 Охарактеризуйте типи пристосувально-адаптивної поведінки живих організмів?
- 4 Назвіть фази процесу адаптації.
- 5 Назвіть чинники, які сприяють процесу адаптації?
- 6 Охарактеризуйте види адаптації та осодливості її перебігу?

1 Поняття про адаптацію людини.

Функції організму можуть нормально здійснюватися лише тоді, коли умови зовнішнього середовища повністю відповідають його потребам. Якщо умови зовнішнього середовища, у тому числі виробничого, змінюються, стають несприятливими, ускладнюють його життєдіяльність, то на протидію їм організм спрямовує спеціальні механізми, які зберігають постійність внутрішнього середовища або змінюють його в межах, визначених фізіологічними законами. Це механізми адаптації.

Адаптація (від лат. - Пристосовують) - пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища.

Адаптація — це динамічний процес, завдяки якому в організмі підтримується постійність внутрішнього середовища в мінливому зовнішньому середовищі.

Вона полягає в перебудові фізіологічних процесів залежно від зміни умов взаємодії організму з навколишнім середовищем, у широкому комплексі фізіологічних зрушень в організмі. Комплекс складних пристосовних реакцій організму, спрямованих на ліквідацію або максимальне обмеження впливу різних факторів зовнішнього середовища, які порушують його постійність, називається гомеостазом.

Гомеостаз - це рухомий врівноважений стан будь-якої системи, який зберігається шляхом її протидії порушуючим цю рівновагу внутрішнім і зовнішнім чинникам.

Центральним моментом вчення про гомеостазу є уявлення про те, що будь-яка система прагне до збереження своєї стабільності.

Новий гомеостатичний стан формується завдяки процесу адаптації щоразу, коли в системі організм — середовище виникають значні зміни. Отже, організм і середовище перебувають не в статичній, а динамічній рівновазі, і процес адаптації здійснюється постійно.

Зв'язок організму з зовнішнім середовищем, регулювання його роботи відповідно до змін зовнішніх умов здійснює центральна нервова система.

Пристосування організму до мінливих умов зовнішнього середовища і збереження постійності його внутрішнього середовища здійснюються рефлекторним і гуморальним шляхом.

Центральна нервова система, посилаючи імпульси різним органам, посилює або послаблює їх діяльність, пристосовуючи до зовнішніх умов.

Хімічний, або гуморальний, механізм регуляції полягає в тому, що хімічні речовини розносяться кров'ю по всьому організму і залежно від їх концентрації гальмують або активізують роботу тих чи інших органів. Обидва механізми регуляції взаємопов'язані і становлять єдиний нейрогуморальний механізм, який забезпечує саморегуляцію фізіологічних функцій організму.

Пристосовні реакції організму людини до зовнішнього середовища виявляються у формі складних рефлекторних актів. Крім того, адаптація, як пристосовні зміни в організмі, характеризується розширенням фізіологічних можливостей, збільшенням працездатності або підвищенням фізіологічної опірності організму зовнішнім впливам. Забезпечується ця можливість шляхом: зміни порогів чутливості аналізаторів; підвищення лабільності фізіологічних систем, яка полягає в швидкому поверненні до вихідного стану; переходу фізіологічних систем на більш високі рівні функціонування; розширення діапазону фізіологічних резервів; мобілізації енергетичних ресурсів та захисних сил.

Розрізняють три типи пристосувально-адаптивної поведінки живих організмів:

- **втеча від несприятливого подразника;**
- **пасивне підкорення йому;**
- **активна протидія за рахунок розвитку специфічних адаптивних реакцій.**

Ганс Сельє назвав пасивну форму існування з подразником синтаксичною, а активну форму боротьби і опору – катотаксичною. Приведемо простий приклад: настають зимові холоди і в тваринному світі від найпростіших до людини ми знайдемо всі три форми пристосування. Деякі тварини ховаються від холоду в нори, велика група живих істот, які є пойкилотермні – знижують температуру тіла, впадаючи в сонливий стан, до настання теплих днів. Це є пасивна форма пристосування до холоду.

І нарешті інша велика група тварин, в тому числі людина є гомойотермні – реагують на холод складним балансуванням теплопродукції і тепловіддачі, добиваючись при низькій температурі навколишнього середовища стабільної температури тіла. Це активний тип адаптації.

Біологічна суть активної адаптації полягає у встановленні та підтримці гомеостазу, який дозволяє існувати в змінному навколишньому середовищі.

Фази процесу адаптації.

Перша фаза або “аварійна” – розвивається на початку дії як фізіологічного, так і патогенного фактору або зміни умов навколишнього середовища. При цьому реагують всі центральні системи допоміжного значення: кровообіг, дихання, якими керує ЦНС та гормони мозкової речовини наднирників (кахеаламіни), що супроводжується підняттям тонуусу симпатичної системи. Наслідком цієї активації симпатико-адреналової системи є такі зміни вегетативних функцій, які мають катаболічний характер і забезпечують організм необхідною енергією, як би передбачаючи у швидкому майбутньому необхідність затрат. Ці попередження є яскравим проявом “опереджувального” збудження.

В аварійну фазу підвищена активність допоміжних систем протікає не координовано, з елементами хаотичності. Реакції генералізовані та не економічні і часто перевищують необхідний для даних умов рівень. Число змінених показників в діяльності різних систем дуже високе.

Аварійна фаза адаптації проходить на фоні емоційності (від’ємної модальності).

Друга фаза – перехідна до стійкої адаптації.

Характеризується зменшенням загальної збудливості ЦНС, формуванням функціональних систем, які забезпечують управління адаптацією до виниклих нових умов, що виникли. Знижується інтенсивність гормональних здвигів. Під час цієї фази пристосувальні реакції організму переключаються на глибокий тканинний рівень. Гормональний фон видозмінюється, посилюють свою дію гормони кори наднирників – “гормони адаптації”.

Третя фаза – фаза стійкої адаптації (резистентності). Допоміжні системи функціонують на вихідному рівні. Тканинні процеси активізуються, забезпечуючи новий рівень гомеостазу, адекватний новим умовам існування.

Особливості цієї фази:

- мобілізація енергетичних ресурсів;
- підвищений синтез структурних і ферментативних білків;
- мобілізація імунної системи.

В 3-й фазі організм набуває неспецифічну і специфічну резистентність організму. Керуючі механізми скоординовані. Їх прояв зведений до мінімуму. Але в цілому фаза потребує напруженого управління, що обумовлюється неможливістю постійного протікання. Напругу цієї фази називають ціною адаптації. Фаза не є абсолютно стабільною. В процесі життя організму можливі відхилення флуктуації (зниження стійкості) і реадаптації (встановлення стійкості).

Поняття адаптації - одне з основних у науковому дослідженні організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість існування організму в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища.

Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах Івана Павловича Павлова, Івана Михайловича Сеченова, Петра Кузьмича Анохіна, Ганса Сельє та ін Незважаючи на наявність численних визначень феномену адаптації, об'єктивно існує кілька її основних проявів, які дозволяють стверджувати, що

адаптація - це по-перше, властивість організму, по-друге, процес пристосування до мінливих умов середовища, суть якого полягає в досягненні одночасної рівноваги між середовищем і організмом, по-третє, результат взаємодії в системі «людина-середовище», по-четверте, мета, до якої прагне організм.

Одним з перших, хто став вивчати проблему функціонування живого організму як цілісної системи, був французький фізіолог К. Бернар. Він висунув гіпотезу про те, що будь-який живий організм, в тому числі і людський, існує завдяки можливості постійно зберігати сприятливі для свого існування параметри внутрішнього середовища організму, а це, у свою чергу, відбувається тому, що всі системи і протікаючі в організмі процеси перебувають у врівноваженому стані. До тих пір, поки це рівновага зберігається, організм живе і діє. Таким чином, постійність внутрішнього середовища, на думку Бернара - це умова вільного життя.

Пізніше ідея Бернара про сталість внутрішнього середовища організму була підтримана і розвинена американським фізіологом У. Кенноном, який назвав це властивість гомеостазом.

Необхідно відзначити, що головною відмінністю людини в порівнянні з іншими представниками тваринного світу є те, що вона не може існувати, щоб не стикатися не тільки з фізичним, але і з соціальним середовищем - в цьому випадку ми говоримо про соціальну адаптацію людини.

Процеси адаптації охоплюють всі рівні життєдіяльності: від молекулярного до психологічної регуляції діяльності в соціальному плані. Звідси вимальовувався весь спектр різних за складністю утворень організму, задіяних в процесі адаптації при змінах умов життєдіяльності і зовнішнього середовища. Такі ж великі і тимчасові характеристики адаптаційних явищ, що відповідають різним рівням організму. Якщо сенсорні системи організму (як інформаційні канали) досить швидко адаптуються до змін (наприклад, очі до світла адаптуються в нормі протягом 50-60 секунд), що відбулися, то у вищих психологічних сферах дані явища проходять незрівнянно довше. До останніх можна віднести національні звичаї, місцеві традиції та багато іншого (у разі приїзду на навчання до Києва з інших держав). З цих позицій адаптивні процеси можуть затягуватися на весь період навчання.

2 Види адаптації.

1 Біологічна адаптація людини. Це пристосування людини до умов навколишнього середовища, яке виникло еволюційним шляхом. Особливостями адаптації такого виду є видозміна внутрішніх органів або організму цілком до умов середовища, в якій він опинився. Це поняття лягло в основу при розробці критеріїв здоров'я і хвороби - це відносно здоров'я являє собою стан, при якому організм максимально адаптований до навколишнього середовища. Якщо ж здатність пристосовуватися знижена, і період адаптації затягується, мова йде про хворобу. Якщо організм не здатний адаптуватися, мова йде про дезадаптації.

2 Соціальна адаптація. Соціальна психологічна адаптація передбачає пристосування одного або кількох людей до соціального середовища, яка

представляє собою певні умови, які сприяють втіленню життєвих цілей. Сюди можна віднести пристосування до навчання і роботи, до різних відносин з іншими людьми, до культурному середовищі, до умов розваг і відпочинку. Людина може пристосовуватися пасивно, нічого не змінюючи в своєму житті, або активно, шляхом зміни умов життєдіяльності (доведено, що це більш успішний шлях). В цьому відношенні можуть зустрічатися найрізноманітніші проблеми адаптації, від напружених відносин з колективом до небажання вчитися або працювати в певному середовищі.

3 Етнічна адаптація. Це підвид соціальної адаптації, який включає пристосування окремих етнічних груп до середовища районів їх розселення, причому мова йде як про соціальні, так і про погодні умови. Це, мабуть, самий своєрідний вид адаптації, що породжують відмінності в мовно-культурній, політичній, економічній та інших сферах. Виділяють адаптацію, пов'язану з зайнятістю, коли наприклад люди з Казахстану приїжджають працювати в Росію, і мовно-культурну адаптацію, аккультурацію. Нормальному ходу адаптації нерідко заважають расистські або нацистські погляди корінних жителів і дискримінація в соціальному відношенні.

4 Психологічна адаптація. Окремо варто відзначити психологічну адаптацію, яка зараз є найважливішим соціальним критерієм, що дозволяє оцінювати особистість як в сфері взаємин, так і в сфері професійної спроможності.

Залежить психологічна адаптація від безліччмінливих чинників, до числа яких відносяться і особливості характеру, і соціальне оточення. Психологічна адаптація включає і такий важливий аспект, як уміння переключатися з однієї соціальної ролі на іншу, причому адекватно і виправдано. В іншому випадку доводиться говорити про дезадаптації і навіть на проблемах в психічному здоров'ї людини.

5 Професійна адаптація являє собою єдність адаптації людини до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації і т.ін. (професійний аспект), і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект).

Самостійне заняття №12

Тема: Психологія особистості.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Потреби та мотиви діяльності особистості. Види потреб.
- 2 Активність особистості та її джерела. Спрямованість особистості.
- 3 Теорії особистості.
- 4 Класифікація типів особистості.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Дайте визначення потреби, мотиву?
- 2 Охарактеризуйте основні теорії особистості?
- 3 У чому полягає сутність спрямованості особистості? Чи можна розуміти спрямованість людини як прояв усіх притаманних їй спонукань?
- 4 У чому може виявлятися позитивна і негативна установка в житті людини? Чи можна формувати її цілеспрямовано і як саме?
- 5 Яку роль відіграють інтереси в діяльності людини?
- 6 Охарактеризуйте основні види мотивів? З'ясуйте їх вплив на формування особистості?

1 Потреби та мотиви діяльності особистості. Види потреб.

Потреба - стан потреби людини або тварини в певних умовах, яких їм бракує для нормального існування і розвитку. Потреба як стан особистості завжди пов'язана з наявністю у людини почуття незадоволеності, пов'язаного з дефіцитом того, що потрібно (звідси назва "потреба") організму людини.

У міру становлення особистості відбувається зміна і розвиток потреб. Як особистості люди відрізняються один від одного різноманітністю наявних у них потреб і особливим їх поєднанням.

А. Маслоу виділив наступні фундаментальні потреби, що утворюють ієрархію (що підрозділяються на нижчі і вищі):

- фізіологічні потреби (органічні) - потреби в їжі, сні, сексі і т.п. ;
- потреба в безпеці, що виявляється в тому, що людині потрібно відчувати себе захищеним, позбутися страху. Для задоволення цієї потреби людина прагне до матеріальної забезпеченості, стежить за своїм здоров'ям, піклується про своє забезпеченні в старості і т.д. ;
- потреба в любові і приналежності, яка полягає в тому, що людині властиво належати до спільності, знаходитися поряд з людьми, бути прийнятим ними. Реалізуючи цю потребу, людина створює сім'ю, створює своє коло спілкування, заводять друзів;
- потреба в повазі, в силу якої людина потребує схвалення і визнання оточуючих, в досягненні успіхів. Реалізація потреби в повазі пов'язана з трудовою діяльністю людини, з СТО творчістю, участю в громадському житті;
- потреба в самоактуалізації займає в ієрархії потреб найвищий рівень, пов'язані з реалізацією своїх здібностей, з розвитком власної особистості.

А. Маслоу вважав **людьми** тих, метою яких є розвиток своїх здібностей, самоактуалізація. Всіх інших він називав **недолюдьми**. Самоактуалізація являє собою особистісний ріст в ході продуктивної діяльності, зростання "вгору". Особистісне, психологічне зростання він розглядав як послідовне задоволення дедалі більше високих потреб.

Слід зазначити, що модель А. Маслоу являє ієрархію потреб та відповідних мотивів поведінки людини західної культури і вже у зв'язку з цим не може носити універсальний характер. Мотиви поведінки людини в інших культурах будуть мати іншу структуру.

Найбільша увага в психології приділяється трьом основним видам потреб – **матеріальним, духовним і соціальним (або громадські потреби)**, які описані нижче в таблиці.

Основні види потреб людини

Види потреб	Опис
матеріальні	є основою життєдіяльності людини
духовні	притаманні тільки людині і характеризують рівень його розвитку
соціальні	є відображенням суспільної природи людини, серед яких найбільш значущими вважаються потреби в праці та спілкуванні

Матеріальні потреби людини є первинними, оскільки вони – основа його життєдіяльності. Дійсно, для того щоб людина могла жити йому необхідне харчування, одяг і житло, і ці потреби були сформовані в процесі філогенезу.

Духовні потреби (чи ідеальні) є суто людськими, так як відображають в першу чергу рівень розвитку особистості. До них відносять естетичні, етичні і потреби в пізнанні.

Слід зазначити, що і органічні потреби, і духовні характеризуються динамічністю і взаємодіють між собою, тому для формування та розвитку духовних потреб необхідно задоволення матеріальних (наприклад, якщо людина не задовольняє потребу в їжі, то він буде відчувати втому, млявість, апатію і сонливість, що не може сприяти виникненню пізнавальної потреби).

Окремо слід розглянути **суспільні потреби (або соціальні)**, які формуються і розвиваються під впливом соціуму і є відображенням суспільної природи людини. Задоволення цієї потреби необхідно абсолютно кожній людині як соціальному суті та відповідно як особистості.

Потреби і мотиви настільки тісно переплетені в структурі особистості, що зрозуміти ці компоненти можна тільки у взаємозв'язку.

Починати аналіз потрібно з потреб, оскільки наявність у людини потреб - таке ж фундаментальне умова його існування, як обмін речовин. Організм

людини, як і будь-яка жива система, не здатний ні підтримувати своє внутрішню динамічну рівновагу, ні розвиватися, якщо він не перебуває у взаємодії з навколишнім середовищем.

Мотиви і мотивація.

Людина, відчуючи потребу в чомусь, шукає можливість її задовольнити. Задовольнити потреба можна тільки в активності, у духовній або фізичній діяльності. Проміжним засобом задоволення потреби, що спонукає людину до конкретної діяльності, виступає мотив.

Мотиви - це ті внутрішні сили, які пов'язані з потребами особистості та спонукають її до певної діяльності. Мотив - спосіб прояву потреби, психологічна форма її існування.

Мотивація - це сукупність мотивів, що спонукають людину до активної діяльності.

Мотив характеризується силою і стійкістю; виконує спонукаючу, направляючу і регулюючу функції.

Основні характеристики мотиву

Сила. Виступає показником нездоланного прагнення особистості і оцінюється за ступенем і глибиною усвідомлення потреби і самого мотиву. Сила мотиву обумовлена як фізіологічними, так і психологічними факторами. До перших відноситься сила мотиваційного збудження, а до других - знання результатів діяльності, розуміння її змісту, певна свобода творчості.

Стійкість. Оцінюється за наявністю мотиву у всіх видах діяльності людини, за збереженням його впливу на поведінку в складних умовах діяльності, за збереженням в часі.

Види мотивів.

Біологічні мотиви - це потяги, бажання людини, зазвичай відображають його біологічні потреби.

Соціальні мотиви - це інтереси, ідеали, переконання особистості, які відіграють значну роль в житті людини.

Мотив досягнення проявляється як стійке прагнення особистості досягти максимально високого результату в діяльності.

Мотив уникнення виражається в прагненні особистості вибрати або легкі для себе цілі, що гарантують їй успіх, або дуже важкі (в цьому випадку невдача сприймається не як особистий неуспіх, а як наслідок привхідних і незалежних від особистості обставин).

Мотив афіліації (прагнення до спілкування) виявляється як прагнення особистості налагодити добрі, емоційні стосунки з людьми.

Мотив відторження виражається в боязні бути неприйнятним, знехтуваним значущими для особистості людьми.

Мотив влади виявляється в тому, щоб спонукати інших діяти відповідно до своїх інтересів і потреб, домагатися їх розташування, впливати, направляти, диктувати умови, визначати норми та правила поведінки і т.д.

Предметні мотиви є стійкими для особистості, проявляються в різних ситуаціях і видах діяльності, забезпечують надситуаційну стійкість і своєрідність поведінки особистості. У цій якості вони стають атрибутами особистості, тобто її особливостями.

Функціональні мотиви пов'язані з конкретними видами діяльності людини, наприклад з навчальною, професійною, суспільно-політичною і т.д.

Поведінка людини полімотивована. Це означає, що в кожній конкретній ситуації актуалізується і діє не один, а кілька мотивів. Ієрархія мотивів утворює мотиваційну сферу особистості, яка в значній мірі визначає індивідуальність, неповторність її поведінки та діяльності.

Мотивація поведінки людини може бути свідомою і несвідомою.

Якщо мотиви людини усвідомлені, він може пояснити, що спонукає його до діяльності, що є змістом його потреби. До усвідомленим мотивами можна віднести переконання, ідеали, інтереси.

При неусвідомлених мотиви людина не розуміє, що спонукає його до діяльності, що є змістом його потреби. До неусвідомленим мотивами відносяться установки, потяги.

Усвідомлювані мотиви:

- Інтереси (емоційний прояв пізнавальних потреб);
 - Переконання (система усвідомлюваних мотивів, які спонукають діяти у відповідності зі своїми поглядами і принципами);
- прагнення (виражають потребу людини в умовах існування, яких немає, але можуть скластися як результат цілеспрямованої діяльності).

До неусвідомлених мотивів відносять: потяг, гіпнотичні навіювання, установки, фрустраційний стан.

Потяг - недостатньо чітко усвідомлена потреба, коли людині не ясно, що тягне його, які його цілі, що він хоче. Потяг - це етап формування мотивів поведінки людини. Неусвідомленість потягів минула, тобто потреба, представлена в них, або згасає, або усвідомлюється.

Гіпнотичні навіювання можуть залишатися неусвідомленими тривалий час, але вони носять штучний характер, сформовані "ззовні". А установки і фрустрації виникають природним шляхом, залишаючись неусвідомленими, визначають поведінку людини в багатьох ситуаціях.

Установка - готовність, схильність суб'єкта до сприйняття майбутніх подій і дій у певному напрямку. Установка проявляється звичними судженнями, уявленнями, вчинками. Одного разу вироблена, вона залишається на більш-менш тривалий час. Установки як неусвідомлена готовність сприймати навколишній під певним кутом зору і реагувати певним, заздалегідь сформованим чином, без повного об'єктивного аналізу конкретної ситуації, формуються як на основі особистого минулого досвіду людини, так і під впливом інших людей.

Фрустраційний стан, що виникає в результаті фрустрацій може викликати суттєві зміни в мотивації людини, спонукаючи її бути агресивно-заздрісною обвинувачуючи всіх і кожного (не усвідомлюючи цього і не розуміючи, чому вона так реагує), або спонукаючи людину відчувати себе у всьому винуватою, нікчемною, зайвою, неповноціною ("регресивна фрустрація, самозвинувачення).

Спрямованість особистості.

Спрямованість особистості - це її інтегральна властивість, в якій виражаються потреби, мотиви, світогляд, установки і цілі її життя і

діяльності. Виражається в гармонійності і несуперечності знань, відносин і ведучих мотивів поведінки і дій особистості.

В структурі спрямованості велика роль належить ідейній переконаності, відображає не тільки знання об'єктивної дійсності, а й визнання їх безумовно правильними, суб'єктивно важливими для діяльності особистості. Ідейна переконаність - це синтез знань, інтелектуальних, емоційних і вольових проявів особистості.

Спрямованість включає в себе кілька ієрархічно пов'язаних форм. Вона завжди соціально обумовлена і формується в процесі виховання. Всі форми спрямованості особистості разом з тим є мотивами її діяльності.

Світогляд являє собою систему поглядів, переконань людини, що визначають її моральне, ідейно-моральне обличчя.

Переконання висловлює єдність соціальних і професійних ідеалів особистості з відповідними емоційними станами та навичками цілеспрямованої діяльності.

Ідеали - орієнтація на конкретні зразки соціальної поведінки та професійної діяльності. На основі світогляду в людини формуються моральні ідеали, тобто створені уявою образи, до яких він прагне. Ідеалом може стати конкретна (або уявна) особистість, певний спосіб життя, поведінка тієї чи іншої людини або групи людей, окрема риса характеру.

Інтереси - це специфічна форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтуванню особистості в навколишньої дійсності. Інтереси поділяються на види в залежності від якісних психологічних характеристик.

Схильність характеризує спрямованість індивіда на певну діяльність. Основою схильності є глибока стійка потреба індивіда в тій чи іншій діяльності, тобто інтерес до певного виду діяльності. В якості підстави може виступати і прагнення удосконалювати вміння та навички, пов'язані з цією потребою.

Бажання є усвідомленою потребою індивіда до чого-небудь цілком визначеного. Бажання, як форма спрямованості характеризується усвідомленням людиною не тільки своєї потреби, але й можливих шляхів її задоволення.

Потяг - це найбільш примітивна, по своїй суті біологічна форма спрямованості, виражає недиференційовані, неусвідомлені або недостатньо усвідомлені потреби. Потяги можуть бути природними і такими, що сформувалися в соціальних умовах. Природні потяги не завжди усвідомлюються. Вони пов'язані з органічними процесами і лише в дуже незначній мірі можуть регулюватися свідомістю.

2 Активність особистості та її джерела. Спрямованість особистості.

Активність живих істот - один з головних і необхідних виявів життя, внутрішня спонукальна сила, спрямована на задоволення потреб організму. Але активність людини докорінно відрізняється від активності тварин.

У тварин вона є проявом інстинктивних біологічних потреб організму, а у людини провідними в її активності є свідомі й цілеспрямовані прагнення.

Активність людини і форми її виявлення розвинулись історично й мають соціально спрямований характер.

Щодо джерела активності особистості у психології існували різні погляди. Вперше питання активності особистості був поставлений австрійським психіатром З. Фрейдом – фундатором теорії та практики психоаналізу. Основні положення цієї теорії обстоювали думку, що джерелом активності людини є інстинктивні потяги, дані їй від народження, які передаються у спадок.

Це – світ інстинктів, біологічних і фізіологічних потягів, неусвідомлюваних імпульсів, природа яких “невідома”. Основою цього вчення є визнання пріоритету біологічного в людині. Позитивним у вченні З. Фрейда можна вважати його звернення до області підсвідомого в психіці людини, яке істотно впливає на його життєдіяльність.

Розробляючи проблему активності особистості, вітчизняна психологія виходить з визнання того, **що джерелом активності особистості є її органічні та духовні потреби – в їжі, одязі, знаннях, роботі.**

Проблема активності особистості - проблема суб'єктивного реагування особистості на вплив біосоціального середовища. Звертаючись до аналізу джерел активності особистості, ми відповідаємо на запитання: які спонукальні психологічні сили змушують людину ставити перед собою ту або іншу мету й домагатися її втілення? Відповівши на це запитання, ми дістаємо можливість зазирнути до анатомії діяльності людини й поведінки, найінтимніших сторін життя особистості, іншими словами, до її мотиваційної сфери.

Йдеться про явище, яке посідає досить суттєве місце в життєвій психології людини. В процесі активного спілкування людей, досягнення ними взаєморозуміння, у прагненні з'ясувати причини поведінки іншої людини завжди присутнє те, що називається **мотивом учинку - спонукую, яка приводить до його здійснення.**

Більшість дій людини має цільовий характер. Наприклад, людина змінює роботу, професію, починає або кидає навчання, залишає сім'ю, чинить кривду тощо. За спроби зрозуміти й пояснити цей учинок неминуче постає питання: які ж були чинники цього, чим людина керувалася, який мотив (або мотиви) її вчинку? Людина вдається до дії тому, що поставила перед собою якусь конкретну мету: змінити свій спосіб життя, досягти успіху в якій-небудь галузі, подолати власні недоліки, забезпечити собі добрий заробіток тощо. Але не кожна мета, яка виникає перед людиною, стає тим, що підштовхує до дії. Лише мета, яка має для людини привабливу силу, може протягом певного відтинка життя спрямовувати її психічну активність, роздуми, думки. В людини з'являється досить сильна внутрішня потреба в дії, виникає могутня спонукка, яка й приводить її до вчинку.

Чим вище рівень цивілізованості суспільства, економічного і духовного розвитку, тим більше багатими і різноманітними є **потреби людей.** Внутрішніми прагненнями до дії стають мотиви, які є результатом усвідомлюють особистістю своїх потреб і виявляються в конкретних прагненнях до їх задоволення.

Розширеними мотивами людської активності є інтереси.

Інтерес – це стійке, вибіркове, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів. Інтереси виникають на ґрунті потреб, але не зводяться до них.

Потреба виражає необхідність, а інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю в об'єкті, з прагненням краще його пізнати, оволодіти ним. Інтерес може виявлятися в симпатії та прихильності людини, в захопленості певною діяльністю, літературою, спортом, наукою і т.п.

Жорсткими регуляторами поведінки є переконання.

Переконання – це система мотивів особистості, примушують її діяти у відповідності зі своїми поглядами і принципами. Підстави переконань – знання людини, які є для нього істинними, незаперечними, в чому він абсолютно переконаний.

Особливістю переконань є те, що в них знання виникають в єдності з почуттями, захоплюючи всю особистість. Переконання з'являються там, де виникають страждання і муки сумління, коли актуалізуються принципи дій і вчинків.

Силу переконань в якості мотиву поведінки можна порівняти з путами, які людина не може розірвати, не розірвавши свого серця. Переконання можуть виявлятися в різних сферах життя і діяльності і залежно від цього поділятися на моральні, інтелектуальні, естетичні та ін.

Переконання стають потужною рушійною силою за умови, що дії, які викликані цими переконаннями, стають звичними.

Важливим усвідомленим мотивом є ідеал.

Ідеал – це образ реальної людини або створеного особистістю зразка, яким вона керується в житті протягом певного часу. Він визначає програму її самовдосконалення.

Ідеали людей формуються під впливом суспільних умов життя, в процесі навчання і виховання. У ролі мотивів особистості можуть виступати установки.

Установка – це не усвідомлюване особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої може бути реалізована та чи інша потреба.

Установка може проявлятися в стандартних судженнях, некритично засвоєних людиною під час спілкування з іншими людьми, в упередженості, у виділенні з оточення того, що має важливе життєве значення.

3 Теорії особистості.

1 Теорії особистості.

У сучасній психології виділяють сім основних підходів до вивчення особистості. Кожен підхід має свою теорію, свої уявлення про властивості і структуру особистості, свої методи їх виміру.

Теорія особистості – це сукупність гіпотез, або припущень про природу і механізми розвитку особи. Теорія особистості намагається не лише пояснити, але і передбачити поведінку людини.

Виділяють психодинамічну, аналітичну, гуманістичну, когнітивну, поведінкову, дійову і диспозиційну теорії особистості.

Психодинамічна теорія особистості.

Основоположником психодинамічної теорії особистості, також відомої під назвою «класичний психоаналіз», є австрійський учений З. Фрейд.

На думку Фрейда, головним джерелом розвитку особистості є природжені біологічні чинники (інстинкти), а точніше, загальна біологічна енергія – *лібідо* (від латів. *libido* – *потяг, бажання*). Ця енергія направлена, по-перше, на продовження роду (сексуальний потяг) і, по-друге, на руйнування (агресивний потяг).

Особистість формується протягом перших шести років життя. Домінує в структурі особистості несвідоме. Сексуальні і агресивні потяги, складові основної частини лібідо, людиною не усвідомлюються.

Фрейд стверджував, що особистість не володіє жодною свободою волі. Поведінка людини повністю детермінована його сексуальними і агресивними мотивами, які він називав ід (воно). Що стосується внутрішнього світу особистості, то в рамках даного підходу він повністю суб'єктивний. Людина знаходиться в полоні власного внутрішнього світу, дійсний зміст мотиву прихований за «фасадом» поведінки. І лише описки, обмовки, сновидіння, а також спеціальні методи можуть дати більш менш точну інформацію про особистість людини.

Фрейд виділяє три основні концептуальні блоки особистості:

1) *ід («воно»)* – головна структура особистості, що складається з сукупності несвідомих (сексуальних і агресивних) потреб; ід функціонує відповідно до принципу задоволення;

2) *его («я»)* – сукупність переважно усвідомлюваних людиною пізнавальних і старанних функцій психіки, що представляють, в широкому сенсі, всі наші знання про реальний світ; его – це структура, яка покликана обслуговувати ід, функціонує відповідно до принципу реальності і регулює процес взаємодії між ід і суперего і виступає ареною безперервної боротьби між ними;

3) *суперего («зверх-я»)* – структура, що містить соціальні норми, установки, моральні цінності того суспільства, в якому живе людина.

Ід, его і суперего знаходяться в постійній боротьбі за психічну енергію із-за обмеженого об'єму лібідо. Сильні конфлікти можуть привести людину до психологічних проблем, захворювань. Для зняття напруженості цих конфліктів особа виробляє спеціальні «захисні механізми», які функціонують несвідомо і приховують дійсний зміст мотивів поведінки.

Захисні механізми є цілісними властивостями особи.

Ось деякі з них: витіснення (переведення в підсвідомість думок і відчуттів, що заподіюють страждання); проекція (процес, за допомогою якого особа приписує власні неприйнятні думки і відчуття іншим людям, покладаючи таким чином на них провину за свої недоліки або промахи); заміщення (переадресація агресії від загрозливішого об'єкту до менш загрозливого); реактивна освіта (придушення неприйнятних спонук і заміна їх в поведінці на протилежні спонуки); сублімація (заміна неприйнятних сексуальних або агресивних спонук на соціально прийнятні форми поведінки в цілях адаптації). У кожної людини є свій набір захисних механізмів, сформованих в дитинстві.

Таким чином, в рамках психодинамічної теорії особистість є система сексуальних і агресивних мотивів, з одного боку, і захисних механізмів – з

іншою, а структура особистості є індивідуально різним співвідношенням окремих властивостей, окремих блоків (інстанцій) і захисних механізмів.

Аналітична теорія особистості.

Аналітична теорія особистості близька до теорії класичного психоаналізу, оскільки має з нею багато загального коріння. Багато представників цього напрямку були учнями З. Фрейда. Проте було б невірним вважати, що аналітична теорія є якоюсь новою, досконалішим етапом в розвитку класичного психоаналізу. Це – якісно інший підхід, заснований на ряду нових теоретичних положень.

Найбільш яскравим представником цього підходу є швейцарський дослідник К. Юнг.

Головним джерелом розвитку особистості Юнг вважав природжені психологічні чинники. Людина отримує по спадку від батьків готові первинні ідеї – «архетипи». Деякі архетипи універсальні, наприклад ідеї Бога, добра і зла, і властиві всім народам.

Але є архетипи культурно- і індивідуально-специфічні. Юнг передбачав, що архетипи відбиваються в сновидіннях, фантазіях і нерідко зустрічаються у вигляді символів, використовуваних в мистецтві, літературі, архітектурі і релігії.

Сенс життя кожної людини – наповнити природжені архетипи конкретним вмістом.

На думку Юнга, особистість формується протягом всього життя.

У структурі особистості домінує несвідоме, основна частина якого складає «колективне несвідоме» – сукупність всіх природжених архетипів. Свобода волі особистості обмежена.

Поведінка людини фактично підпорядкована його природженим архетипам, або колективному несвідомому.

Внутрішній світ людини, в рамках даної теорії, повністю суб'єктивний. Розкрити свій світ особистість здатна лише через свої сновидіння і відношення до символів культури і мистецтва. Дійсний вміст особи прихований від стороннього спостерігача.

У аналітичній моделі виділяють три основні концептуальні блоки, або сфери, особистості:

1 Колективне несвідоме – основна структура особистості, в якій зосереджений весь культурно-історичний досвід людства, представлений в психіці людини у вигляді успадкованих архетипів.

2 Індивідуальне несвідоме – сукупність «комплексів», або емоційно заряджених думок і відчуттів, витиснених зі свідомості. Прикладом комплексу може служити «комплекс влади», коли людина всю свою психічну енергію витрачає на діяльність, прямо або побічно пов'язану з прагненням до влади, не усвідомлюючи цього.

3 Індивідуальне свідоме – структура, що служить основою самосвідомості і що включає ті думки, відчуття, спогади і відчуття, завдяки яким ми усвідомлюємо себе, регулюємо свою свідому діяльність.

Згідно аналітичної теорії, особистість – це сукупність природжених і реалізованих архетипів, а структура особи визначається як індивідуальна

своєрідність співвідношення окремих властивостей архетипів, окремих блоків несвідомого і свідомого, а також екстравертної або інтровертної установок особистості.

Гуманістична теорія.

У гуманістичній теорії особистості виділяється два основні напрями.

Перший, «клінічний» (орієнтовано переважно на клініку), представлено в поглядах американського психолога Д. Роджерса.

Основоположником другого, «мотиваційного», напряму є американський дослідник А. Маслоу. Не дивлячись на деякі відмінності між цими двома напрямами, їх об'єднує багато загального.

Головним джерелом розвитку особистості представники гуманістичної психології вважають природжені тенденції до самоактуалізації. Розвитком особистості є розгортання цих природжених тенденцій.

Згідно Д. Роджерсу, в психіці людини існують дві природжені тенденції. Перша, названа ним, тенденцією, що «самоактуалізується», містить спочатку в згорнутому вигляді майбутні властивості особи людини. Друга – є механізмом контролю за розвитком особи. На основі цих тенденцій у людини в процесі розвитку виникає особлива особова структура «Я», яка включає «ідеальне Я» і «реальне Я». Ці підструктури структури «Я» знаходяться в складних стосунках від повної гармонії (конгруентності) до повної дисгармонії.

У гуманістичній моделі особистості основними концептуальними «одиницями» виступають:

1 «Я реальне» – сукупність думок, відчуттів і переживань «тут і зараз» (Роджерс Д.);

2 «Я ідеальне» – сукупність думок, відчуттів і переживань, які людина хотіла б мати для реалізації свого особового потенціалу.

3 потреби в самоактуалізації – природжені потреби, визначальне зростання і розвиток особистості.

Як блоки особи в цій теорії виступають п'ять рівнів потреб людини за А. Маслоу.

Цілісна особистість:

- по-перше, прагне до встановлення хорошого психологічного контакту зі своїми друзями і близькими, до розкриття ним своїх прихованих емоцій і таємниць;

- по-друге, чітко знає, хто вона є насправді («Я реальне») і ким би вона хотіла бути («Я ідеальне»);

- по-третє, максимально відкрита до нового досвіду і приймає життя таким, яким воно є «тут і зараз»;

- по-четверте, практикує безумовне позитивне відношення до всіх людей;

- по-п'яте, тренує в собі емпатію до інших людей, тобто намагається зрозуміти внутрішній світ іншої людини і дивитися на іншу людину його очима.

Цілісну особистість характеризують:

1) ефективне сприйняття реальності;

2) спонтанність, простота і природність поведінки;

3) орієнтація на рішення проблеми, на справу;

- 4) постійна «дитячість» сприйняття;
- 5) часті переживання «пікових» відчуттів, екстазу;
- 6) щире бажання допомогти всьому людству;
- 7) глибокі міжособистісні стосунки;
- 8) високі моральні стандарти.

Таким чином, в рамках гуманістичного підходу, особистість – це внутрішній світ людського «Я» як результат самоактуалізації, а структура особистості – це індивідуальне співвідношення «реального Я» і «ідеального Я», а також індивідуальний рівень розвитку потреб в самоактуалізації.

Когнітивна теорія особистості.

Когнітивна теорія особистості близька до гуманістичної, проте в ній є ряд істотних відмінностей. Основоположником цього підходу є американський психолог Дж. Келлі (1905-1967). На його думку, єдине, що людина хоче знати в житті, – це те, що з ним сталося і що з ним станеться в майбутньому.

Головним джерелом розвитку особистості, згідно Келлі, є середовище, соціальне оточення. Когнітивна теорія особистості підкреслює вплив інтелектуальних процесів на поведінку людини.

У цій теорії будь-яка людина порівнюється з ученим, що перевіряє гіпотези про природу речей і робить прогноз майбутніх подій. Будь-яка подія відкрита для багатократної інтерпретації. Головним поняттям в цьому напрямі є **«конструкт»** (від англ. *construct* – *будувати*). Це поняття включає особливості всіх відомих пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення і мови). Завдяки конструктам людина не лише пізнає світ, але і встановлює міжособистісні стосунки. Конструкти, які лежать в основі цих стосунків, називаються особовими конструктами (Франселла Ф., Банністер Д., 1987).

Конструкт – це своєрідний класифікатор-шаблон нашого сприйняття інших людей і себе.

Основним концептуальним елементом є особовий «конструкт». У кожної людини є своя власна система особових конструктів, яка ділиться на два рівні блоки:

1 Блок «ядерних» конструктів – це приблизно 50 основних конструктів, які знаходяться на вершині конструктної системи, тобто в постійному фокусі оперативної свідомості. Цими конструктами людина користується найчастіше при взаємодії з іншими людьми.

2 Блок периферичних конструктів – це все останні конструкти. Кількість цих конструктів суто індивідуально і може варіювати від сотень до декількох тисяч.

Когнітивний склад особистості відрізняється наступними характеристиками:

- 1) має краще психічне здоров'я;
- 2) краще справляється із стресом;
- 3) має вищий рівень самооцінки;
- 4) більш адаптивна до нових ситуацій.

Згідно когнітивної теорії, особистість – це система організованих особових конструктів, в яких переробляється (сприймається і інтерпретується) особистий

досвід людини. Структура особистості в рамках даного підходу розглядається як індивідуально своєрідна ієрархія конструктів.

Поведінкова теорія особистості.

Існують два напрями в поведінковій теорії особи – *рефлекторний і соціальний*. Рефлекторний напрям представлений роботами відомих американських біхевіористів Дж. Уотсона і Б. Ськиннера.

Основоположниками соціального напрямку є американські дослідники А. Бандура і Дж. Роттер.

Головним джерелом розвитку особистості, згідно обом напрямам, є середовище в найширшому сенсі цього слова.

У особі немає нічого від генетичної або психологічної спадковості. Особистість є продуктом навчання, а її властивості – це узагальнені поведінкові рефлекси і соціальні навички.

З точки зору біхевіористів, можна за бажанням сформувати будь-який тип особистості – працівника або бандита, поета або торговця.

Наприклад, Уотсон не робив жодних відмінностей між виробленням емоційних реакцій у людини і слиновидільного рефлексу у собаки, вважаючи, що всі емоційні властивості особистості (страх, тривога, радість, гнів і т. д.) є результатом вироблення класичних умовних рефлексів.

Ськиннер, стверджував, що особистість – це сукупність соціальних навичок, що сформувалися в результаті оперантного навчання. Оперантом Ськиннер називав будь-яку зміну середовища в результаті якого-небудь моторного акту. Людина прагне здійснювати ті операнти, після яких слідує підкріплення, і уникає тих, за якими слідує покарання.

Таким чином, в результаті певної системи підкріплень і покарань чоловік набуває нових соціальних навичок і, відповідно, нових властивостей особистості – доброти або чесності, агресивності або альтруїзму.

На думку представників другого напрямку, важливу роль в розвитку особистості грають не стільки зовнішні, скільки внутрішні чинники, наприклад очікування, мета, значущість і так далі.

На думку Бандури, існує чотири основні умови, які визначають формування у людини впевненості в тому, що він може і чого не може зробити:

1) минулий досвід (знання, навички); наприклад, якщо раніше міг, то і зараз, мабуть, зможу;

2) самоінструкція; наприклад, «Я можу це зробити!»;

3) підвищений емоційний настрій (алкоголь, музика, любов);

4) (найголовніша умова) спостереження, моделювання, наслідування поведінці інших людей (спостереження за реальним життям, перегляд кінофільмів, читання книг і т. д.); наприклад, «Якщо інші можуть, то і я зможу!».

Дж. Роттер виділяє два основні внутрішні блоки особистості – суб'єктивну значущість (структура, що оцінює майбутнє підкріплення) і доступність (структура, пов'язана з чеканням здобуття підкріплення на основі минулого досвіду). Ці блоки не функціонують самостійно, а утворюють загальніший блок, званий поведінковим потенціалом, або блоком когнітивної мотивації.

Таким чином, в рамках даного підходу, особистість – це система соціальних навиків і умовних рефлексів, з одного боку, і система внутрішніх чинників: самоефективності, суб'єктивної значущості і доступності – з іншою.

Згідно поведінкової теорії особистості, структура особи – це складно організована ієрархія рефлексів або соціальних навиків, в якій провідну роль грають внутрішні блоки самоефективності, суб'єктивної значущості і доступності.

Дійова теорія особистості.

Ця теорія набула найбільшого поширення у вітчизняній психології. Серед дослідників, що внесли найбільший вклад до її розвитку, слід назвати перш за все С. Л. Рубінштейна, А. Н. Леонтьєва, К. А. Абульханову-Славськую і А. В. Брушлінського.

Дана теорія має ряд загальних рис з поведінковою теорією особистості, а також з гуманістичною і когнітивною теоріями.

У цьому підході заперечується біологічне і тим більше психологічне спадкоємство особових властивостей. Головним джерелом розвитку особистості, згідно цієї теорії, є діяльність. Діяльність розуміється як складна динамічна система взаємодій суб'єкта (активної людини) зі світом (з суспільством), в процесі яких і формуються властивості особи (Леонтьєв А. Н.). Сформована особистість (внутрішнє) надалі стає ланкою, що опосередковує, через яке зовнішнє робить вплив на людину.

У дієвому підході найбільш популярною є чотирьохкомпонентна модель особистості, яка як основні структурні блоки включає *спрямованість, здібності, характер і самоконтроль*.

Спрямованість – це система стійких переваг і мотивів (інтересів, ідеалів, установок) особистості, що задає головні тенденції поведінки особи. Людина з яскраво вираженою спрямованістю володіє працьовитістю, цілеспрямованістю.

Здібності – індивідуально-психологічні властивості, які забезпечують успішність діяльності. Виділяють загальні і спеціальні (музичні, математичні і т. д.) здібності. Здібності між собою взаємозв'язані. Одна із здібностей є такою, що веде, тоді як інші грають допоміжну роль.

Таким чином, в рамках дієвого підходу особистість – це свідомий суб'єкт, що займає певне положення в суспільстві і виконує соціально корисну суспільну роль. Структура особистості – це складно організована ієрархія окремих властивостей, блоків (спрямованості, здібностей, характеру, самоконтролю) і системних властивостей особи.

Диспозиційна теорія.

Диспозиційна (від англ. *disposition* – *схильність*) теорія має три основні напрями: «жорсткий», «м'який» і проміжний – *формально-динамічний*.

Головним джерелом розвитку особистості, згідно цього підходу, є чинники генно-середової взаємодії, причому одні напрями підкреслюють переважно впливи з боку генетики, інші – з боку середовища.

«**Жорсткий**» напрям намагається встановити відповідність між певними жорсткими біологічними структурами людини: властивостями статури, нервовою системою або мозком, з одного боку, і певними особовими властивостями – з іншого. При цьому затверджується, що як самі жорсткі

біологічні структури, так і пов'язані з ними особові утворення залежать від загальних генетичних чинників.

«**М'який**» напрям диспозиційної теорії особистості стверджує, що особові особливості, безумовно, залежать від біологічних властивостей людського організму, проте від яких саме і наскільки – не входить в круг їх дослідницьких завдань.

Формально-динамічний напрям представлений в основному роботами вітчизняних психологів Б. М. Теплова і В. Д. Небиліцина. Основною відмітною особливістю даного напрямку є твердження, що в особі людини існують два рівні, два різні аспекти особових властивостей – формально-динамічний і змістовний. Змістовні властивості особи близькі до поняття пропріума.

Вони є продуктом виховання, навчання, діяльності і охоплюють не лише знання, уміння, навички, але і все багатство внутрішнього світу людини: інтелект, характер, сенси, установки, цілі і т. ін.

Таким чином, в рамках диспозиційного підходу, особистість – це складна система формально-динамічних властивостей (темпераменту), меж і соціально-обумовлених властивостей пропріума.

Структура особистості – це організована ієрархія окремих біологічно детермінованих властивостей, що входять в певні співвідношення і створюють певні типи темпераменту, а також сукупність змістовних властивостей, складових пропріум людини.

4 Класифікація типів особистості.

Існує безліч класифікацій нашого характеру, які мають свої переваги і недоліки. Це і види темпераментів Гіппократа, і акцентуації особистості Леонгарда або Лічко, розподіл на інтровертів або екстравертів Юнга, типи особистості по Фрейду і багато іншого. Кілька років тому Миколою Татарові в його книзі Мова почуттів "була запропонована типологія, яка одночасно вбирає в себе все найкраще з попереднього, але разом з тим і показує нам щось нове.

Згідно з його теорією, існує сім типів особистості, які також можна вважати і ролями:

1. «Герой»,
2. «Шкурник»,
3. «Трудяга»,
4. «Педант»,
5. «Кумир»,
6. «Хитрун»,
7. «Жертва».

Герої активні, енергія в них б`є ключем. Для них характерно почуття азарту, куражу, вони спонтанні, винахідливі. Для них нормально стан свободи, безпосередності. Нудьга постійно переслідує їх і ці люди постійно шукають пригод: вплутуються в бійки, війни, займаються екстремальними видами спорту. Вони прекрасно почувають себе в стані цейтноту, енергійно беруться за безліч справ, але ніколи не закінчують їх - просто їм це нудно. В любові це пристрасні особистості, через них часто втрачають голову.

Шкурники - пристрасні любителі вигоди - вона повинна бути скрізь і в усьому. Вони жадібні, моторошно підозрілі, але разом з тим спритні і моторні,

«речі самі липнуть до їхніх рук». До всього вони підходять раціонально. Часто це хороші бізнесмени, керівники, адміністратори, які вміють досягти результату з найменшими зусиллями. У будинку у них багато всякого мотлоху, яке «неодмінно потрібно» їм.

Трудяга - простий, працьовита людина, вишукані вислови чужі йому. Постійна праця для них - життєво важлива необхідність. На них, як правило тримається все господарство. Це завжди найвірніший друг. Цих людей часто вважають дурнями через їх повільності і простодушності. Тим часом це не так, у них просто своє сприйняття світу - прості і відверті, не вміють хитрувати, на відміну від шкурник.

Педант завжди серйозний, зосереджений, впевнений тільки в своїй правоті. Про таку людину говорять, що він злий, жорстокий, холонокровний, авторитарний. Він здатний на вбивство. Часто їх вважають уїдливими нудними. Це стримані, мовчазні люди, що не бояться самотності. Вони охайні, прагнуть до ідеального порядку і нав'язують це всім навколо.

Кумир - це завжди «зірка місцевого розливу» - позер, егоїст, який не визнає ніякої думки, крім геніального свого, щедрий пан, обдаровуваного всіх недостойних. Якщо щось сталося - завжди тільки він був головним героєм. Для нього життєво важлива краса і задоволення. Такі люди віддають перевагу відпочинку та розваги роботі, відвідують виключно престижні тусовки, спілкуються тільки зі знаменитими людьми. І, звичайно ж, ці «знамениті люди» в них «обожнюють».

Хитрун характеризується постійним відчуттям незручності, внаслідок чого він постійно хоче викрутитися, ухилитися, вивернутися. Вони не схильні говорити прямо, вважаючи за краще «натякати». Це люди, зовні справляють враження розумних, але насправді знання їх неглибокі і формальні. Часто це головні інтригани, заздрісники і донощики, яким не дивлячись на їх злодіяння, все сходить з рук. Також це досить гидливий людина.

Жертва - типовий ботанік - розумний, тихий, м'який інтелігент. Це високохудожні люди, яким знайоме почуття прекрасного. Вони меланхолійні, довірливі, вразливі. Багато Жертви захоплюються Кумирами і в душі завжди хочуть бути такими ж, це типові шанувальники зірок. Разом з тим, це безсилі, «зайві» люди, без яких, втім, не зможе існувати жодне суспільство, тому що тільки вони можуть взяти на себе роль «цапа-відбувайла». Як ми можемо помітити, та чи інша характеристика властива будь-якій людині, залежно від ситуації, він вважає за краще то одну, то іншу роль. Але все ж, яка то з них, яку він найбільше віддає перевагу, обов'язково буде домінуючою. Ухвалення людини таким, який він є, не переробляючи його, знання його особливостей допоможе нам краще зрозуміти один одного і помітно полегшить спілкування один з одним.

Самостійне заняття №12

Тема: Психологія діяльності.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

1 Поняття про навички, вміння. Процес формування вмінь та навичок. Умови формування вмінь та навичок. Різновиди вмінь та навичок.

2 Основні види діяльності (ігрова, учбова, трудова) та їх порівняльна 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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Дайте визначення вміння, навички?
- 2 Якою є послідовність етапів формування навички?
- 3 Вкажіть умови, які сприяють формування навичок?
- 4 Які вміння та навички розрізняють в професійній діяльності людини?
- 5 Якими є характерні ознаки гри як різновиду діяльності?
- 6 Якими є характерні ознаки навчання як різновиду діяльності?
- 7 Якими є характерні ознаки праці як різновиду діяльності?

1 Поняття про навички, вміння. Процес формування вмінь та навичок. Умови формування вмінь та навичок. Різновиди вмінь та навичок.

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.

Приклад: Людина може, наприклад, знати правила керування автомобілем, але настільки недосконало, що їй ніхто не дасть дозволу його водити.

Вміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність.

Приклад: Вміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко й бездоганно, хто має навички у цій справі. 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.

Приклад: Так, вміння керувати автомашиною охоплює такі моменти, як вміння 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 вмінням: 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).

Процес формування вмінь і навичок.

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

Перша розпочинається з усвідомлення завдання та способів його виконання.

Приклад: 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 кожную 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. Вправляння супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям впевненості, віри у свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю. Ці переживання позначаються на ефективності вправляння, 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.

У процесі підвищення вправності зоровий контроль за ходом дії, що має провідне значення на початку вправляння, поступово зменшується, поступаючись контролю за рухами, тобто контролю за дією тих органів, якими вона здійснюється.

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.

Кожна дія складається з більшої чи меншої кількості рухів. Уміле 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. 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 після-довільної уваги, рухи стають впевненішими 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 здійснюються 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 виконаного 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 вправлення: послідовність засвоєння дій, поступовий перехід від простішого до складніших завдань, від повільного до швидкого темпу їх виконання.

При вправленні потрібно враховувати й те, що тривале безперервне вправлення, 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.

Різновиди вмінь і навичок. Уміння і навички - складові будь-якої діяльності людини, їх поділяють на різновиди залежно від змісту цієї діяльності та тих потреб людини, які вона має задовольняти. Відповідно до цього розрізняють вміння і навички самообслуговування, виробничі, мовленнєві, розумові, мистецькі, спортивні тощо.

Найбільшу групу становлять виробничі вміння і навички людини, які диференціюються за окремими різновидами виробничої праці.

Дослідження формування виробничих умінь показують, що їх можна поділити на такі три групи:

1 **конструктивні вміння**, пов'язані з уявленнями про продукти праці, з конструюванням їх за малюнками, моделями, описами та з виявом цих уявлень у словах, моделях, проектах, робочих рухах;

2 **організаційно-технологічні вміння**, пов'язані з добором потрібних знарядь праці та матеріалів, з визначенням способів їх обробки, з плануванням і контролем самої праці;

3 операційні вміння, пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, з виконанням потрібних для цього виробничих операцій.

Особливу групу складають мовленнєві вміння та навички, які є складовими мовлення людини, спрямованими на задоволення її потреби в спілкуванні з іншими людьми, в обміні думками. Вони включають навички як усного, так і письмового мовлення.

Розумові вміння та навички виявляються у виконанні різних видів розумової діяльності (наприклад, запам'ятовуванні певного матеріалу, розв'язанні арифметичних та інших задач, виконанні розумових операцій, дослідних завдань, теоретичній роботі в тій чи іншій галузі і т. д.). Широке коло різноманітних умінь і навичок об'єднується також під назвою мистецьких, спортивних та інших їх різновидів.

Окремі різновиди умінь і навичок тісно взаємопов'язані. Так, розумові вміння завжди тісно пов'язані з умінням володіти усним та письмовим мовленням.

Усі вміння та навички, наявні в людини, - це її позитивне надбання. Тому вправних людей так цінують. Чим краще людина опановує вміння та навички в якійсь галузі діяльності, тим більшим майстром своєї справи вона є.

2 Основні види діяльності (ігрова, учбова, трудова) та їх порівняльна характеристика.

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю. Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному - навчання, а в зрілому - праця.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ - це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес.

Основна форма вияву активності дитини дошкільного віку - ігрова діяльність - є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. Але вона відрізняється від навчання та праці. У грі дитина захоплюється здебільшого процесом, який викликає у неї задоволення. Як тільки інтерес до гри зникає, дитина припиняє її.

В іграх маленьких дітей цілі не бувають стійкими. Це виявляється в тому, що маленькі діти втрачають цілі у грі й легко переходять від однієї гри до іншої. В ігровій діяльності відбувається не лише психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів. В іграх формуються всі властивості особистості дитини, зокрема такі моральні риси, як колективізм, дружба, товарицькість, правдивість, чесність тощо. Тому ігри дошкільників відіграють важливу роль у підготовці їх до шкільного навчання.

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, у яких яскраво виявляється мета: успішно провести гру, перемогти партнера, розвинути в собі відповідні фізичні

та розумові властивості. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички, наприклад, до азартних ігор.

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ - це такий вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння.

Навчання - основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідомо й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя.

Успішне навчання дітей у школі великою мірою залежить від усвідомлення мети навчання і мотивів, якими вони керуються.

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є готовність і підготовленість учня до навчання. Готовність учня до навчання - у його психологічній готовності до цього, у бажанні та вмінні навчатися, у наявності в нього необхідного для цього розвитку. Вміння навчатися виявляється в тому, що дитина розуміє пояснення вчителя й керується ними, виконуючи завдання, самостійно виконує ці завдання, контролює себе відповідно до вказівок учителя та правил, а не за тим, як виконав завдання хтось інший. Учні, які виявляють самостійність у навчанні, краще засвоюють знання й успішніше розвиваються.

ПРАЦЯ - свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ.

Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

Праця - це жива єдність фізичного й психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці її психічні компоненти набувають певних особливостей. Діяльність слюсаря, тракториста, вчителя або композитора потребує специфічних психічних властивостей. Але є психічні властивості особистості, спільні для всіх різновидів трудової діяльності, хоча вони й виявляються в кожному її різновиді по-різному.

Перша й необхідна умова будь-якої праці - наявність мети: створити певний продукт.

Характерна особливість праці в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який при цьому буде використано, окреслює способи та послідовність своїх дій.

Праця потребує відповідної підготовки. Знань, навичок та умінь працювати набувають упродовж навчання та попереднього навчання.

Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей.

У процесі суспільно-історичного розвитку людського життя виникла величезна кількість видів праці.

Розмаїття видів людської праці поділяють на працю фізичну та розумову. До фізичної праці належать різні види виробничої та технічної діяльності. Предметом її є матеріал, який дає природа і який обробляють за допомогою різноманітних знарядь. Фізична праця потребує певного використання фізичних сил людини, напруження її м'язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результат

розумової праці - це образи, думки, ідеї, проекти, знання, втілені в матеріальні форми існування (літературні та музичні твори, малюнки, різьблення тощо).

Самостійне заняття №14

Тема: Психологія груп.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

1 Методи вивчення міжособистісних стосунків в групі (соціометрія та референтометрія).

2 Міжособистісні стосунки в групах, їх якісна відмінність. Колективістичне самовизначення, ідентифікація, згуртованість та референтність групи.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Дайте згуртованості групи, колективістичного самовизначення?
- 2 Яка група може виступати для особистості референтною?
- 3 Якими істотними ознаками характеризується колектив?
- 4 У чому полягає суть методу соціометрії? Які його основні недоліки?
- 5 У чому полягає суть методу референтометрії?
- 6 Які соціометричні статуси можуть мати члени групи ?
- 7 Які фактори визначають міжособистісні стосунки в групі?

1 Методи вивчення міжособистісних стосунків в групі (соціометрія та референтометрія).

Міжособистісні стосунки в групах вивчають за допомогою методів спостереження, експерименту, бесіди, анкет і соціометрії. Вибір і застосування методу залежить від конкретних завдань і умов. Останнім часом з цією метою широко використовують соціометричну, референтометричну методики.

Соціометрія – метод вивчення соціальних взаємодій у групі. Її запропонував у 30-х роках ХХ ст. *Д.-Л. Морено*, пізніше в роботах зарубіжних та вітчизняних учених вона зазнала серйозної модифікації.

На практиці соціометрію використовують для виявлення *симпатій чи антипатій між особами*, що належать до групи, які самі можуть не усвідомлювати свого ставлення до інших.

Соціометричним критерієм при дослідженні виступає запитання «З ким би ти хотів...?», яке може стосуватися будь-якої сфери людських відносин (спільної праці, навчання, відпочинку, розваг). За значимістю розрізняють сильні та слабкі критерії вибору. *Сильні критерії* стосуються найбільш важливих і значимих для досліджуваного аспектів його життя: роботи, навчання, суспільно корисної роботи, спільного відпочинку. *Слабкі критерії* охоплюють коло питань, пов'язаних із ситуативними обставинами: виконанням одноразових доручень, грою, прогулянкою, екскурсією, культпоходом. При цьому *кількість обраних осіб* може обмежуватися. Опитуваного просять також установити *послідовність свого вибору* (у першу чергу, в другу чергу і т. д.). За потреби виявити осіб із *негативним статусом* соціометричним критерієм служить запитання «З ким би ти не хотів...?».

Проведенню соціометричного опитування передуює певна підготовча робота. Необхідно визначити критерії (підстави) вибору та кількість виборів. Пояснимо, що це таке.

Критеріями (підставами) вибору в соціометрії є питання про бажання людини разом із ким-небудь брати участь у певній діяльності. Питання формулюються приблизно таким чином: «З ким би ти хотів... ?». Кожен відповідає на питання, які можуть стосуватися будь-якої сфери людських взаємин.

Критерії можуть бути:

- * **позитивними** («З ким би ви хотіли разом провести вихідний?»);
- * **негативними** («Якби у вас була можливість, кого б зі співробітників вашого відділу ви перевели в інший відділ?»);
- * **дихотомічними**, орієнтованими на ствердження й на заперечення одночасно («У разі реорганізації установи з ким із колег ви хотіли б потрапити в один відділ, а з ким би не хотіли?»).

Проводячи соціометрію, використовують як мінімум три критерії, що охоплюють основні сфери діяльності співробітника: службове-функціональну, моральну та позаслужбову (дозвілля), виходячи із цього, розрізняють сильні та слабкі критерії. Сильні порушують найбільш важливу для людини сферу діяльності, де потрібне тривале й тісне спілкування.

Результати взаємного вибору переносять у *соціометричну матрицю*, що має вигляд турнірної таблиці. У ній по вертикалі записують за алфавітом прізвища всіх членів групи, а по горизонталі - їх порядкові номери у списку. На перехрестях рядка і стовпця *позитивний вибір* позначають знаком «+»; *взаємний вибір* - «+» обводять кружечком. Потім у кожному стовпці по вертикалі підраховують кількість позитивних виборів кожного індивіда і кількість взаємних виборів. На підставі цих даних встановлюють, хто в групі є *соціометричною зіркою*, а хто виявився *ізольованим* (нульовий вибір) за певним критерієм.

Графічно результати зображають у вигляді соціограми (дівчат позначають *кружечками*, хлопців - *трикутниками* з вказівкою порядкового номеру в списку. Вибір позначається лінією між значками зі стрілкою у напрямі обраного. Якщо вибір взаємний, стрілками позначають обидва кінці лінії):

- у I, центральному крузі розташовують тих, хто отримав максимальну кількість позитивних виборів - це соціометричні «зірки»;
- у II зоні розміщують осіб, які отримали більше половини виборів;
- у III зоні - тих, хто отримав половину і менше позитивних виборів;
- у IV, крайній зоні перебуватимуть «ізолювані» (ті, хто робив позитивні вибори, але сам не отримав їх).

Соціометричний метод є оперативним, але він дає лише картину емоційних ставлень усередині групи. Вона дуже нестійка і за різними критеріями може істотно відрізнятися. Крім того, відповіді індивідів можуть не відповідати дійсності.

Суттєві міжособистісні стосунки людей розкриваються в умовах спільної діяльності. Тому *результати соціометрії лише фіксують наявність емоційних ставлень, не даючи змоги розкрити їх причини*, встановити, чому один індивід обрав саме того, а не іншого. Мотиви вибору (що дуже важливо) залишаються невідомими.

Номер и Ф.И.О. выбираемого	Кто выбирает																	Количество полученных выборов			Количество взаимных выборов	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Кг+	Кг ⁰	Кг-	К++	К--
1. Авдесенко А.Н.		+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	-	0	+	+	+	+	13	2	1	8	0
2. Айсипов Б.И.	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	-	+	+	-	+	13	1	2	10	0
3. Бастрин В.К.	+	+		+	+	+	0	+	+	+	0	+	+	+	+	0	+	13	3	0	9	0
4. Васильев И.И.	+	+	+		0	+	-	+	+	+	+	+	0	+	+	+	-	12	2	2	9	1
5. Гарагаев П.Р.	0	+	+	+		+	+	+	0	+	-	+	+	0	+	0	+	11	4	1	6	1
6. Горбач В.В.	+	0	+	+	+		+	+	0	+	0	+	+	-	+	0	-	10	4	2	8	0
7. Добришин А.М.	-	+	0	-	0	+		+	0	+	0	0	+	-	+	+	+	8	5	3	5	1
8. Дорошенко Т.Р.	+	+	+	+	+	+		+	+	+	-	-	0	+	+	0	-	11	2	3	8	0
9. Жуков С.С.	0	-	0	0	+	+	+	0		+	+	0	+	+	+	-	+	10	5	1	6	1
10. Калугаев И.С.	-	0	+	+	-	0	+	0	+		+	+	+	+	+	-	+	10	3	3	10	1
11. Красюк П.П.	+	+	+	0	-	+	0	+	+	+		+	+	+	+	-	+	11	2	3	8	2
12. Лавров И.О.	+	+	0	+	+	+	0	+	0	+	+		+	+	+	+	+	13	3	0	9	0
13. Лышко Л.В.	0	+	+	+	0	+	0	+	+	+	+	+		+	+	+	+	13	3	0	9	0
14. Матюков И.Н.	0	+	+	+	+	0	+	0	+	+	+	+	+		+	+	+	13	3	0	11	0
15. Матюшин Г.Р.	+	+	0	+	+	0	+	+	+	0	+	+	+	+		-	+	12	3	1	12	1
16. Пастухов Р.И.	+	0	+	0	+	0	0	0		-	-	0	+	+	-	+	+	6	6	4	4	4
17. Попов Р.Г.	0	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	0	+	+	+		11	2	3	8	0
Количество сделанных выборов	К+	9	12	11	12	10	12	9	12	11	14	10	10	11	14	15	7	14	190			СК ++ = 146
	К ⁰	5	3	4	3	3	4	5	4	4	1	4	4	4	1	0	4	0		53		СК -- = 12
	К-	2	1	1	1	3	0	2	0	1	1	2	2	1	1	1	5	2			26	

Приклад соціоматриці



Приклад соціограми

Референтометрія.

У народі кажуть: «Скажи, хто твої друзі, і я скажу, хто ти». У групі завжди виділяється коло осіб, на думку і оцінку яких особистість орієнтується, тобто з певних причин вони виявляються референтними, утворюють референтну групу. Знання референтної групи часто допомагає встановити мотиви поведінки людини. Для її визначення вітчизняні дослідники запропонували методіку референтометрії, що дає змогу всередині групи, до якої належить особистість, виявляти її референтну групу. Цього не можна зробити за допомогою соціометричного тесту.

Референтометрична процедура складається з двох етапів.

На першому її учасникам дають набір карток із прізвищами всіх інших членів групи, на яких запропоновано (для всіх однаковий) набір певних рис (наприклад, сміливий, добрий, розумний тощо). Учасників просять оцінити кожную особу, що належить до групи, за певною шкалою. На іншому боці картки вказано прізвище того, хто оцінював. На кожного учасника групи одержують $n - 1$ карток з оцінками його якостей.

На другому етапі для кожного учасника картки розкладають вниз оцінками, тобто він може бачити лише прізвище того, хто оцінював.

Головна ідея експерименту полягає в тому, щоб виявити вибіркове ставлення кожного лише до кількох осіб, що входять до групи. Адже учасникам референтометричної процедури повідомляють, що їм дозволяють ознайомитися з оцінками не більше, ніж на 5—8 картках. Причому сигнал про припинення дослідження може пролунати після будь-якого вибору. Як правило, кожен з учасників послідовно ознайомлюється з оцінками тільки тих осіб, які його найбільше цікавлять. В умовах емоційного напруження і дефіциту часу досліджувані розкривають (іноді навіть несвідомо) свою ранговану референтну групу. Отже, порівняно із соціометрією референтометрична методика виявляє глибшій змістовніші характеристики групової диференціації.

2 Міжособистісні стосунки в групах, їх якісна відмінність. Колективістичне самовизначення, ідентифікація, згуртованість та референтність групи.

У кожній групі є свої цілі, культура спілкування, звичаї та традиції. Усі члени групи мають певні ціннісні орієнтації. Система ціннісних орієнтацій особистості як члена групи – це важливий компонент структури особистості, комплексна характеристика ставлень, оцінок, вчинків, поведінки та діяльності.

Вищою формою організації групи є колектив. Це група людей, які об'єднані спільною діяльністю та мають єдині цілі, підпорядковані цілям суспільства. Істотною ознакою колективу є суспільна значущість цілей та завдань, на реалізацію яких спрямовані зусилля його членів. Це дає підстави розглядати колектив як найважливішу клітинку суспільного організму.

Поведінка людини, що узгоджується з діями колективу, спрямована на їх підтримку, розцінюється як колективістська. Поведінка особистості може бути конформною. Конформність у поведінці виявляється в тому, що людина пасивно пристосовується до оточення, не виробляє власної активної позиції, а намагається поводитися відповідно до думки інших людей, пристосовуватися до їхніх вимог.

Важливим аспектом у життєдіяльності колективу, знання якого має важливе практичне значення для кожного, хто працює з людьми, є міжособистісні стосунки в групі. Ці стосунки неминуче виникають між членами колективу на ґрунті їхнього спілкування та взаємодії у процесі реалізації завдань, на виконання яких спрямовується їхні зусилля. Цілі діяльності, її мотиви, організація дій співучасників визначають характер стосунків, що складаються. Міжособистісні стосунки мають складну структуру. У цій структурі діють не лише об'єктивні чинники (характер цілей, умови їх досягнення, особливості керівництва, стосунки, що склалися між членами групи), а й суб'єктивні (рівень свідомості та самосвідомості членів колективу, рівень їхніх домагань, індивідуально-психологічні особливості, здібності людей та ін.).

У конкретно-психологічному плані міжособистісні стосунки — це сукупність об'єктивних зв'язків і взаємодій між особами, які належать до певної групи. Вони завжди мають емоційне забарвлення. Їх сталість і неповторність забезпечує особиста привабливість людей, що ґрунтується на почутті симпатії. Міжособистісна привабливість чи непривабливість може набувати сталого характеру і переходити у взаємну прихильність чи неприхильність.

Міжособистісні стосунки набувають ділового чи особистісного характеру. На основі цього їх поділяють на типи: **знайомство, приятелювання, товаришування, дружба, любов, подружжя, родина, деструктивні стосунки.**

Важливу роль для розрізнення міжособистісних стосунків відіграє вибірковість щодо партнерів, яка визначається за кількістю ознак, що мають значення для встановлення стосунків. Найменшу вибірковість мають знайомства, найбільшу — дружба і кохання. Як зазначають українські психологи, у середньому індивід знайомий зі 150—500, приятелює із 70—150, дружить із 2 - 3 особами.

Особлива увага приділяється взаєминам в колективі. Вони, в свою чергу, поділяються на офіційні та неофіційні, взаємини керівництва та підлеглих (зокрема, лідерства), ділові та особисті, раціональні та емоційні.

Офіційними звать взаємини, які виникають між людьми на посадовій основі. Вони фіксуються законом, регулюються положеннями, що затверджені офіційно, відповідними правилами та нормами. На відміну від них **неофіційні** взаємини складаються на базі особистих, або приватних,

взаємин людей. Для них не існує відповідної юридичної основи, загально визнаних законів, встановлених норм.

Ділові взаємини виникають в зв'язку з спільною працею або з її приводу, **а особисті** - як взаємини, що складаються між людьми незалежно від виконуваної роботи.

В **раціональних** міжособистісних взаєминах на перший план виступають знання людей одне про одного та об'єктивні оцінки, які їм дають оточуючі.

Емоційні взаємини - це, навпаки, оцінки суб'єктивні, які засновуються на особистому, індивідуальному сприйнятті одне одного. Такі взаємини обов'язково супроводжуються позитивними або негативними емоціями; вони не завжди засновуються на дійсній, об'єктивній інформації про людину.

Стосунки в групах закономірно змінюються. Спочатку, на першому етапі групового розвитку, вони бувають відносно байдужими (люди, які не знають або погано знають одне одного, не можуть визначено ставитися одне до одного), потім можуть стати конфліктними, а за сприятливих умов перетворюються в колективістські.

Соціально-психологічну основу всіх стосунків, що виникають в групі, складають прийняті в неї моральні цінності та норми. Цінностями є те, що в даній групі має найбільше значення, важливо та цінно. З моральних цінностей зазвичай виникають ті норми, якими в своїх взаєминах керуються члени групи.

Міжособистісні стосунки складаються в реальних умовах життя та діяльності людей, в процесі їх взаємодії. Важливий вплив на ефективність взаємодії справляє психологічний чинник – їх ставлення один до одного, психологічна та практична готовність до співпраці, індивідуально-психологічні особливості людей та ін.. Найповніше суб'єктивний характер міжособистісних стосунків виявляється в сумісності людей.

Сумісність – це оптимальне поєднання якостей людей у процесі взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності. У психології виокремлюють такі чотири різновиди сумісності :

- фізична сумісність виявляється в гармонійному поєднанні фізичних якостей двох або кількох людей, що разом виконують певну спільну діяльність;
- психофізіологічна сумісність, засадовим щодо якої є особливості аналізаторних систем, а також властивостей нервової системи;
- соціально-психологічна сумісність, яка передбачає взаємини людей з такими особистісними властивостями, які сприяють успішному виконанню соціальних ролей;
- психологічна сумісність, яка передбачає спільність поглядів, переконань, соціальних і моральних установок, цінностей і ставлень.

Відсутність сумісності у групі людей за певних умов може спричинитися до конфлікту. Конфлікт може виявитися на рівні свідомості окремо взятої людини – це внутрішньо особистісний конфлікт, а також у міжособистісній взаємодії та на рівні міжособистісних групових стосунків.

Всі групи можна поділити на **високо- і слаборозвинені**. В слаборозвинених малих групах відсутня достатня психологічна згуртованість, спільність, не налагоджені ділові та особистісні взаємостосунки, відсутня структура

взаємодії, немає чіткого розподілу обов'язків, визнаних лідерів. Спільна діяльність членів такої групи зазвичай малоефективна. З розвитком групи всі види зв'язків між її членами налагоджуються, удосконалюються, а ефективність спільної діяльності суттєво зростає.

Початковим рівнем об'єднання людей є дифузна група (конгломерат). Наприклад: пасажери автобуса.

Відсутня організація групи, змістовне спілкування, стійкі взаємостосунки, спільність цілей. Якщо група зберігається і відшуковує прийоми самоорганізації, то її розвиток іде від конгломерату до кооперації.

Кооперація – це об'єднання, в якому налагоджені змістовні контакти і встановлюються стосунки взаємозалежності. Її ознаки: одночасність перебування людей в певному місці, знання членами групи своїх функцій і виконання їх, спрямованість зусиль на розв'язання спільної задачі.

Якщо ж відбувається нормальний, послідовний розвиток групи, то вона стає колективом – групою з найвищим рівнем розвитку соціальної згуртованості.

Колектив – це група, в яких міжособистісні стосунки опосередковуються змістом спільної діяльності, які спрямовані на досягнення і суспільно, і особистісно значущих цілей.

В межах колектив виникають такі психологічні явища:

Колективістське самовизначення — вибіркове ставлення індивіда до впливів з боку групи залежно від цілей, цінностей і норм спільної діяльності, учасником якої він є. В зв'язку з цим він приймає або ж відкидає ті чи інші ідеї, що виникають у групі. Це особлива форма самореалізації індивіда, спосіб, в якій він, незважаючи на перешкоди, відстоює цінності групи, до якої належить.

Колективістська ідентифікація – така форма гуманних стосунків, коли переживання одного представника даної групи викликає у інших членів не просто співчуття, але й активні альтруїстичні дії, прагнення надати допомогу.

Згуртованість як ціннісно-орієнтаційна єдність — характеристика міжособистісних стосунків, що свідчить про ступінь збігу оцінок, настановлень і позицій групи відносно цілей, цінностей і норм спільної діяльності. У групах високого рівня розвитку ступінь такого збігу досить високий, тоді як у групах низького рівня — незначний.

Референтність - (термін походить від латинського слова *refe-rens* - повідомляє) - якість особистості або групи, що складається в їхній здатності чинити визначальний вплив на формування думок, суджень, оцінок окремої людини, а також його поведінки.

Референтними виступають ті особи чи соціальні групи, на чиї оцінки людина орієнтується при власному сприйнятті подій і явищ, а також самого себе; чия думка виступає для нього значущим за планування та здійснення власних дій.

Самостійне заняття №15

Тема: Психологія людських взаємовідносин.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Процес спілкування. Спілкування, як соціально-психологічний феномен. Взаємозв'язок між спілкуванням і діяльністю людей.
- 2 Сутність, структура, функції спілкування.
- 3 Види, форми, та рівні спілкування.
- 4 Спілкування, як обмін інформацією. Спілкування, як взаємодія.
- 5 Спілкування, як сприймання та розуміння один одного. Поняття соціальної перцепції, її основні функції та механізми. Поняття соціального стереотипу.
- 6 Бар'єри спілкування.
- 7 Механізми взаєморозуміння.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Чому спілкування вважають соціально – психологічним феноменом?
- 2 Які функції виконує спілкування в суспільстві?
- 3 Вкажіть основні компоненти в структурі спілкування?
- 4 На яких рівнях може відбуватися спілкування?
- 5 Вкажіть основні види та форми спілкування?
- 5 У чому полягає дія фактору перевершенності, фактору привабливості, фактору відношення до нас?
- 6 Які бар'єри існують на шляху адекватної передачі інформації?
- 7 Охарактеризуйте принципи дії механізмів взаєморозуміння?

1 Процес спілкування. Спілкування, як соціально-психологічний феномен. Взаємозв'язок між спілкуванням і діяльністю людей.

Як зазначалося, спілкування в нашому житті відіграє дуже велику роль, а його психологічна природа надто складна. Людині важко бути щасливою, успішно працювати, самовдосконалюватися, самостверджуватися не контактуючи з іншими. Спілкування, на думку вчених, є однією з нагальних потреб людини, яка живе в суспільстві. Воно потрібне їй для взаємодії з іншими людьми, для впорядкування взаємин з ними, для самоствердження в суспільстві. Більшість психологів, наприклад, називають таку потребу комунікативною і вважають, що вона виявляється через прагнення людини до

розуміння її іншими. Потреба у спілкуванні виникає в перші місяці життя дитини, а на третьому році в неї вже виразно проглядає бажання спілкуватися з іншими. У перші сім років у дітей чітко виявляється потреба в доброзичливій увазі, у повазі до них з боку дорослих та у взаєморозумінні й співчутті. Ця потреба, як правило, залишається у людини найважливішою на все життя. Потім її потреби розвиваються, відбувається перехід від простих форм потреб в емоційному контакті до складніших — у співпраці, інтим-но-особистісному, діловому спілкуванні та ін. Розглядаючи потреби як початок діяльності, деякі науковці дотримуються положення про єдність спілкування та діяльності, Одні з них вважають, що спілкування та діяльність — дві рівнозначні категорії буття людини, інші — що спілкування є однією зі сторін діяльності, і, нарешті, деякі — що спілкування є особливим видом діяльності.

У подальшому зазначені потреби розглядаються як один складний психологічний механізм, де різні його компоненти виконують певні функції.

Сутність, структура, функції спілкування.

Враховуючи складність природи спілкування, важливо розібратись у його структурі. Завдяки дослідженням учених виокремлено три взаємопов'язаних сторони спілкування:

комунікативна — обмін інформацією між індивідами та її уточнення, розвиток;

інтерактивна — організація взаємодії суб'єктів, які спілкуються, тобто обмін не тільки знаннями, думками, ідеями, а й діями, зокрема при побудові спільної стратегії взаємодії;

соціально-перцептивна — процес взаємного сприймання й розуміння співрозмовників, пізнання ними одне одного.

У деяких дослідженнях структура спілкування розглядається, виходячи з трьох рівнів аналізу (макро-, мезо- і мікрорівні). На першому з них спілкування індивіда з людьми аналізується в інтервалах, рівних тривалості його життя. На мезорівні вивчаються окремі форми спілкування: бесіда, гра, колективне обговорення та ін. І, нарешті, на мікрорівні — одиницями аналізу виступають взаємопов'язані дії суб'єктів спілкування: "запитання — відповіді", "повідомлення Інформації — ставлення до неї", "спонукання до дії — дія" та ін.

Функції спілкування дуже різноманітні. Існують різні підходи до їх класифікації. Так, за однією з них виокремлюють три основних класи таких функцій: інформаційно-комунікативний, регулятивно-комунікативний та афективно-комунікативний.

Перший із них охоплює все, що є передаванням і отриманням інформації у психологічному розумінні цих слів. Ідеться не лише про готову інформацію, а й про таку, що формується, розвивається. Психологи кажуть не просто про її передавання, а про передавання та приймання значень. Спілкування також забезпечує не лише пізнання, а й регуляцію поведінки суб'єктів та їхньої спільної діяльності. З цим класом функцій пов'язані способи впливу людей одне на одного: переконання, навіювання, наслідування та ін. Це регулятивно-комунікативна функція. Афективно-комунікативна функція належить до емоційної сфери людини. Річ у тім, що розмаїття людських емоцій виникає й виявляється під час спілкування.

Якщо взяти іншу основу для класифікації, то можна виокремити і такі функції спілкування, як організація спільної діяльності, пізнання людьми одне одного, формування та розвиток міжособистісних взаємин. Використання цієї класифікації допомагає зрозуміти, що для культури саме ділового спілкування важливо враховувати всіх суб'єктів спільної діяльності. Вони повинні мати установку на пізнання одне одного та бажання підтримувати доброзичливі взаємини.

Використовуючи мету спілкування як критерій класифікації, можна виділити наступні функції спілкування:

1) контактна функція — встановлення контакту як стану обопільної готовності до прийому й передачі повідомлень і підтримки взаємозв'язку у вигляді постійної взаємоорієнтованості;

2) інформаційна функція — обмін повідомленнями, думками, задумами, рішеннями;

3) спонукальна функція — стимуляція активності партнера, щоб направити його на виконання певних дій;

4) координаційна функція — взаємне орієнтування й узгодження дій при організації спільної діяльності;

5) функція розуміння — адекватне сприйняття й розуміння змісту повідомлення і взаємне розуміння — намірів, настанов, переживань, станів;

6) емотивна функція — формування у партнера потрібних емоційних переживань, а також зміна з його допомогою своїх переживань і станів;

7) функція встановлення відносин — усвідомлення і фіксація свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків співтовариства, у якому діє індивід;

8) функція здійснення впливу — зміна стану, поведінки, індивідуально-значеннєвих станів партнера.

Усі функції спілкування спостерігаються в житті й виявляються, як правило, в єдності, доповнюючи одна одну.

2 Сутність, структура, функції спілкування.

Спілкування – це складний, багатоплановий процес встановлення контактів між людьми, який породжений потребами у спільній діяльності. Спілкування може виступати одночасно як: процес взаємодії особистостей; процес обміну інформацією; відношення людей один до одного; взаємовплив людей один на одного; процес їх співпереживання і взаєморозуміння.

Слід розмежовувати поняття “спілкування” і “комунікація”.

Комунікація – це взаємодія двох систем, у ході якої від однієї системи до іншої передається сигнал, що несе певну інформацію.

Спілкування – це вузький комунікативний акт, пов'язаний з передачею інформації за допомогою слова. Воно є більш вузьким поняттям, ніж комунікація. Це обмін інформацією між людьми. Зміст спілкування реалізується через вербальні (мова) і невербальні (жести, міміка, пантоміміка) засоби.

У спілкуванні можна виділити дві сторони: відношення і взаємодія.

Відношення і взаємодія у спілкуванні ніби підводна і надводна частини айсберга, де видима частина — серія мовних і немовних дій, а внутрішня, невидима — потреби, мотиви, інтереси, почуття, все те, що спонукає людину до спілкування.

Структура спілкування:

- комунікативна сторона (обмін інформацією);
- інтерактивна (організація взаємодії між індивідами, які вступають у спілкування);
- перцептивне (сприймання людини людиною).

Всі ці сторони спілкування тісно пов'язані між собою. Адже інформацію необхідно не тільки прийняти, але і осмислити. Передача, прийом, розуміння інформації зумовлює взаємозв'язок: діяльність — спілкування — пізнання. Обмінюючись інформацією, партнери впливають один на одного.

Під функціями спілкування розуміються ті ролі і завдання, які виконує спілкування в процесі соціального буття людини. Функції спілкування багатообразні, і існують різні підстави для їх класифікації.

Однією із загальноприйнятих підстав класифікації є виділення в спілкуванні трьох взаємозв'язаних сторін, або характеристик - інформаційною, інтерактивною і перцептивною. Відповідно до цього виділяються інформаційно-комунікативну, регулятивно-комунікативну і афектно-комунікативну функції.

Інформаційно-комунікативна функція спілкування полягає обміну інформацією у будь-якому вигляді між взаємодіючими індивідами. Обмін інформацією в людському спілкуванні має свою специфіку. По-перше, ми маємо справу з відношенням двох індивідів, кожен з яких є активним суб'єктом (на відміну від технічного пристрою). По-друге, обмін інформацією обов'язково припускає взаємодію думок, відчуттів і поведінки партнерів. По-третє, вони повинні володіти єдиною або схожою системою кодифікації/декодифікації повідомлень.

Передача будь-якої інформації можлива за допомогою різних знакових систем. Зазвичай розрізняють вербальну (як знакова система використовується мова) і невербальну (різні немовні знакові системи) комунікацію. У свою чергу, невербальна комунікація також має декілька форм:

- кінетику (оптико-кінетическая система, що включає жести, міміку, пантоміму);
- паралінгвістику (система вокалізу голосу, паузи, покашлювання і т. п.);
- проксемику (норми організації простору і часу в спілкуванні);
- візуальне спілкування (система контакту очима).

Іноді окремо розглядається як специфічна знакова система сукупність запахів, якими володіють партнери по спілкуванню.

Регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція спілкування полягає в регуляції поведінки і безпосередньої організації спільної діяльності людей в процесі їх взаємодії. Тут слід сказати декілька слів про традицію використання понять взаємодії і спілкування в психології. Поняття взаємодії використовується двояко: по-перше, для характеристики дійсних реальних контактів людей (дій, контрдій, сприянь) в процесі спільної діяльності; по-

друге, для опису взаємних впливів (дій) один на одного в ході спільної діяльності, або ширше - в процесі соціальної активності.

В процесі спілкування як взаємодії (вербальній, фізичній, невербальній) індивід може впливати на мотиви, цілі, програми, ухвалення рішень, на виконання і контроль дій, тобто на всі складові діяльності свого партнера, включаючи взаємну стимуляцію і корекцію поведінки.

Афектно-комунікативна функція спілкування пов'язана з регуляцією емоційної сфери людини. Спілкування - найважливіша детермінанта емоційних станів людини. Весь спектр специфічно людських емоцій виникає і розвивається в умовах спілкування людей - відбувається або зближення емоційних станів, або їх поляризація, взаємне посилення або ослаблення.

Можна привести іншу класифікаційну схему функцій спілкування, в якій разом з перерахованими окремо виділяються і інші функції: організація спільної діяльності; пізнання людьми один одного; формування і розвиток міжособистісних відносин.

3 Види, форми, та рівні спілкування.

Рівні спілкування.

Конвенційний рівень.

Це рівень повноцінного людського спілкування: "конвенція" – згода.

Контакт на конвенційному ("людському") рівні, як видно з вищевикладеного, потребує від партнерів високої культури спілкування. Вміння "тримати діалог" на такому рівні, а тим більше – приводити його на такий рівень психологи уподібнюють складному мистецтву, для оволодіння яким деяким людям доводиться роками працювати над собою (із науки спілкування у подальших розділах буде зрозуміло, чому і кому так).

Конвенційний рівень можна вважати оптимальним для вирішення особистих і міжособистісних проблем у людських контактах. Фактично ж спілкування люди здійснюють частіше на рівнях, що лежать нижче за конвенційний, іноді – на більш високих. Найнижчий рівень людського спілкування – примітивний.

Примітивний рівень спілкування

При такому рівні спілкуванні людина не особливо турбується, наскільки правильно і адекватно він буде сприйнятий оточуючими. Людина, що спілкується на примітивному рівні, більше говорить, ніж слухає, тому не піклується про те, які почуття викликає у співрозмовника. У такої людини словниковий запас буде мізерним, а темп мови — швидким. Ваше спілкування з таким співрозмовником повинно бути спрямоване на те, щоб стримати його запал, не підвищуючи при цьому тон і кажучи розмірено. У спілкуванні з такою людиною слід залишатися чемним, але проявити твердість.

Маніпулятивний рівень спілкування

Використовуючи маніпулятивний рівень спілкування, людина намагається досягти якої-небудь мети. Такий рівень спілкування є невід'ємною частиною деяких професій, таких як менеджер з продажу. Маніпулятивний рівень спілкування використовується і в побутовому спілкуванні. При цьому маніпуляція часто несе в собі імітацію зацікавленості, чемності. Крайніми

формами маніпулятивного рівня спілкування є загроза і лестоці. Розпізнати маніпулятора в людині буває достатньо важко, так як цей рівень може приймати форму будь-якого іншого з рівнів. Маніпуляцію в такому випадку буде характеризувати загальна неприродність ситуації, коли, наприклад, носій ділового рівня спілкування буде говорити на духовно-довірчому рівні.

Діловий рівень спілкування

Співрозмовник, що використовує діловий рівень спілкування, буде уважний до ваших поглядів, смаків, буде враховувати ваш вік і характер. Ваші взаємини при цьому буде об'єднувати спільна мета. У повсякденному житті діловий рівень спілкування можна застосовувати до тих людей, з якими потрібно зберегти певну дистанцію. Крім того, діловий рівень спілкування підкреслить ваше свідоме і серйозне сприйняття співрозмовника.

Ігровий рівень спілкування

Цей рівень спілкування ґрунтується на імпровізації, тому може бути несерйозним, жартівливим і гротескним. Ігровий рівень спілкування пов'язаний з почуттям гумору, тому важливий для налагодження неформальних відносин. Найяскравішим прикладом ігрового спілкування є кокетство. Часто трапляється так, що людина з певним темпераментом застосовує ігровий рівень у спілкуванні, яке вимагає зовсім іншого рівня. Такі люди можуть ставитися до психотипу гіпертимов, які є життєрадісними і енергійними людьми. Якщо ж вас буде надмірно дратувати такий співрозмовник, варто задуматися, чи не занадто ви серйозно ставитеся до подій.

Цей рівень спілкування вищий не тільки за маніпулятивний, а навіть за конвенційний. Тобто, володіючи повнотою і людяністю цього останнього, він перевершує його тонкощами змісту і багатством відтінків.

Духовний рівень спілкування

Цей рівень спілкування характеризується найбільшим ступенем розкриття своєї особистості співрозмовника і занурення в його особу. Духовний рівень спілкування властивий близьким родичам, друзям. Відмінною рисою духовного рівня є неспішний темп мови, що у свою чергу свідчить про довірче ставлення до співрозмовника.

Рівень масок

Кожна людина користується рівнем масок в спілкуванні практично кожен день, навіть не помічаючи цього. Співрозмовник може надіти маску привітності, ввічливості, серйозності і навіть чарівності. Поняття брехні безпосередньо пов'язане з цим рівнем спілкування. Система масок використовується як при спілкуванні з близькими знайомими, так і при спілкуванні з людьми на рівні фактів і думок. Крім того, коли ми хочемо підтримати про себе певну думку, ми також застосовуємо маски. З одного боку, спілкування на рівні масок може перешкодити прояву власного «я», з іншого — може бути шляхом до самовдосконалення, коли, наприклад, сором'язлива людина одягає маску рішучого. Важливо використовувати маски тільки тоді, коли це доречно, і ваше справжнє настрої або думка може бути неправильно сприйнято співрозмовником.

Ділове спілкування існує в двох формах: усній і писемній.

Усне ділове мовлення - це спілкування людей під час виконання ними службових обов'язків (під час бесід, нарад, у години приймання відвідувачів тощо). Це може бути мовлення однієї службової особи перед іншою або перед колективом чи зібранням.

Писемне спілкування є вторинним щодо усного мовлення. Воно й виникло пізніше. Писемне мовлення офіційно-ділового стилю є монологічним.

Таблиця 1

Усна форма ділового стилю	Писемна форма ділового стилю
Ділова бесіда, діловий прийом, ділова доповідь, ділова розмова по телефону, ділова нарада, ділові переговори	Документи різних видів: автобіографія, резюме, заява, пропозиція, скарга, характеристика, трудова книжка, особовий листок з обліку кадрів, довідка, висновок, доповідна записка, пояснювальна записка, запрошення, звіт, лист, оголошення, план, протокол, витяг із протоколу, телеграма, адреса, телефонограма, радіограма, факс, акт, доручення, розписка, список, таблиця, накладна, договір, трудова угода, контракт, ділова доповідь (написаний текст) тощо

4 Спілкування, як обмін інформацією. Спілкування, як взаємодія.

Комунікативний процес — обмін інформацією між індивідами або їх групами, метою якого є точне й повне засвоєння повідомлень, що містять певну інформацію.

У цьому процесі взаємодіють такі базові елементи:
 відправник — особа, яка генерує ідеї або збирає і передає інформацію;
 повідомлення — закодована за допомогою символів інформація;
 канал (засіб) передавання інформації;
 одержувач — особа, якій призначена інформація і яка її інтерпретує.

Під час обміну інформацією відправник і одержувач долають кілька взаємопов'язаних етапів комунікативного процесу, які мають своїм завданням створення повідомлення і використання каналу для його передавання у такий спосіб, щоб обидві сторони однаково зрозуміли вихідну ідею. Досягти цього складно, оскільки на кожному етапі зміст повідомлення може бути спотвореним, частково або цілком утраченим. Такими взаємопов'язаними етапами є зародження ідеї, кодування й вибір каналу інформування, передавання, декодування інформації.

Зародження ідеї. Обмін інформацією розпочинається з формулювання ідеї або відбору інформації. Відправник визначає, яка ідея (повідомлення) стане предметом інформаційного обміну. Багато спроб обміну інформацією можуть бути невдалими, оскільки відправник недостатньо опрацьовує повідомлення, не надає йому необхідної форми. Наприклад, керівник, який має намір оцінити результати роботи, повинен повідомити підлеглим конкретну інформацію про їх сильні й слабкі риси, про методи поліпшення результативності їх праці.

Нечітка загальна похвала або така сама критика не можуть бути повноцінною ідеєю повідомлення.

Кодування й вибір каналу інформування. Перед передаванням інформації відправник повинен за допомогою певних символів закодувати її. Таке кодування перетворює ідею на повідомлення. Відправник також обирає канал інформування, здатний передати символи, які використовують для комунікації (наприклад, передавання мови й письмових матеріалів, електронні засоби зв'язку, зокрема комп'ютерні мережі, електронна пошта, відеострічки тощо). Якщо канал непридатний для фізичного втілення символів, передавання інформації не відбудеться. Так, неможливо передати телефонним зв'язком картину художника або одночасно спілкуватися зі всіма співробітниками. Якщо канал інформування частково відповідає цим параметрам, обмін інформацією буде менш ефективним. Наприклад, керівник за чашкою кави може попередити підлеглого про неприпустимість порушень техніки безпеки, але серйозність проблеми буде передано при цьому не так ефективно, як в офіційному листі чи виступі на нараді. Відправлення підлеглому листа про винятковість його досягнень теж не цілком адекватно підкреслює важливість його внеску у загальну справу, а отже, не буде таким ефективним, як особиста подяка з наступним офіційним листом, у якому буде висловлена похвала чи повідомлення про преміювання працівника.

Часто буває доцільним поєднання кількох каналів комунікації. При цьому відправникові доводиться встановлювати послідовність їх використання і визначати часові інтервали передавання інформації. Одночасне використання засобів обміну усною й письмовою інформацією ефективніше, ніж обмін тільки письмовою. Орієнтація на обидва канали спонукає ретельніше готуватися і письмово реєструвати повідомлення. Однак зловживання інформаційним обміном у письмовій формі може призвести до некерованого зростання паперових потоків.

Передавання інформації. На цьому етапі відправник використовує канал (засіб) передавання інформації для доставки повідомлення (закодованої ідеї або сукупності ідей) одержувачу. Йдеться про фізичне переміщення повідомлення від відправника до одержувача, яке часто ототожнюють з процесом комунікації. Насправді тут задіяний лише один з етапів цього процесу.

Існують дві базові моделі передавання інформації: без зворотного зв'язку і зі зворотним зв'язком.

Модель без зворотнього зв'язку не передбачає зворотного зв'язку, тобто відправник не знає, як відреагував на інформацію одержувач.

У ній часто співробітник, відправивши повідомлення керівництву, нічого не знає про його реакцію, а тому не може адекватно організувати свою діяльність.

«Відкритій» організаційній структурі властива модель, яка передбачає ефективний зворотний зв'язок під час комунікації.

Обмін інформацією є ефективним, якщо одержувач неспотворено зрозумів ідею і виконав очікувані відправником дії, тобто, відправивши повідомлення-відповідь, здійснив зворотний зв'язок. Під час зворотного зв'язку відправник і одержувач міняються комунікативними ролями. На відміну від

одностороннього зворотний зв'язок сприяє підвищенню ефективності обміну інформацією. Він відбувається повільніше, однак є точнішим, знімає напруженість, посилює впевненість у правильній інтерпретації повідомлень.

Ефективність зворотнього зв'язку залежить від того, наскільки він конкретний, безпосередній, як враховує інформаційні можливості його суб'єктів. Цей зв'язок не повинен бути подвійно оберненим, тобто первинний відправник інформації не має перетворюватися на одержувача, а первинний одержувач — на відправника, оскільки при цьому втрачається сенс ініційованого відправником комунікативного процесу.

Декодування інформації. Одержувач інформації після отримання повідомлення декодує його (розшифровує символи відправника), щоб зрозуміти, про що йдеться. Якщо реакція на ідею не обов'язкова, на цьому комунікативний процес завершується.

Зворотний зв'язок сприяє подоланню інформаційних шумів — усього, що спотворює зміст, перешкоджає обміну інформацією або цілком блокує інформаційний обмін.

Фільтрування інформації. При прийомі інформацію необхідно відфільтрувати, тобто очистити від шумового наповнення. Інформаційні шуми можуть стосуватися мови, відмінностей у сприйнятті, змінюючи зміст повідомлення при кодуванні й декодуванні. Породжують їх також відмінності в організаційному статусі між керівником і підлеглим, що нерідко ускладнює точне передавання інформації. Різною мірою вони завжди супроводжують процес обміну інформацією, однак за правильно налагодженого комунікативного процесу більшість із них можна усунути. Найефективнішим є психологічний фільтр. На його формування впливають досвід, знання і дотримання загальноприйнятих комунікативних правил. Такий фільтр одночасно відіграє позитивну і негативну ролі. Негативна роль проявляється в тому, що він зумовлює вибіркове, суб'єктивне, не завжди узгоджене з реальністю уявлення.

Долаючи велику кількість ієрархічних рівнів управління організацією і відповідно фільтруючись, повідомлення може зазнати суттєвих спотворень. Чим більше ланок у комунікаційному ланцюзі, тим вища їх ймовірність. Уникненню проблем, зумовлених спотворенням, проходженням часткового обсягу інформації, сприяє усвідомлення сутності комунікативного процесу і вмиле використання його елементів.

Ступінь забування інформації зменшується, якщо одержувач інформації користується не одним, а кількома органами відчуттів.

Якщо людина:

Тільки чує - запам'ятовує – 10% інформації;

Тільки бачить – запам'ятовує 20%;

Чує і бачить - запам'ятовує – 65% інформації;

Говорить - запам'ятовує – 75% інформації;

Робить сама - запам'ятовує – 90% інформації;

Результати експериментальної психології свідчать, що людина сприймає інформацію приблизно у таких пропорціях: 80 % — зором; 15 % — на слух; 3 % — на дотик; 1 % — на смак; 1 % — нюхом.

Комунікативні процеси в організаціях відбуваються між людьми, які спілкуються на побутові й виробничі теми, в групах, на зборах, засіданнях, по телефону, читають і пишуть листи та звіти. Тобто функціонування організацій супроводжується різноманітними видами комунікацій. Ці види виникають як спонтанно, так і цілеспрямовано — для підтримання й розвитку діяльності організацій.

Обмін інформацією передбачає також психологічний вплив одного партнера на поведінку іншого з метою її зміни. А це можливо лише тоді, коли партнери користуються однією або близькими системами кодифікації й декодифікації, тобто "спілкуються однією мовою".

Ефективність комунікації найчастіше визначається тим, чи вдалося вплинути суб'єктам спілкування одне на одного, чи уточнювалась, змінювалась, розвивалась інформація, думка співрозмовників. Саме в цьому виявляється специфіка людської комунікації на відміну від тієї, що описується теорією інформації. Доведено, що на першому рівні обміну вирівнюються відмінності у вихідній інформації, яка є в індивідів, котрі вступили в контакт. На другому передаються та приймаються найважливіші значення (інформування, навчання, інструктаж тощо). І, нарешті, на третьому рівні індивіди прагнуть зрозуміти погляди та установки одне одного (згода, незгода, зіставлення поглядів).

У соціальній психології виокремлюють комунікацію вербальну (словесну) та невербальну. Засобом першої є мова, другої — оптико-кін етичні системи знаків (жести, міміка, пантоміміка), пара та екстралінгвістична система (інтонація, паузи тощо), система організації простору та часу комунікації, а також система "контакту очима".

Спілкування як взаємодія

Спілкування — це активна взаємодія його суб'єктів. Вони по черзі діють одне на одного, оцінюють дії, сприймають або не сприймають спрямовані на них думки, оцінки, почуття. Якщо один із суб'єктів виявляє пасивність, спілкування не відбувається. Іноді бачимо таку картину: один із співбесідників щось розповідає, інший, як людина ввічлива, начебто слухає, проте зацікавленості змістом розмови не виявляє, до переданої інформації ставиться байдуже. Що ж відбувається в цьому разі? Той, хто говорить, не може "перенести" свої думки в голову іншого, залучити його до активного зацікавленого обговорення. Отже, взаємодії між ними не відбулося.

Як показують дослідження, спілкування сприяє фізичній взаємодії, допомагає в разі потреби спланувати її, змінити, дає змогу об'єднати людей у групи з метою організації їх спільної діяльності, в якій формуються позитивні міжособистісні взаємини. Особливості останніх певною мірою визначають взаємодію у життєвих ситуаціях.

Розрізняють два основних види міжособистісної взаємодії: співробітництво, або кооперацію (досягнення мети одним із суб'єктів сприяє або не заважає реалізації цілей решти суб'єктів), і суперництво, або конкуренцію (досягнення мети одним із суб'єктів ускладнює або взагалі виключає досягнення цілей іншими суб'єктами). Інколи ці види взаємодії позначаються іншими термінами: згода та конфлікт, пристосування та опозиція, асоціація та дисоціація.

В основу іншої класифікації взаємодії покладено кількість суб'єктів. Це може бути взаємодія між групами, між особистістю та групою, між особистостями (діада). Залежно від ролей це може бути взаємодія, в якій на групу впливає один з її лідерів, просто член групи. Це може бути взаємодія, в якій певна підгрупа її членів (сукупний суб'єкт) впливає на одного з членів. Підгрупа разом із лідером може діяти на одного або на кількох членів. Усі члени групи, у тому числі лідер, впливають одне на одного і кожен сам на себе. Саме ця класифікація, як показало наше дослідження, сприяє побудові концепції становлення культури спілкування, особистісному зростанню тих, хто продуктивно спілкується, переходячи від простих видів взаємодії до складніших, зокрема до спільної діяльності.

5 Спілкування, як сприймання та розуміння один одного. Поняття соціальної перцепції, її основні функції та механізми. Поняття соціального стереотипу.

Взаємодія між учасниками спілкування, як правило, супроводжується сприйманням і розумінням одне одного. Деякі психологи вважають, що відбувається пізнання однієї людини іншою. У загальному плані можна зазначити, що сприймання іншої людини означає відображення її зовнішніх ознак, співвіднесення їх з особистісними характеристиками індивіда та інтерпретацію на цій основі її вчинків.

Під час пізнання одна людина емоційно оцінює іншу, намагається зрозуміти її вчинки, виробити стратегію зміни її поведінки та побудувати власну. При цьому відбувається усвідомлення себе через іншого за допомогою механізмів ідентифікації та рефлексії. Перший з них зводиться до уподібнення, ототожнення себе з іншим. Це сприяє розумінню партнера по спілкуванню, стимулює відповідну поведінку (альтруїстичну, гуманістичну, емпатійну тощо). Рефлексія у спілкуванні — це усвідомлення того, як суб'єкта сприймають і оцінюють інші. Відомо, що сприймання та розуміння одне одного залежать від ряду факторів, зокрема від установок, обсягу інформації про інших і різних ефектів. Наприклад, якщо у зв'язку з певними обставинами у нас ще до зустрічі з незнайомою людиною вже було сформовано щодо неї позитивну установку, то, сприймаючи, ми наділятимемо її образ переважно позитивними ознаками. В іншому разі інтерпретація тих самих рис скоріше за все буде негативною.

Інколи, якщо інформації замало, під час сприймання людям приписуються певні характеристики, яких вони насправді не мають (казуальна атрибуція). У цьому разі негативними характеристиками найчастіше наділяються ті люди, яких ми не любимо, яким не симпатизуємо.

Люди, що вступають у спілкування, не рівні: вони відрізняються один від одного за своїм соціальним статусом, життєвим досвідом, інтелектуальним потенціалом й т.д. При нерівності партнерів найбільше часто застосовується схема сприйняття, що приводить до помилок нерівності. У психології ці помилки одержали назву **фактора переваги (перевершеності)**.

Схема сприйняття така. При зустрічі з людиною, що перевершує нас по якомусь важливому для нас параметру, ми оцінюємо її трохи більш позитивно, ніж було б, якби вона була рівною нам. Якщо ж ми маємо справу з людиною,

яку ми в чомусь перевершуємо, то ми недооцінюємо її. Причому перевага фіксується по якомусь одному параметру, а переоцінка (або недооцінка) відбувається по багатьом параметрам. Ця схема сприйняття починає працювати не при будь-якій, а тільки при дійсно важливій, значимій для нас нерівності.

Для того щоб подіям фактор переваги, нам треба цю перевагу спочатку оцінити. Як це зробити? По яких ознаках ми можемо судити про перевагу людини, наприклад, у соціальному стані або в інтелектуальному?

Для визначення цього параметра в нашому розпорядженні є два основних джерела інформації:

- одяг людини, його зовнішнє оформлення, включаючи такі атрибути, як знаки відмінності, окуляри, зачіска, нагороди, коштовності, а в певних випадках навіть такий "одяг", як машина, оформлення кабінету й т.д.;
- манера поведінки людини (як сидить, ходить, розмовляє, куди дивиться й т.д.).

Дія фактора привабливості при сприйнятті людини полягає в тому, що під його впливом якісь якості людини переоцінюються або недооцінюються іншими людьми. Помилка тут у тім, що якщо людина нам подобається (зовні), те одночасно ми схильні вважати її більше розумнимною, гарною, цікавою і т.д., тобто знов-таки переоцінювати її особистісні характеристики.

Наприклад, в експерименті вчителям були запропоновані для оцінки "особисті справи" учнів і ставилося завдання визначити рівень інтелекту, плани на майбутнє, відносини з однолітками.

Секрет експерименту полягав у тому, що для оцінки давалася одна й та сама справа, але з різними фотографіями - гарних і некрасивих дітей. Гарні діти одержали більше високу оцінку своїх можливостей.

Ці дані підтвержені й в експерименті американського психолога А. Міллера, що, застосувавши метод експертних оцінок, відібрав фотографії людей гарних, "звичайних" і некрасивих. Потім він показав ці фотографії випробуванім. У їхній оцінці гарні перевершували некрасивих по всіх параметрах.

Отже: чим більше зовні привабливий для нас людина, тим вона здається кращою у всіх інших відносинах; якщо ж вона неприваблива, те й інші її якості недооцінюються. Але всім відомо, що в різний час різне вважалось привабливим, що в різних народів свої канони краси.

І, нарешті, **фактор відношення до нас.** Він діє таким чином, що люди, які добре до нас ставляться, оцінюються вище ніж ті, які до нас ставляться погано. Знаком відношення до нас, що запускає відповідну схему сприйняття, є все, що свідчить про згоду або незгоду партнера з нами.

Психологи, виявивши думки випробуванім з ряду питань, ознайомили їх з думками з цих же питань, що належать іншим людям, і просили їх оцінити ці думки.

Виявилось, що чим ближче чужа думка до власної тим вище оцінка людини, що висловила цю думку.

6 Бар'єри спілкування.

Напевно, у кожної з вас було відчуття, що співрозмовник ніби захищається, споруджуючи невидиму стіну між вами. Ця стіна і є той самий

горезвісний бар'єр. Звідки ж вони беруться? Бар'єри спілкування з'являються в нашому житті з різних причин – як правило, це тісне сплетіння особливостей наших характерів і ситуації. І вже, буває, не розберешся, хто або що цьому виною.

З проблемами в різних ситуаціях спілкування стикається практично кожна людина, незалежно від своїх статі, віку, соціального статусу, цінностей та установок. Це може означати лише одне – причини, за якими виникають бар'єри в спілкуванні, різні, і вони присутні в житті кожної людини.

Дані причини можуть усвідомлюватися або не усвідомлюватися людьми. Від цього багато в чому залежить те, наскільки швидко ці люди помітять, що у них є проблеми, зрозуміють, якого вони роду і нарешті зможуть їх вирішити. До речі, бар'єри у спілкуванні можуть бути навіть надумані одним або декількома співрозмовниками – і навіть цього достатньо для невдач у взаємодії один з одним.

Отже, які ж основні види бар'єрів в спілкуванні?

Бар'єри комунікації. Це бар'єри в спілкуванні, пов'язані з обміном інформацією між співрозмовниками в ході спілкування. Які вони бувають?

Семантичний бар'єр. Він встає на вашому шляху тоді, коли ви і ваш співрозмовник під одними і тими ж поняттями маєте на увазі зовсім різні речі. Такий бар'єр виникає практично завжди і скрізь, тому що ми по-різному розуміємо багато речей. Наприклад, для однієї дівчини хороший чоловік – це той, хто любить її, піклується про неї, заробляє достатньо грошей, хоче дитину, любить проводити з нею разом час; а інший – той, який рідко п'є і рідко б'є її. Тому говорячи на одну і ту ж тему – “які ж всі мужики однакові!” – вони насправді будуть говорити про різне і можуть зіткнутися з нерозумінням один одного. Для того, щоб зруйнувати цей бар'єр необхідно добре розуміти партнера і його картину світу – ті смисли, які він вкладає в різні поняття. У разі можливих неточностей завжди докладно пояснюйте, що ви маєте на увазі, і намагайтеся використовувати зрозумілі для співбесідника слова та словосполучення.

Логічний бар'єр. По суті, це невміння виражати свої думки. У промові такої людини плутаються причинно-наслідкові зв'язки, відбувається підміна понять. Або йому буває складно підібрати слова для тих складних думок, які пробігають в його голові. Якщо ви зіткнулися з таким співрозмовником, то наберіться терпіння: слухайте його дуже уважно і задавайте питання – це допоможе вам отримати необхідну інформацію. Якщо ж такою особливістю грішіть ви самі, то краще постаратися від неї позбутися. Послухайте, як висловлюють свої думки хороші оратори або письменники, прочитайте підручник по логіці, запишіться на курси ораторської майстерності або просто попросіть друзів давати вам зворотний зв'язок з рекомендаціями будь – якої з цих варіантів допоможе вам стати більш привабливою співрозмовницею.

Фонетичний бар'єр. Це погана техніка мовлення – коли незрозуміло, що говорить співрозмовник, і це заважає сприймати інформацію. Якщо ви зацікавлені в спілкуванні з цією людиною, то є кілька варіантів. При формальному або діловому спілкуванні вам доведеться пристосуватися до його манері говорити, зрідка перепитуючи в незрозумілих моментах. При

неформальному або дружньому спілкуванні ви можете в м'якій формі донести до співрозмовника, що вам складно розуміти його з-за деяких особливостей його мови. Попросіть його, підлаштуватися під вас і скоригувати їх.

Модальнісний бар'єр. Всі ми отримуємо інформацію зі світу через п'ять органів почуттів, проте один з них є пріоритетним. Це і є ваша модальність. Наприклад, люди з візуальною модальністю найкраще засвоюють побачену інформацію, а ось почуту – набагато гірше. Знаючи про це, намагайтеся з ходу визначити модальність вашого співрозмовника і використовувати це: візуалу покажіть графіки і схеми, з аудіалом грайте голосом, а до кінестетику частіше торкайтеся і показуйте все "на пальцях". Використовувати у мовленні відповідні дієслова – наприклад, "бачити", "чути" або "відчувати".

Особистісний бар'єр. У кожного з нас є характер, і деякі його риси можуть когось не влаштовувати. Але у кого-то ці риси настільки загострені, що його характер може бути бар'єром у спілкуванні. Це може бути пов'язано з незнанням своїх особливостей або з нестачею самоконтролю. Наприклад, надмірна повільність або, навпаки, метушливість можуть дратувати партнерів по спілкуванню. У разі, якщо ви зіткнулися з такою людиною, спробуйте повідомити про свій дискомфорт і попросіть його бути повільніше або швидше. Ну і намагайтеся адекватно сприймати власні недоліки, оскільки для кого-то і вони теж можуть стати бар'єром.

Бар'єри взаємодії. Це бар'єри, пов'язані з взаємодією з людиною під час спілкування виникають через незадоволення поведінкою партнера по спілкуванню. Як правило, у позиціях співрозмовників є істотні відмінності.

Мотиваційний бар'єр. Виникає тоді, коли у партнерів по спілкуванню різні мотиви вступу в контакт. Наприклад, ви хочете підтримки від подруги, а вона хоче, щоб ви обговорили її нове плаття. У такому випадку ви можете зіткнутися з нерозумінням і навіть посваритися. Щоб цього не сталося, корисним буде вчасно позначати власні мотиви: "Знаєш, зараз мені дуже потрібно, щоб ти мене підтримала, а потім обговоримо плаття".

Бар'єр некомпетентності. Часто зустрічається у спільній роботі. Вас може дратувати некомпетентність партнера, коли він починає говорити очевидні для вас дурниці. Це викликає почуття злості, досади і втраченого часу. Варіантів два – або поступово підштовхнути його до більш глибокого розуміння питання (наприклад, ненав'язливо щось пояснивши), або згорнути спілкування. Вибір – за вами, і він залежить від ваших цілей.

Етичний бар'єр. Виникає в ситуації несумісності моральних позицій партнерів по спілкуванню. Головне – не намагатися перевиховати або висміяти вашого співрозмовника. Набагато правильніше згорнути спілкування або спробувати знайти якийсь компроміс, особливо якщо у вас є якась важлива загальна мета.

Бар'єр стилів спілкування. У кожного з нас своя унікальна манера. Вона залежить від темпераменту, характеру, виховання, професії та інших факторів. Як правило, вона довго формується, і потім її буде складно змінити. Стиль спілкування включає в себе основний мотив (навіщо ви спілкуєтеся – самоствердження, підтримка і т. д. ...), ставлення до інших (доброта, терпимість, жорстокість ...), ставлення до себе та характер впливу на людей

(тиск, маніпуляція, прохання і т. д. ...). Найчастіше стиль спілкування іншої людини нам доводиться просто приймати, оскільки змінити його складно, а спілкуватися часто буває необхідно.

Бар'єри розуміння і сприйняття. Це бар'єри, пов'язані з сприйняттям та пізнанням один одного, а також з встановленням взаєморозуміння на цій основі.

Естетичний бар'єр. Виникає тоді, коли нам не подобається, як виглядає співрозмовник. Для його виникнення є різні причини, наприклад, якщо він неохайно або неохайно одягнений або нас дратує щось у його зовнішності. Не думати про це буває складно, однак необхідно, адже цей контакт може бути для нас дуже важливий.

Соціальний бар'єр. Причиною труднощів у спілкуванні може бути різний соціальний статус партнерів. Однак, тут важливо пам'ятати про те, що поява такого бар'єру в першу чергу пов'язано установками свідомості співрозмовників. Якщо вони надають значення соціальному положенню один одного і для них воно може бути перешкодою, це здатне ускладнити спілкування. Але ж для багатьох ситуацій статус неважливий – наприклад, для обговорення якогось вашого улюбленого заняття або підтримки один одного.

Бар'єр негативних емоцій. Погодьтеся, досить важко спілкуватися з засмученим чи роздратованим людиною. Багато хто з нас схильні приймати ці емоції на свій рахунок (хоча б частково). Тут необхідно пам'ятати про те, що часто причина поганого настрою співрозмовника криється в якихось інших речах – обстановці в сім'ї, проблемами на роботі або особистісну кризу. Однак у разі, якщо негативні емоції співрозмовника суттєво перешкоджають розмови, його краще відкласти на інший час.

Бар'єр установки. Дуже часто спілкування ускладнюється, якщо ваш партнер спочатку має не дуже хороша думка про вас. У більшості випадків найправильніше буде обговорити це питання і чесно запитати про це співрозмовника, спробувати пояснити йому, що він помиляється. У тих ситуаціях, коли це неможливо, постарайтеся просто врахувати цей факт і будувати будувати своє спілкування з партнером досить акуратно. Коли пройде якийсь час і він зрозуміє, що його установка нічим не підкріплюється, вона може зникнути сама собою.

Бар'єр "двійника". Він полягає в тому, що ми мимоволі думаємо про нашого співрозмовника як про саму себе: приписуємо йому наші думки і погляди і чекаємо від нього тих же вчинків, які самі вчинили. Але він інший! Важливо не забувати про це і намагатися сприймати і запам'ятовувати все те, що відрізняє його від нас.

Грубість і невігластво. Всі ми стикаємося з людьми, які просто-напросто погано виховані. Іноді таке звернення потрібно просто перетерпіти, особливо в тому випадку, коли людина не реагує на зауваження. Дуже важливо в такій ситуації залишатися ввічливий – іноді це само по собі унеможливорює грубість. Пам'ятайте про те, що в спілкуванні з такою людиною у вас є якась мета, і це явно не бажання поставити його на місце.

Невміння слухати. Воно проявляється у відсутності інтересу до того, що ви говорите, прагненні говорити про себе або постійному перебиванні. Якщо

вам в такій ситуації кров з носу необхідно, щоб вас слухали, намагайтеся говорити краще. Використовуйте різні способи залучення уваги: інтонації, міміку, жести, основи НЛП.

7 Механізми взаєморозуміння.

Механізми взаєморозуміння

Таким чином, людина усвідомлює себе через іншу людину за допомогою певних механізмів міжособистісної перцепції, до яких належать:

- 1) пізнання і розуміння людьми один одного (ідентифікація, емпатія, атракція);
- 2) пізнання себе в процесі спілкування (рефлексія);
- 3) прогнозування поведінки партнера по спілкуванню (каузальна атрибуція).

Ідентифікація. Найелементарнішим способом розуміння іншої людини є уподібнення себе з нею, що відіграє важливу роль у спілкуванні і взаємодії.

Характеризується ототожненням (уподібненням) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Ідентифікація є способом розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення її із собою, намагання зрозуміти її стан, настрої, самооцінку, ставлення до світу, уявивши себе на її місці. Вона може бути повною (ототожнення себе з іншою людиною загалом) або частковою (уподібнення за однією ознакою).

Емпатія. Цей механізм, реалізуючись як емоційний відгук на проблеми іншого, тісно пов'язаний з ідентифікацією. Емпатія є основною навичкою, яка набувається у процесі соціалізації і передбачає здатність приймати соціальні ролі й установки інших, уявляти себе у соціальній позиції іншого і передбачати його реакції.

Емпатія (співпереживання, співчуття) намагання досягнути емоційний стан іншої людини; психічні процеси, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність, властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Схильність до емпатії зростає при набутті життєвого досвіду, а також серед схожих між собою людей. Схильна до емпатії людина терпима до вираження емоцій іншими людьми; глибоко вникає в суб'єктивний внутрішній світ співрозмовника, не розкриваючи при цьому власного настрою і світу; готова адаптувати своє сприймання до сприймання іншої людини задля кращого розуміння того, що з нею відбувається.

Проявами емпатії є співпереживання— переживання індивідом тих самих емоційних станів, почуттів, які відчуває інший, і співчуття — емоційне сприйняття негараздів іншого безвідносно до власного стану і дій.

Атракція (залучення) — являє собою форму пізнання іншої людини, засновану на формуванні стійкого позитивного почуття до неї. У даному

випадку розуміння партнера по спілкуванню виникає завдяки формуванню прихильності до нього, дружнього чи більш глибокого інтимно-особистісного ставлення.

Егоцентризм. Явищем егоцентризму ускладнюється процес міжособистісного пізнання людьми одне одного. Він полягає в нездатності побачити і зрозуміти пізнавальну позицію іншої людини, невмінні оцінити факти, події, явища з її точки зору. Егоцентризм — зосередженість індивіда тільки на власних інтересах і переживаннях, що спричиняє його нездатність зрозуміти іншу людину як суб'єкта взаємодії та самодостатню особистість. Найчастіше егоцентризм проявляється у ранньому дитинстві. У процесі розвитку і навчання особистості сила проявлення його поступово зменшується.

Егоцентрики живуть своїми уявленнями про добро, справедливість, любов.

Рефлексія. Механізм соціальної перцепції, який реалізується як внутрішнє уявлення людини про думку тих, ким вона контактує.

Рефлексія (звернення назад, самопізнання) — бачення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Чим ширше коло спілкування, чим більше різних уявлень про те, як людина сприймається іншими, тим більше вона знає про себе й людей, що її оточують.

Цей вид соціальної перцепції передбачає не тільки знання суб'єкта про себе та свою діяльність, а й уявлення про те, як він і його діяльність сприймаються іншими.

Особистість, що опанувала рефлексію, багаторазово програє подумки власну тактику поведінки і поведінки партнера по спілкуванню, легко змінює характер своїх дій у разі потреби.

Стереотипізація — формування враження про людину на основі вироблених стереотипів; приписування знайомих рис з метою прискорення чи полегшення міжособистісного спілкування.

Каузальна (причинна) атрибуція (приписування) - інтерпретація необхідної суб'єкту інформації шляхом приписування партнеру по взаємодії можливих почуттів, причин і мотивів поведінки.

Ми інколи, не знаючи, чи знаючи недостатньо справжні причини поведінки іншого індивіда, починаємо приписувати одне одному невластиві їм причини, зразки поведінки, загальні характеристики. Це явище називається фундаментальною помилкою атрибуції.

Самостійне заняття №16

Тема: Психологія конфлікту.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Поняття конфлікту, його структура, види, стадії протікання.
- 2 Причини виникнення конфліктів.

3 Способи розв'язання конфліктних ситуацій.

4 Типи конфліктних особистостей.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Проаналізуйте основні риси поведінки конфліктних особистостей?
- 2 Які прийоми необхідно застосовувати при взаємодії з конфліктною особистістю?
- 3 Які основні джерела та причини виникнення конфліктів в організації?
- 4 Охарактеризуйте можливі способи розв'язання конфліктних ситуацій?
- 5 Охарактеризуйте основні стилі поведінки особистості в умовах конфлікту?

1 Поняття конфлікту, його структура, види, стадії протікання.

Суперечності, в яких сходяться найсуттєвіші потреби, прагнення, інтереси, цілі людей, виникають зазіхання на соціальний статус, престиж особистості, переростають у конфлікт.

Конфлікт (лат. *conflictus* — зіткнення) — зіткнення протилежних поглядів, інтересів і дій окремих людей та груп.

Під час конфліктів змінюється система відносин і цінностей, сприймання реальності, відбувається різкий викид негативних емоцій. Його учасники виявляють підвищену підозріливість, нервозність, вдаються до невластивих собі дій. Зволікання з розв'язанням конфлікту, некваліфіковані дії керівництва щодо нейтралізації його можуть спричинити неврози, хворобливі стани, розлад стосунків між людьми.

Для управління конфліктною ситуацією керівник повинен знати психологічний механізм, джерела і причини виникнення, динаміку розвитку конфліктів, передбачати його розгортання і поведінку учасників, вміло обирати стратегію і тактику своєї поведінки.

Спроба уникнути конфлікту може спричинити зниження ефективності праці, погіршення морально-психологічного клімату в колективі, а часом і деструктивні зміни, якщо сутністю його є боротьба прогресивного з різними пережитками, несправедливими діями. Свідома спрямованість на розв'язання суперечностей конфліктним шляхом не обходиться без відчутних психологічних втрат — образ, переживань людей, негативних соціальних установок,

відображається на ділових відносинах, паралізує роботу організації. Проте нерідко саме конфлікти допомагають розв'язати нагальні проблеми, зумовлюють зростання самосвідомості його учасників, об'єднують однодумців, спрацьовують як запобіжний клапан для безпечного і навіть конструктивного виходу емоцій. Тому ставитися до них необхідно як до закономірних явищ об'єктивної дійсності, якими слід управляти, враховуючи як соціальну природу конфліктів, так і їх психологічні наслідки.

Конфлікти в організації виникають у зв'язку з конкретними аспектами діяльності, взаємин людей в умовах суперечностей. У конфліктній ситуації завжди одна зі сторін сподівається, вимагає зміни поведінки, думок іншої. Учасників конфлікту називають опонентами, суперниками, противниками. Як правило, ними є окремі особи, які обстоюють інтереси групи, організації. Опоненти мають різну «вагу», «силу», тобто належать до різних рангів у конфлікті, що визначає їх шанси на перемогу. **Опонентом першого рангу** є особа, яка діє від свого імені і має на меті досягнення в конфлікті особистих цілей. **Опонент другого рангу** — особа чи група, яка дбає в конфлікті про групову мету. **Опонентом третього рангу** вважають структуру із взаємопов'язаних груп, а також особу, для якої важлива в конфлікті спільна мета.

Будь-який конфлікт починається з **конфліктної ситуації**, до складу якої входять **учасники конфлікту (опоненти)** і **об'єкт конфлікту** — об'єктивна причина, через яку опоненти вступають у «боротьбу». Початком конфлікту є **інцидент** — дія, спрямована на виникнення конфлікту. Між об'єктом конфлікту та інцидентом існує такий зв'язок, як між причиною і приводом. Наприклад, причиною конфлікту може бути неправильний стиль керівництва колективом, а приводом — інцидент, що виявився у нетактовності, грубості щодо працівника (працівників) або в різкій емоційній реакції на критику. Конфліктна ситуація та інцидент певною мірою незалежні: конфліктна ситуація може виникнути внаслідок дії об'єктивних обставин, а інцидент — випадково; конфліктну ситуацію можуть провокувати, нагнітати спеціально, заради досягнення певних цілей, а інцидент не потребує цілеспрямованої підготовки, передумовою його є психологічна несумісність. Будь-яка конфліктна ситуація може поєднуватися і збігатися з будь-яким видом інциденту. Під час інциденту одна із сторін починає діяти всупереч інтересам іншої. Якщо їй відповідають тим самим, конфлікт із потенційного переростає в актуальний. **Предметом конфлікту** є та внутрішня причина (наприклад, особиста неприязнь), яка мотивує кожного опонента, що вступає в конфлікт.

Будь-який конфлікт незалежно від форми та виду має такі стадії протікання:

1 Передконфліктна (конфліктна) ситуація.

На цій стадії виникають розбіжності з будь-якого питання. Виникає психологічна напруга, протистояння сторін може перерости в конфлікт. Конфліктна ситуація може існувати задовго до того, як відбудеться пряме зіткнення опонентів і може ніколи не перерости в конфлікт.

2 Власно конфлікт.

На цій стадії відносини вкрай загострюються, виникає конфліктна взаємодія.

3 Вирішення конфлікту.

Наступає, як правило під впливом інших членів колективу, або керівництва.

Пізнанню природи, психологічних механізмів конкретних конфліктів значною мірою сприяє класифікація за різними ознаками. Різноманітність форм прояву, особливостей перебігу, наслідків конфліктів не дає змоги виробити єдиної їх класифікації. В основі більшості з них взято за критерій якусь одну характерну ознаку.

Класифікація конфліктів в організації *за безпосередніми причинами* виокремлює такі їх види:

1 Конфлікти через інформаційні причини (відсутність, дефіцит інформації; хибна інформація; відмінності у розумінні важливості, в інтерпретації інформації; в порядку та способах оцінювання).

2 Конфлікти інтересів (розбіжність виробничих, особистих інтересів).

3 Конфлікти, породжені особливостями спілкування (виразні емоції; хибне тлумачення та стереотипність мислення; відсутність зворотного зв'язку; повторювана негативна поведінка тощо).

4 Організаційно-структурні конфлікти (нерівність щодо влади та авторитету; відсутність необхідного часу; фізичні, географічні та інші чинники, що гальмують співробітництво).

5 Конфлікти систем цінностей (відмінності критеріїв оцінювання ідей та поведінки; розбіжності в цілях та ідеалах тощо).

За ознакою «об'єктивність — суб'єктивність причини» бувають:

1 Ділові конфлікти. Вони є породженням конкретних об'єктивних причин, пов'язаних із трудовою діяльністю в організації (суперечності в організації праці, стилі керівництва тощо). Будь-який діловий конфлікт може перетворитися в емоційний, коли об'єкт конфлікту втрачає свою значущість для опонентів. Здатність переростати в емоційні — найбільша небезпека ділових конфліктів.

2 Емоційні конфлікти. Відбуваються вони у формі перманентно ворожих стосунків його учасників, що періодично виникають із різних приводів. Джерела таких конфліктів в особистих якостях опонентів, передусім у їх психологічній несумісності.

За формою їх вияву (обсягом) розрізняють:

1 Внутрішньоособові конфлікти. Це конфлікти всередині людини. Вони є наслідком неузгодженості вимог організації з особистісними потребами, цінностями співробітника, суперечливості вимог, а також різноманітних переважань. За таких обставин до конфлікту задіюються однорівневі компоненти духовної структури особистості (наприклад, зіткнення життєвих принципів). Внутрішньоособовий конфлікт можливий і при зіткненні різнорівневих компонентів. їх вивчали представники психоаналітичного напрямку (З. Фрейд, К.-Г. Юнг, К. Адлер, К. Хорні). Такі конфлікти є дуже важливою проблемою для життєдіяльності організації, вони, як правило, пов'язані з істотними відмінностями між інтересами справи (виражені в позиції керівника) і мотивами, ціннісними орієнтаціями, що реалізуються у повсякденному житті поза її межами.

Види внутріособистісних конфліктів описав відомий американський психолог К. Левін:

- *«наближення — наближення»*. Ситуація, коли індивід змушений вибрати між двома однаково привабливими альтернативами, що вимагають протилежних дій;

- *«наближення — віддалення»*. Виникає, коли одна й та сама ціль є для індивіда однаково привабливою й непривабливою;

- *«віддалення — віддалення»*. За таких обставин індивід вимушений вибрати між двома однаково непривабливими альтернативами, оскільки інших немає.

2 Міжособистісні конфлікти. У сфері управління та виробництва вони виникають у зв'язку з домаганнями на обмежені ресурси, капітал, робочу силу, використання устаткування, вакантну посаду, через відмінності характерів. Найпоширенішим їх типом є *діадні конфлікти*, в які втягнуті дві особи— носії різних цінностей, інтересів, думок. Це емоційно запальні, напружені конфлікти, які мають відкриту форму перебігу. Однією з найпоширеніших причин їх виникнення в організаціях є порушення норм статусно-рольової поведінки («конфлікт рольового очікування»). Найчастіше виникає на основі особистих симпатій-антипатій, які тісно переплітаються з діловими, кар'єрними та іншими інтересами. Інколи особиста антипатія неправомірно переноситься на ділові відносини, а виробничі суперечності розпалюють особистісні протистояння.

3 Конфлікти між особистістю і групою. Виявляються вони як протиріччя між очікуваннями, вимогами окремо особистості та сформованими в групі нормами поведінки й праці. Спричинюють їх неадекватність стилю керівництва рівню зрілості колективу, невідповідність компетентності керівника і компетентності фахівців колективу, неприйняття групою моральної позиції та характеру керівника.

4 Внутрігрупові конфлікти. Характерна ознака їх втягнутість у конфлікт усієї групи, утворення мікрогруп, які починають діяти як суб'єкти. Внутрігрупові конфлікти нерідко є продовженням діадного міжособистісного конфлікту, в який поступово входить уся група, створюючи нестерпну психологічну атмосферу. Можуть вони бути і наслідком розходження принаймні двох поглядів з приводу вирішення ділового питання. За таких обставин конфлікт каталізує пошук нових ідей, рішень.

5 Міжгрупові конфлікти. До цієї категорії належать конфлікти у формальних групах колективу (наприклад, між адміністрацією і профспілками), у неформальних групах, між формальними неформальними групами. Виникають як результат неефективного керівництва, коли функції двох і більше структурних підрозділів або істотно перетинаються, або розходяться за результатами, що неминуче зачіпає інтереси відділів. Співробітники, забуваючи про свої міжособистісні проблеми, об'єднуються у монолітну групу, яка відстоює свої потреби. Для керівника така ситуація є надзвичайно небезпечною, оскільки він змушений або обстоювати інтереси колективу перед вищим керівництвом і тим самим вступати з ним у конфлікт, або відмовитися

репрезентувати інтереси колективу, ризикуючи бути підданим груповому неприйняттю та обструкції.

6 Міжорганізаційні конфлікти. Здебільшого розгортаються вони у формі конкуренції між організаціями, їх носіями та виразниками є власники, керівники вищої ланки, а рядові співробітники стають учасниками міжорганізаційних конфліктів рідко.

За тривалістю перебігу фіксують:

1 Короткочасні конфлікти. Найчастіше вони є наслідком взаємного непорозуміння чи помилок, що швидко усвідомлюються.

2 Затяжні конфлікти. Пов'язані з глибокими морально-психологічними травмами або з об'єктивними труднощами.

3 Суб'єктивно зумовлені конфлікти. Породжує їх дія особистісних особливостей конфліктуючих сторін, які гостро проявляють себе, нашттовхуючись на перешкоди у задоволенні прагнень, бажань, інтересів. При цьому прийняте рішення здається помилковим, оцінка праці— неправильною, поведінка колег— неприйнятною.

За службово-комунікативними напрямками взаємодії між ієрархічними рівнями класифікують:

1 «Вертикальні» конфлікти. Виникають вони у взаєминах типу «працівник—керівник» і «керівник—працівник», що залежить від статусу особи— ініціатора конфлікту.

2 «Горизонтальні» конфлікти. Ситуація в таких конфліктах розгортається на лінії «працівник—працівник», а ініціатором його може бути хтось один або одночасно обидва працівники.

Це далеко не повний перелік класифікації конфліктів, оскільки їх багатогранність і психологічна складність дають змогу обирати різні критерії аналізу.

2 Причини виникнення конфліктів.

Конфлікти породжують різноманітні суперечності в організації, які становлять загрозу інтересам людей. Суперечності можуть стосуватися виробничої та соціальної сфер, організації та оплати праці, системи відносин, моральних норм. У сфері трудової діяльності найпоширенішими є конфлікти, пов'язані з недосконалим виробництвом та неправильним керівництвом і психологічними особливостями учасників управлінського процесу.

Головні джерела конфліктів, спричинених недосконалим виробництвом і неправильним керівництвом:

1 Недоліки в організації управління. Часто конфлікти виникають тому, що одному працівникові можуть давати вказівки кілька керівників. Такі вказівки не завжди погоджені між собою, що викликає непорозуміння і дезорганізацію в роботі.

2 Нечітко визначені права і обов'язки. Це має наслідком перебирання на себе працівниками функцій, які їм більше подобаються або які легше виконувати.

Поза сферою їх інтересів опиняються обов'язки, що потребують значних затрат праці, часу. Внаслідок цього відбувається блокування чийось інтересів, що виливається в конфліктну ситуацію. Такий розвиток подій може

спричинити посилення ролі неформальної структури в організації, коли управлінська ініціатива переходить до неформальних лідерів, які позбавлені будь-якої відповідальності.

3 Інформація, прийнятна для однієї сторони та неприйнятна для іншої. Здебільшого це — неповні й неточні факти, чутки, що дезінформують партнерів; підозри в навмисному приховуванні чи оприлюдненні інформації; сумніви в надійності й цінності джерел інформації; спірні питання законодавства, правил порядку дій тощо.

4 Структурні чинники. Виявляються в існуванні у соціальній групі формальної та неформальної організацій. Як правило, вони розходяться в поглядах, інтересах щодо власності, соціального статусу, владних повноважень і звітності, соціальних норм і стандартів, традицій, системи безпеки, заохочення і покарання, розподілу ресурсів, товарів, послуг, доходів, географічного розташування (добровільна чи змушена ізоляція), відкритості, інтенсивності контактів.

5 Неритмічність і нестабільність режиму праці. Наприклад, відсутність пауз для відпочинку зумовлює передчасну втому, зниження працездатності, часті помилки, напруженість у стосунках, різноманітні інциденти. Нестабільність праці спричинює психічну напруженість. Іноді вона є мобілізуючим чинником, активатором, навіть супроводжується позитивними емоціями. Надто висока напруженість призводить до втрати контролю над поведінкою, викликає негативні емоції тощо.

6 Невдоволеність працівників своєю діяльністю. Породжують її відсутність елементів творчості в трудовій діяльності, низький престиж і незначне соціальне значення праці, неадекватне матеріальне та моральне стимулювання, нерациональна система заробітної плати.

7 Упущення в технології. Наслідком їх є зниження заробітної плати працівників, до того ж не з їх вини.

8 Нечіткість та аритмічність забезпечення виконання завдань ресурсами. Йдеться про перебої у забезпеченні сировиною, матеріалами тощо. Це може призвести до зниження рівня трудової та виконавської дисципліни, до вимушених відпусток, штурмівщини тощо.

Причини виникнення конфліктів, пов'язаних із психологічними особливостями учасників управлінського процесу:

1. Ціннісні чинники. До них належать проголошені або заперечувані принципи; суспільні, групові, особистісні системи переконань, вірувань і поведінки (переваги, прагнення, забобони, побоювання); ідеологічні, культурні, релігійні, етичні, політичні, професійні цінності.

2. Чинники відносин, пов'язані з наявністю чи відсутністю задоволення від взаємодії. Визначальним критерієм при цьому є основа {добровільні, примусові}, сутність (незалежні, залежні, взаємозалежні) відносин; тривалість, баланс сили, значущість їх для сторін; сумісність несумісність сторін (психологічна, морально-духовна) щодо цінностей; поведінка, внесок сторін у відносини (надії, гроші, час, емоції, енергія, репутація тощо).

3. Поведінкові чинники. Вони неминуче породжують конфлікти у разі зазіхання на чийсь інтереси, самооцінки, загрози фізичній, фінансовій, емоційній, соціальній безпеці; провокування негативних емоцій (егоїзм, безвід-

повідальність, несправедливість, скептицизм, загострена увага на дрібницях, грубість, тиск).

4. Незнання характерологічних, психологічних якостей іншої особи. Наділені різним характером і темпераментом індивіди по-різному реагують на конфлікт: холерик діє швидко, часто не вникаючи у суть справи; меланхолік довго зважує, роздумує, порівнює; флегматик реагує спокійно, нерідко дивується конфронтаційній поведінці колег; сангвінік оперативно аналізує події, прагне знайти розумний вихід, запропонувати прийнятний для обох сторін компроміс.

Різні типи характеру по-різному поведуться під час конфлікту:

— *легкозбуджуваний тип* є найбільш конфліктним, ніколи не прощає образ. Йому, як відомо, відповідає холеричний темперамент;

— *нестійкий тип* здебільшого орієнтується на того учасника конфлікту, який найвигідніший йому. Діям його не вистачає стабільності, він завжди чимось невдоволений. Такими здебільшого є особи меланхолічного темпераменту;

— *гіпертимний тип* засвідчують стабільно оптимістичний настрій, висока самооцінка. Він усім задоволений, ні в чому не бачить проблем, легковажно ставиться до помилок, непослідовний у вчинках, легко налагоджує неформальні відносини. У ситуації постійних повчань, монотонності може виникнути конфлікт;

— *демонстративний тип* прагне будь-якою ціною звернути на себе увагу, діяти оригінально, що нерідко збіднює зміст його вчинків. Коли обмежують його інтереси, недооцінюють заслуги — конфлікт неминучий;

— *сенситивний тип*, вирізняючись підвищеною вразливістю, постійно страждає від відчуття власної неповноцінності, до всього ставиться з тривогою і настороженістю, глибоко відданий, вірний і надійний друг. Несправедливість, грубість, сварка з близькою людиною спричиняють конфлікт;

— *замкнений тип* постійно заглиблений у себе, важко йде на контакт, надто насторожено ставиться до інших, рідко зважається на значні життєві вчинки;

— *астенічний тип* у складних ситуаціях швидко втомлюється, що є наслідком його дисгармонійного розвитку, тому в поведінці виявляє надмір роздратованості, підозрливості, тривожності;

— *циклоїдний тип* у період піднесення настрою за умов монотонності діяльності, самотності, жорсткої дисципліни може проявляти роздратування, гнів, що істає причиною конфлікту. В період спаду настрою у нього загострюється сприймання неприємностей, спостерігаються пасивність, замкненість. Якщо в цей час ситуація вимагає активної діяльності, зміни звичного способу життя, то конфлікт є неминучим;

— *дистимний тип* характеризується постійно зниженим тонусом, песимізмом. Йому протипоказані ситуації, які вимагають активної діяльності, адже саме в таких ситуаціях можливі конфлікти;

— *тип характеру, що застрягає*. Риси, які сприяють конфліктам, — підозрливість, ревність та ін. Ситуації, в яких можливі конфлікти, — несправедлива образа, уражене самолюбство;

—*інтровертивний тип*, вирізняючись недостатньою комунікабельністю, заглиблений у себе, у конфліктах знадмірною стійкістю обстоює свої погляди, на все має власну точку зору, яка часто не збігається з думкою більшості. Грубість, безцеремонність підсилюють імовірність конфлікту;

—*екстравертивний тип*, для якого властива висока комунікабельність, відсутність власної думки, у конфліктних ситуаціях підпадає під вплив інших, що призводить до непродуманих вчинків. Змушена самотність, нерегламентованість життя можуть бути причиною конфлікту.

Загалом конфліктогенним індивідам бракує емпатії. У колективі, як правило, вони відособлюються. Багатьом із них властивий надмірний конформізм (власна думка за будь-яких умов пристосовується до чужих думок), негативізм (проявляється як бездумний опір будь-якій лінії поведінки, оціночним судженням).

5. Неправильне тлумачення думок, вчинків. Нерідко воно є наслідком слабкорозвинутого неформального спілкування, яке унеможливорює глибоке, всебічне пізнання співробітників. Породжують його психологічна скутість, невміння, боязнь виявити свої істинні якості, а також психологічна насиченість, коли одноманітність оточення, умов роботи, ритму праці викликає негативні емоції.

6. Недотримання загальноприйнятих моральних норм, переоцінювання власних можливостей, недооцінювання можливостей інших.

7. Порушення вікової гармонії. Йдеться про соціально-демографічні причини психологічних колізій в організації.

8. Недосконалий індивідуальний стиль керівництва. За результатами досліджень, директивний (авторитарний) і ліберальний стилі є потенційними джерелами конфліктів керівника і працівників, особливо якщо їх незмінно застосовувати тривалий час.

9. Необ'єктивне оцінювання праці персоналу. Здебільшого воно проявляється в таких тенденціях:

—**помилка центральної тенденції.** Трапляється тоді, коли керівник, оцінюючи вклад співробітників, використовує переважно середні оцінки, уникаючи низьких або високих, що породжує зрівнялівку, ображає високоєфективних працівників;

—**помилка контрасту і подібності.** *Помилка контрасту* проявляється в намаганні керівника розглядати якості підлеглого з інших позицій, ніж власні. Наприклад, закономірно пишаючись своєю охайністю у роботі, він може недооцінювати цю якість у співробітників. *Помилка подібності* є наслідком приписування своїх якостей співробітникам й оцінювання їх за тією шкалою, що й власні. Наприклад, високо оцінюючи у себе таку якість, як організованість, керівник так само високо оцінює її у своїх підлеглих;

—**гало-ефект** (грец. галос — коло, диск; лат. ефектус — виконання, дія). Ця помилка є дуже поширеною. Полягає вона в тому, що керівник оцінює окремі ділові якості співробітника, спираючись на загальну думку про нього, і на цій підставі робить висновки;

- **помилка поблажливості.** Проявом її є завищене оцінювання працівника через симпатії до нього;

- **помилка близькості.** Наявна тоді, коли керівник порівнює оцінюваного з іншими під час атестації працівників, підбиття підсумків тощо.

Недосконале виробництво та неправильне керівництво є зовнішніми умовами виникнення конфлікту, які зазвичай зводяться до неможливості задовольнити певні мотиви і відносини їх суб'єктів. Зовнішні умови конфлікту в житті особи чи організації виникають з неминучою необхідністю. Так, реалізація одних мотивів неминуче породжує нові, які ще є не задоволеними. Така безперервна поява незадоволених мотивів є важливою передумовою розвитку особистості та організації. Позитивне розв'язання конфлікту полягає в усуненні об'єктивних причин, що стосуються недосконалого виробництва та керівництва.

Певні психологічні особливості індивіда належать до внутрішніх умов виникнення конфлікту, які пов'язані із суб'єктивними чинниками у діловій та виробничій сферах. Суб'єктивний чинник, як правило, породжує деструктивні конфлікти.

Способи розв'язання конфліктних ситуацій

Розв'язання конфлікту може бути повним та неповним. При повному розв'язанні усуваються причини конфлікту та конфліктні ситуації. Неповне розв'язання конфлікту відбувається тоді, коли усуваються не всі причини конфлікту та конфліктні ситуації.

Існуючі способи вирішення конфліктних ситуацій розподіляються на дві категорії: структурні та міжособові. До арсеналу структурних методів належать:

- **роз'яснення вимог до змісту роботи** (делегування окремим особам чи структурним підрозділам чітко окреслених повноважень для виконання покладених функцій і ознайомлення з відповідальністю за їх виконання, оперативне доведення максимуму наявної корисної інформації з цього питання);
- **принцип використання ієрархії** (звернення до керівника) при вирішенні конфліктних ситуацій. Ієрархія визначає порядок взаємодії та підпорядкованість, регулює інформаційні потоки і вказує на те, яка особа відповідальна за ухвалення конкретного управлінського рішення;
- **підпорядкування цілей підрозділів загальноорганізаційним цілям.** Загальна мета організації, якій підпорядковується решта цілей підрозділів, змушує всі ланки, формальні та неформальні групи і окремих осіб сприяти її досягненню;
- **вплив на поведінку через систему винагород.**

Міжособові способи вирішення конфліктів зводяться до п'яти варіантів типу поведінки, що їх має обрати конкретна людина при появі перших симптомів конфліктної ситуації.

1 Стиль суперництва - намагання у будь-який спосіб задовільнити власні інтереси, не враховуючи інтереси інших. Діє агресивно, використовує свої вольові якості.

2 Стиль уникання - людина намагається уникнути конфлікту, грає роль пасивного спостерігача або не помічає ознак конфлікту.

3 Стиль пристосування - людина не намагається відстоювати власні інтереси, віддає перевагу опоненту, кожного разу погоджується з тим на чому він наполягає.

4 Стиль співробітництва - пошук рішення, яке б задовольняло інтереси обох сторін.

5 Стиль компромісу - одна з сторін конфлікту йде на поступки в обмін на поступки з боку іншої сторони.

5 Стилї поведінки особистості в конфліктній ситуації.

Люди неминуче будуть конфліктувати і не погоджуватися один з одним, бо, як повторював Карлсон, це "справа житейська". Головне - вибрати оптимальну стратегію і стиль поведінки в конфліктній ситуації, що дозволяє максимально ефективно вирішити проблему.

К. У. Томас і Р. Х. Килменн виділили **п'ять типів стратегій** поведінки в конфліктних ситуаціях: **конкуренція, ухилення, пристосування, співробітництво, компроміс.**

Розглянемо більш детально ці стилі.

Стиль конкуренції. Ви намагаєтесь в першу чергу задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати ваше рішення проблеми.

Використовувати стиль конкуренції ефективно в тому випадку, якщо: ви володієте достатнім авторитетом або владою для прийняття рішення;

- рішення необхідно прийняти швидко, і ви маєте достатньо влади для цього;

- ви відчуваєте, що у вас немає іншого вибору і що вам нічого втрачати;

- ви перебуваєте в критичній ситуації, яка вимагає миттєвого реагування;

- ви повинні прийняти нестандартне рішення, але зараз вам необхідно діяти і у вас достатньо повноважень для цього кроку.

Стиль ухилення. Реалізується тоді, коли ви не відстоюєте свої права, не співпрацюєте ні з ким для вироблення рішення проблеми або просто ухиляєтесь від вирішення конфлікту.

Ви можете використовувати цей стиль, коли:

- результат не дуже важливий для вас або ви вважаєте, що рішення настільки тривіально, що не варто витратити на нього сили;

- у вас важкий день, а рішення цієї проблеми може принести додаткові неприємності;

- ви хочете виграти час;

- ситуація дуже складна, і ви відчуваєте, що вирішення конфлікту зажадає занадто багато від вас;

- у вас мало влади для вирішення проблеми;

- ви відчуваєте, що в інших більше шансів вирішити цю проблему.

Стиль пристосування. Він означає, що ви дієте разом з іншою людиною, не намагаючись відстоювати власні інтереси.

Він не підходить, коли ви відчуваєте, що інша людина не збирається у свою чергу поступитися чимось або що ця людина не оцінить зробленого вами.

Найбільш характерні ситуації, в яких рекомендується стиль пристосування:

- вас не особливо хвилює те, що трапилось;
- ви хочете зберегти мир і добрі відносини з іншими людьми;
- ви розумієте, що правда на вашому боці;
- у вас мало шансів перемогти;
- ви думаєте, що інша людина може отримати з цієї ситуації корисний урок, якщо ви поступіться його бажанням.

Стиль співробітництва. Найбільш ефективний стиль, але і найбільш важке. Для його реалізації необхідно, щоб обидва учасники конфлікту розуміли, в чому полягає причина конфлікту, і мали можливість разом шукати нові альтернативи чи виробити прийнятні компроміси.

Такий підхід рекомендується використовувати в ситуаціях, коли:

- вирішення проблеми дуже важливе для обох сторін, і ніхто не хоче повністю від нього усунутися;
- у вас тісні, тривалі і взаємозалежні відносини з іншою стороною;
- у вас є час попрацювати над виниклою проблемою;
- ви й інша людина обізнані про проблему, і бажання обох сторін відомі;
- обидві втягнуті в конфлікт сторони мають однакову владу.

Стиль компромісу. Ви трохи поступаєтеся у своїх інтересах, щоб задовольнити їх частково, і інша сторона робить те ж саме. Ви розглядаєте тільки те, що говорите один одному про свої бажання.

Типові випадки:

- обидві сторони володіють однаковою владою і мають взаємовиключні інтереси;
- вас може влаштувати тимчасове рішення;
- ви можете скористатися тимчасовою вигодою;
- інші підходи до вирішення проблеми виявилися неефективними;
- задоволення вашого бажання має для вас не занадто велике значення;
- компроміс дозволить вам зберегти взаємини.

3 Типи конфліктних особистостей.

Традиційно, розрізняють п'ять типів конфліктних особистостей, а саме: **демонстративний тип; ригідний; некерований; суперточний; „безконфліктний”**. Дамо коротку характеристику зазначеним типам особистості.

Демонстративний тип завжди хоче бути в центрі уваги. Любить добре виглядати в очах інших. Його відносини до людей головним чином визначаються тим, як вони відносяться до нього. Він легко долає поверхневі конфлікти, любуючись своїми стражданнями і стійкістю, добре пристосовується до різних ситуацій, при цьому раціональну поведінку його не видно а проявляється емоційність. Планування своєї діяльності такі особи здійснюють ситуаційно і слабо впроваджують в життя. Кропіткої і систематичної роботи вони уникають. Вони не уникають конфліктів, в ситуації конфліктної взаємодії почувають себе не погано.

Ригідний тип конфліктної особистості підозрілий, володіє завищеною самооцінкою. Постійно вимагає підтвердження особистої значимості. Такі

люди часто не враховують ситуації, яка змінилася чи нових обставин, вони прямолінійні і не гнучкі. Важко приймають точку зору оточуючих, не дуже рахуються із їхньою думкою, повага від оточуючих сприймається як належне, а неповага – як образа. Вони мало критичні до своїх вчинків, хворобливо образливі, підвищено чутливі по відношенню до дійсних і надуманих несправедливостей.

Некерований тип особистості імпульсивний і недостатньо контролює себе. Поведінка такої людини є не передбаченою, він веде себе викликаючи і агресивно, часто не задумуючись під час суперечок про етичні норми спілкування. Несамокритичний, і багатьох своїх невдачах схильний обвинувачувати інших. Не може грамотно планувати свою діяльність, чи планомірно втілювати заплановане в життя. Із попереднього досвіду не робить ніяких висновків.

Суперточний тип особистості досить скрупульозно відноситься до своєї роботи. Висуває підвищені вимоги до себе і до оточуючих, але робить це так, що оточуючим здається, що він придирається. Йому властива підвищена тривожність, надзвичайно чутливий до деталей, схильний до зауважень оточуючих. Інколи розриває стосунки з друзями, чи знайомими, лише через те, що йому здається що його образили. Такі люди мучаться через себе самих, переживають свої прорахунки, невдачі, розплачуючись за них хворобами (безсонням, головними болями...) стримані в зовнішніх, особливо емоційних проявах.

„Безконфліктний” тип особистості є нестійкий у своїх оцінках і думках, йому легко нав'язати свої думки. Всередині самих себе – вони протиречиві. Їм характерна деяка непослідовність в поведінці, орієнтуються на ближню перспективу і миттєвий позитивний результат. Такі люди сильно залежать від думки оточуючих, прагнуть до компромісу, не володіють великою силою волі. Вони не задумуються над наслідками своїх вчинків і причинами проступків інших.

Крім цих виділяють ще деякі типи конфліктних особистостей.

Тип особистості - **цілеспрямовано конфліктний** - розглядає конфлікт як засіб досягнення власних цілей. Часто виступає активною стороною у розв'язанні конфлікту. Схильний до маніпуляцій, психологічним ігор у взаєминах. Раціонально діє в конфліктній ситуації, здатний прораховувати можливі варіанти її розвитку, тверезо оцінює сильні й слабкі сторони в позиціях сторін. Володіє добре відпрацьованою технікою спілкування в гарячому суперечці. Являє собою найбільш небезпечний тип конфліктної особистості.

"Танк" - це груба, безцеремонна людина, що йде на пролом, що нехтує тонкощі взаємин і чужі почуття. Для них характерна гордо піднята голова, гучний голос і відчуття самовпевненості. Егоїстичний і впевнений у своїй правоті. Вважає, що оточуючі повинні поступатися йому дорогу. Не любить, коли хтось ставить під сумнів його правоту. Спроби обговорити з ним його відношення до людей (з надією щось виправити) будуть марні. Усі без винятку ваші претензії будуть приписані вашому дурному характеру.

"Снайпер". Снайпери діють по-іншому, вони стріляють у людей різними образливими словами і дотепами і тим самим вносять розлад у колективні дії співробітників. Така людина намагається заподіювати людям неприємності з допомогою махінацій, інтриг, пліток. Найефективнішим прийомом впливу на снайперів є пряма на них атака. Якщо зажати, щоб снайпер докладно роз'яснив, що він мислить під тією чи іншою своєю гостротою, той знічується і затихає.

"Вибухова людина" - це ті, хто раптово оголошує приміщення криками, хто обрушується на опонентів з лайкою. Ці типи так артистично виходять із себе, що створюють враження у оточуючих ніби їх сильно образили, Тактика поводження з такими типами дуже проста: дайте їм виплеснути з себе накопичені емоції. Тоді хвилин через п'ять ці типи починають відчувати потребу вибачитися.

"П'явка" не говорить гидот, не лає і не ображає, ні в чому прямо не звинувачує, але після спілкування з ним погіршується самопочуття, знижується настрій або з'являється відчуття втоми, важче направити думки в потрібне русло.

"Вага" - така людина справляє враження приємного і поступливого. Він поступливий і згідливий. Це подобається на початку взаємодії з ним. Але потім часто виникають проблеми: він не виконує обіцяного, погоджується зробити будь-яку роботу і не робить її. У такого типу постійно виникають непередбачені обставини, які заважають виконанню обіцяного. Не вважає за потрібне вчасно сказати про такі обставини.

"Обвинувач" - для нього весь світ повний дурнів, негідників і нероб. Але критикує він не устрій світу, а цілком конкретних людей: сусідів, водіїв автобусів, продавців, лікарів, товаришів по службі, начальників, чиновників уряду

"Обвинувачем" рухає пристрасне бажання виговоритися і бути почутим. Намагатися збити його марно, слів своєї пісні він не забуває.

Зазвичай після одного-двох годин невтомного розкриття істини "обвинувачу" стає легше і тоді його можна перебивати, переводити розмову в інше русло.

"Скаржник". Як правило, "скаржники" бувають двох типів: реалістичні і параноїдальні, які скаржаться на уявлені обставини. Зазвичай пересипають свою промову словами "завжди" або "ніколи". Ці типи так барвисто описують свої біди, що у слухача нерідко складається враження на їх користь. Вони хочуть, щоб їх слухали в спокійній обстановці і неодмінно сидячи. Стратегія спілкування: вислухайте його незалежно від того, правий він чи не правий, тим самим ви повернете йому відчуття власної значущості. Потім, після висловлення суті його основної скарги, необхідно шукати спосіб припинення розмови або переведення його на іншу тему.

"Сверхпокладистий". Вони завжди і у всьому поступаються іншим людям, і на перший погляд не створюють особливих труднощів у процесі взаємодії, але тільки на перший. Час від часу вони створюють проблеми: ви в усьому на нього розраховуєте, а потім виявляється, що його слова розходяться з ділом.

Нерішучі або "стопори", які не можуть прийняти те чи інше рішення через страх помилитися, тому вони тягнуть і тягнуть з прийняттям рішення, поки це рішення не буде прийнято без них або необхідність його прийняття не відпаде взагалі. Подібного типу люди роблять так багато пробних кроків перед тим, як що-небудь зробити, що викликають роздратування у оточуючих.

"Всезнайки", які вважають себе вище інших, тому що на їхню думку вони знають все на світі, і бажають, щоб про ці переваги знали всі на світі. Це перш за все ерудити, судження яких виявляються на 75% професійно обгрунтованими, і липові ерудити, які лише на словах намагаються довести свій професіоналізм.

Самостійне заняття №17

Тема: Темперамент

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Вчення про темперамент.
- 2 Співвідношення темпераменту і індивідуального стилю діяльності.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Чому спілкування вважають соціально – психологічним феноменом?
- 2 Які функції виконує спілкування в суспільстві?
- 3 Вкажіть основні компоненти в структурі спілкування?
- 4 На яких рівнях може вадбуватися спілкування?
- 5 Вкажіть основні види та форми спілкування?
- 5 У чому полягає дія фактору перевершенності, фактору привабливості, фактору відношення до нас?
- 6 Які бар'єри існують на шляху адекватної передачі інформації?
- 7 Охарактеризуйте принципи дії механізмів взаєморозуміння?

1 Вчення про темперамент.

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми. Так, усім відомий грецький лікар Гіппократ (бл. 460 - бл. 377 рр. до н.е.) зробив першу спробу з'ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності в поведінці людей. Він та його

послідовник Гален (давньоримський лікар, бл. 130 - бл. 200 рр. н.е.) дійшли висновку, що ці відмінності зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі людини. Гіппократ стверджував, що тіло людини теж складається з чотирьох елементів — гуморів, соків: крові (тепла), слизу (холоду), чорної жовчі (вологості) і жовтої жовчі (сухості). Поєднанням цих соків, красисом, пояснював усі особливості організму.

Флегматичний тип, вважав Гіппократ, зумовлений переважанням у красисі слизу (phlegma). Для людей цього типу властиві сповільненість дій, важке переключення на іншу діяльність, емоційна невиразність.

Переважання жовтої жовчі (chole) визначає холеричний тип, якому властиві велика енергійність і активність, поривчастість рухів, нестримність у діях.

Домінування крові (sanguis) визначає сангвінічний тип, який відзначається великою активністю та емоційністю, багатою мімікою, барвистою мовою, швидкими рухами і легким пристосуванням до оточення.

Меланхолійний тип характеризується переважанням чорної жовті (melas chole), і йому властиві мала активність, уповільненість у діях, швидка втомлюваність.

Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

Ця теорія дістала назву гуморальної (від лат. humor - рідина) теорії темпераменту Гіппократа - Галена і довгий час була провідною. Зазначимо, що створена Гіппократом та Галеном концепція залежності темпераменту від співвідношення "рідин" в організмі дістала часткове підтвердження в сучасних ендокринологічних та психофармакологічних дослідженнях. Наприклад, такі риси темпераменту, як реактивність, емоційна врівноваженість, чутливість, значною мірою зумовлюються індивідуальними особливостями функціонування гормональної системи.

Аристотель, пояснюючи цю теорію, стверджував, що різні темпераменти породжуються якостями крові людини. Так, від якості крові залежить загальна рухова активність людини. Аристотель виділяв такі якості крові, як швидкість згортання, ступінь густини та теплоти. Так, наприклад, легка кров властива сангвінікам, важка - меланхолікам, тепла- холерикам, рідка - флегматикам.

Про вплив цього вчення на подальший розвиток типології темпераментів можна судити з того, що до середини XVIII століття майже всі дослідники вбачали анатоμο-фізіологічні основи темпераменту в будові та функціонуванні кровоносної системи.

Теорія Петра Лесгафта

Вчений, лікар і педагог П. Ф. Лесгафт пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору, товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їхніх стінок, на думку Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу. Невеликому діаметру судин, вважав Лесгафт, відповідає сангвінічний темперамент, а великому отвору та товстим його стінкам — меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим отвором і тонкими стінками судин.

У середні віки, з виникненням алхімії, з'явилися спроби пояснити темперамент переважанням у тілі алхімічних елементів: солі, сірки, ртуті, навіть ефіру й повітря.

Представник конституціональної теорії Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. На основі цього він виокремив такі психосоматичні типи і відповідні їм темпераменти:

Астенік (грец. *asthenes* — слабкий) — худий і високий. Мають тендітну будову тіла та видовжене обличчя. Він холодний, самодостатній, замкнутий, упертий, важко пристосовується до дійсності, нереалістичний і схильний до абстракції. При розладах психіки виявляється схильність до шизофренії.

Пікнік (грец. *pykno* — щільний) — важка людина. У неї значні жирові відкладення, кругла голова на короткій шії. Він доброзичливий, товариський, не схильний до самоаналізу, емоції коливаються між смутком і веселощами, любить приймати спонтанні ситуативні рішення.

Атлетик (грец. *athletes* — борець) — людина з добре розвиненою мускулатурою, високим або середнім зростом, широким плечовим поясом і вузькими стегнами, опуклими лицьовими кістками. Він спокійний, реалістичний, стриманий, мислить прямолінійно, важко пристосовується до зміни обстановки. При душевних розладах може несподівано вибухати, проявляючи схильність до епілепсії.

Диспластик (грец. *dys* — префікс на позначення розладу і *plastos* — сформований) — неправильної тілобудови. Індивіди цього типу характеризуються різними деформаціями будови тіла (наприклад, надмірним зростом).

Гуморальні теорії	Конституціональні теорії	Фізіологічні теорії
<ul style="list-style-type: none"> • приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі • <i>Гіпократ</i> та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Залежність властивостей – психічних механізмів від будови і функціонування організму • <i>Е. Кречмер</i>, • <i>У. Шелдон</i> та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи • <i>І. П. Павлов</i>, • <i>Б. М. Теплов</i>, • <i>В. Д. Небиліцин</i> та ін.

Рис. . Основні учіння про типи темпераменту

Надалі ідея про зв'язок природного походження всіх типів темпераменту з діяльністю нервової системи була розвинута і доведена І. П. Павловим. Цей вчений та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій - позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І. П. Павлов,

доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в основі їх лежать фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їх врівноваженість та рухливість.

Сила нервової системи визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження

Окрім сили, нервовим процесам може бути притаманна врівноваженість або нерівноваженість.

Врівноваженість нервових процесів - це баланс між процесами збудження та гальмування

Завдяки даній властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які припадають на нервову систему.

Рухливість нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки

Протилежною рухливості якістю є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.



Рис. Типи нервової системи за І. П. Павловим

2 Співвідношення темпераменту і індивідуального стилю діяльності.

Тип темпераменту необхідно враховувати в спеціальностях, де до праці висуваються особливі вимоги до динамічних і емоційних якостей людини. Але необхідно розуміти, що відмінності за темпераментами - це відмінності за рівнем можливостей психіки, а не своєрідності її проявів. Встановлено відсутність залежності між рівнем досягнень, тобто кінцевим результатом дій, і особливостями темпераменту, якщо діяльність протікає в умовах, які можна визначити як нормальні. Таким чином, незалежно від ступеня рухливості або реактивності індивіда в нормальній, не стресовій ситуації, результати діяльності в принципі будуть однаковими, оскільки рівень досягнень буде залежати головним чином від інших факторів, особливо від рівня мотивації і здібностей.

Вроджені особливості темпераменту виявляються у людини в таких психічних процесах, які залежать від виховання, соціального середовища та

здатності керувати своїми реакціями. Тому конкретна реакція на ситуацію може визначатися як вплив характерних відмінностей нервової системи, так і бути наслідком навчання та професійного досвіду. Наприклад, висока швидкість реакції у досвідченого водія, льотчика, боксера - необов'язково природна властивість їх нервової системи, вона може бути досягнута і в результаті навчання, тренування. Однак межі можливого розвитку швидкості реакції визначені вродженими властивостями нервової системи.

Продуктивність роботи людини тісно пов'язана з особливостями його темпераменту.

Знання особливостей проявів різних темпераментів важливо не тільки при виборі професії, але і при комплектуванні виробничих колективів, створення команди однодумців, розуміння проблем і конфліктів у колективі.

Наприклад, у **холерика** сильна нервова система, він легко переключається з однієї справи на інше, але його нестримність у поведінці, тобто неврівноваженість нервової системи, зменшує уживчивість (інакше кажучи, сумісність) з іншими людьми. Гідність - у можливості зосередження значних зусиль у короткий проміжок часу, а недолік у тому, що при тривалій роботі йому не завжди вистачає витримки. Цей тип підходить для таких професій, де часто виникають екстремальні ситуації: лікар (складна операція, борець за життя людини), оперуповноважений внутрішніх справ (затримка злочинця), журналіст (вічно на "вістрі голки"), льотчик-винищувач (явна небезпека для життя) .

У **сангвініка** також сильна нервова система, а значить, і хороша працездатність, він легко переключається в діяльності і спілкуванні, але недостатньо чутливий до всіх зовнішніх змін. У нього особлива рухливість (реактивність), яка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду занять, часткового переходу від одного ритму життя до іншого. Володіючи швидкою реакцією і підвищеною працездатністю в початковий період роботи, до її кінця знижує працездатність не тільки з-за швидкої стомлюваності, а й через падіння інтересу. Такий тип придатний до організаторської діяльності: кадровик, або ж по-сучасному, управлінець персоналом, політик, менеджер з туризму, де дії працівників не завжди строго регламентовані.

Гідність **флегматика** в здатності довго і наполегливо працювати, але він не в змозі швидко зібратися і сконцентрувати свої зусилля. Сюди можна віднести такі професії, як телефоністка, друкарка. Цей тип характеризує планомірна і плідна діяльність. Може створюватися помилкове уявлення, що люди інертні (флегматики) не мають переваг ні в яких видах діяльності, але це не вірно: саме вони особливо легко здійснюють повільні і плавні рухи, у них виявляється перевагу стереотипних способів дії, пунктуально дотримуючись одного разу прийнятого порядку. Він надзвичайно важко переключається на іншу роботу, його важко вибити з "наїждженої колії".

Меланхолік відрізняється великою витримкою, але повільним входженням в роботу, його працездатність вище в середині або в кінці роботи, а не на її початку. Люди з таким типом характеру придатні для конвеєрних робіт, що характеризуються виконанням досить однотипних, дрібних операцій протягом

робочого дня. Таким є праця бухгалтера, бібліотекаря. Меланхолік з точки зору сили - працездатності нервової системи - самий "невиграшний" тип темпераменту, але зате він легко переключається з однієї справи на іншу; на відміну від "сильних типів", володіє чутливістю до всього, що відбувається навколо нього.

Експериментально показано, що сангвініки і холерики проявляють меншу опірність і знижену продуктивність в ситуаціях, коли умови і способи діяльності суворо регламентовані і не допускають включення індивідуальних прийомів.

Для віднесення співробітника до певного типу темпераменту слід переконатися (зокрема, на основі спостереження за зовнішніми особливостями поведінки) в вираженості у нього таких рис як:

активність - про неї судять по тому, з яким ступенем енергійності працівник прагне до нового, намагається впливати на навколишнє і змінити його, подолати перешкоду;

емоційність - про неї судять по чутливості до емоційних впливів, по прихильності знаходити приводи для емоційної реакції. Показова легкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків, а також швидкість, з якою відбувається зміна одного емоційного стану іншим;

особливості моторики - вони виступають у швидкості, різкості, амплітуді і ряді інших ознак м'язового руху (частина з них характеризує і мовну моторику). Ця сторона проявів темпераменту легше інших піддається спостереженню й оцінці.

Наведемо найбільш загальні характеристики різних типів темпераменту, які можна успішно використовувати при візуальній психодіагностиці.

	холерик	сангвінік	флегмати к	меланхолік
Мова	Гучний, різка, нерівномірна	Гучний, жива, плавна	Монотонна, повільна	Тиха, з придихом
Товариськість	Висока	рівномірна	невисока	Низька (замкнутість)
Поведінка	Палке, захопливе	Енергійне (ділове) або балакуча	Поведінка невтомного трудівника	Нерівномірний, реактивне (як відповідь на активність інших)
Настрій	нестійке з переважанням бадьорого	стійке, життєрадісне	стійке, без великих радостей і печалей	нестійке з володінням песимізму
Ставлення до критики	порушену	спокійне	байдуже	образливе
Самооцінка	Значна переоцінка своїх здібностей	Деяка переоцінка своїх здібностей	Більш реальна оцінка своїх здібностей	Найчастіше недооцінка своїх здібностей

Терпіння	слабке	помірне	дуже велике	дуже слабке
----------	--------	---------	-------------	-------------

У дійсного життя рідко зустрічаються люди з яскраво вираженим, "чистим" темпераментом. В основному переважають люди, наділені різними поєднаннями властивостей темпераменту, так званим складним темпераментом. Сполучення темпераментів можуть бути як природними, тобто вродженими, так і придбаними, коли під впливом тих чи інших життєвих обставин основний темперамент ускладнюється іншим, його доповнює.

Робота з різними людьми у професійній діяльності має важливе значення. Наявність навіть двох несумісних людей (особливо у малих групах) серйозно позначається на атмосфері в колективі. Ще гірші наслідки можуть бути при несумісності формального і неформального лідерів або безпосередньо пов'язаних посадовими обов'язками керівників (наприклад, майстер - начальник цеху).

У сумісності співробітників темперамент грає найважливішу роль. Наприклад, якщо управлінський колектив, що складається наполовину з холериків, на чверть з флегматиків і на чверть з меланхоліків, повинен швидко приймати рішення і діяти, то в його функціонуванні неминуче будуть виникати часті напружені моменти. Найкраща сумісність між людьми на виробництві (у відділах, бюро, бригадах, ланках, тобто в малих групах) досягається, як і в шлюбно-сімейних відносинах, при оптимальному поєднанні людей з протилежними типами темпераментів.

У цілому, формування колективів повинно залежати від специфіки поставлених перед ними завдань. Так, в групі, пов'язані з інтенсивними процесами виробництва, рекомендують, в основному, включати сангвініків і флегматиків, а там, де переважають монотонні процеси, краще зарекомендують себе меланхоліки. Холериків доцільно призначати на роботи, що вимагають швидкого виконання і рухливості. Формування ж бригад, ланок, ділянок на виробництві, а також бюро, секторів, груп в управлінських підрозділах слід здійснювати на основі підбору представників різних темпераментів і різних здібностей, але з перевагою в них тих, чії типологічні особливості більшою мірою відповідають основним завданням професійної діяльності групи.

Самостійне заняття №18

Тема: Характер

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

1 Теоретичні та експериментальні підходи до дослідження характеру. Різні напрямки «характерології». Концепції К. Леонгарда і А. Е. Личко. Типологія характеру по К. Юнгу.

2 Формування характеру. Особливості формування характеру в дитячому віці. Сензитивний період для формування характеру.

3 Трансформація характеру протягом життя.

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.

3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

1 Які теорії розвитку та діагностики характеру існували на різних етапах розвитку людства ?

2 Розкажіть про концепції акцентуації характеру, запропоновані К. Леонгардом і А. Є. Личко.?

3 У чому полягає психологічний механізм формування характеру?

4 Які основні періоди розрізняють в процесі формування характеру? Їх характеристика?

5 Що таке «самовиховання» характеру?

6 Які фактори впливають на формування та трансформації характеру?

1 Теоретичні та експериментальні підходи до дослідження характеру. Різні напрямки «характерології». Концепції К. Леонгарда і А. Е. Личко. Типологія характеру по К. Юнгу.

*У кожної людини три характери:
той, що їй приписують;
той, що вона сама собі приписує;
і, нарешті, той, що є в дійсності".
В. Гюго*

Проблема характеру та його розвитку має давню історію і належить до найскладніших у психології. Початок її постановки та розробки припадає на добу Стародавньої Греції та пов'язаний з іменами Платона, Протагора, Теофраста, Аристотеля.

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 на 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.

Значний вплив на дослідження характеру надала **фізіогноміка** (Від грец. Physis - Природа, γνώμον - знаючий) - вчення про зв'язок між зовнішнім виглядом людини та її приналежністю до певного типу особистості. Головна ідея даного вчення будується на припущенні про те, що за зовнішніми ознаками можуть бути встановлені психологічні характеристики людини, що належить до того чи іншого типу. Найбільш відомою стала фізіогномічна система І. К. Лафатера, який вважав основним шляхом пізнання людського характеру вивчення будови голови, конфігурації черепа, міміки і т. д.

Популярність цієї теорії підірвала безглузда смерть Лафатера - його зарізав солдат-мародер. Засновникові френології дорікали, що будучи прославленим діагностом характерів людей, він не зміг розпізнати власного вбивці

Відомим став дослідник характеру Йозеф Галль., 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.

Френологія була дуже популярна в першій половині XIX століття, однак розвиток нейрофізіології показало неспроможність теорії Галля, і суспільство поступово втратило інтерес до френології. Насправді психічні властивості людини не визначаються рельєфом поверхні мозку. Крім того, форма черепа не повторює форми мозку.

В якості окремого напрямку характерології можна виділити підхід, заснований на визначенні індивідуальних особливостей людини по його позі і положення тіла. На думку деяких психологів, в позі людини розкривається його характер: як він стоїть, як іде, як сидить і навіть в якій позі засинає. Не менш знамениту і багату історію, ніж фізіогноміка, має **хіромантія** (від грец. Cheir - рука і manteia - ворожіння, пророцтво) - це система передбачення рис характеру людини та її долі за шкірним рельєфом долонь. Наукова психологія відкидає хіромантію, проте вивчення пальцевих візерунків у зв'язку зі спадковістю дало поштовх до виникнення нової галузі знання - **дерматогліфіки**. Причому виникнення даного напрямку було зумовлено науковими пошуками. Так, в процесі досліджень було виявлено, що формування малюнка долонь кожної людини, як і розвиток мозку, відбувається на третьому-четвертому місяці внутрішньоутробного розвитку та зумовлене одним і тим же впливом генного набору батьків або хромосомними відхиленнями плоду. Тому пальцеві узорі слід розглядати скоріше як анатомічну або фізіологічну особливість організму, а дерматогліфіка може бути поставлена в один ряд з конституційним напрямком характерології, яскравим представником якого є Е. Кречмер.

Кречмер виділив і описав чотири найбільш часто зустрічаються типу будови тіла, або конституції, людини.

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.

Як тільки вчені звернули свою увагу на особливості прояв характеру людини і наявність певної схожості, відразу ж почали з'являтися різні їх типології і класифікації. У минулому столітті наукові пошуки психологів були зосереджені на особливостях прояву акцентуацій – так з'явилася перша в психології типологія акцентуацій характеру, яка була запропонована ще в далекому 1968 р. Карлом Леонгардом. Його типологія отримала широку популярність, але ще більш популярною стала класифікація типів акцентуацій, розроблена Андрієм Личко, який при її створенні спирався на роботи К. Леонгарда та П. Ганнушкіна (їм була розроблена класифікація психопатій). Кожна з цих класифікацій покликана описувати певні типи акцентуації характеру, деякі з яких (і в типології Леонгарда, і в типології Личко) мають загальні особливості їх проявів.

Акцентуації характеру за Леонгарду

Тип	Характеристика
гипертимный	оптимістичний, активний, орієнтований на удачу; спостерігається прагнення до діяльності, потреба в переживаннях
дистимический	повільний (загальмований), мовчазний, орієнтований на невдачу; характерно надмірне підкреслення етичних проявів, часті побоювання і різні переживання, загострене почуття справедливості
афективно-лабільний	орієнтований на еталони, спостерігається компенсація (взаємна) рис
афективно-екзальтований	емоційний, (прагнення піднести почуття і зводити в культ різні емоції), збудливий, натхнений, контактний
тривожний	боязкий, полохливий (боязливий), покірний, розгублений, неконтактний, невпевнений, виконавчий, доброзичливий, самокритичний
емотивний	м'якосердий, чутливий, вразливий, боязливий, виконавчий, чуйний (схильність до співчуття)
демонстративний	самовпевнений, хвалькуватий, рухливий, амбітний, марнославний, тихий, брехливий; орієнтований на своє «Я» (є еталоном)
педантичний	нерішучість, не конфліктність і совісність: спостерігається

	іпохондрія; часто виникає страх того, що власне «Я» не відповідає ідеалам
застряючий	підозрілий, образливий, відповідальний, марнославний, впертий, конфліктний; схильний ревнощів; спостерігаються переходи від підйому до відчаю
збудливий	запальний, педантичний, важкий на підйом, орієнтується в першу чергу на інстинкти
екстравертирован ний	контактний, товариський, відкритий, неконфліктний, легковажний, спонтанність
интровертированн ый	неконтактний, замкнутий, мовчазний, стриманий, принциповий, впертий

Акцентуації характеру за Личко

Тип	Характеристика
гипертимный	найчастіше спостерігається гарний настрій, іноді проявляється запальність і дратівливість; гарне самопочуття, підвищена активність, енергійність, висока працездатність
циклоидный	часта зміна настрою (полярне) – від депресивного і дратівливого до спокійного і піднятому (чергування фаз)
лабільний	підвищена мінливість настрою (причому причина може бути незначна), зовні крихкий і інфантильний, підвищена афективність, потреба в дружбі та емпатії
астеноневротичн ий	висока стомлюваність, дратівливість, примхливість, недовірливість, спостерігається низька концентрація, слабкість і підвищений рівень домагання
сенситивний	висока чутливість і відповідальність, спостерігається нестабільність самооцінки, лякливості, нерішучості, вразливості
психастенически й	підвищена недовірливість (тривожна), нерішучість, розсудливість, педантичність,
шизоидный	інтровертованість, замкнутість, сухість (не проявляють емпатії), низька емоційність,
эпилептоидный	поєднання інертних рис і імпульсивних проявів (копіткість, акуратність, цілеспрямованість, підозрілість, агресивність, дратівливість, конфліктність та ворожість)
истероидный	емоційність, нестабільність самооцінки, потреба в підвищеному в собі уваги
нестійкий	відрізняється слабкою волею, нездатністю протистояти негативним впливам
конформный	висока комфорного (приспосовується до еталонів поведінки, встановленими в конкретній групі), тому цього типу характерно шаблонність, банальність, консерватизм

Класифікація, що отримала найбільшу популярність в психології, розроблена Юнгом - це класифікація спрямованості людини на зовнішній і внутрішній світ.

Карл Густав Юнг, швейцарський психіатр і психолог, створив типологію характерів, в основі якої покладено відділення домінуючих психічних функцій, таких як інтуїція, мислення, відчуття і почуття. Також Юнг привів до класифікації всіх людей за типами переважаючих спрямувань на внутрішній і зовнішній світ, а саме розділив людей на інтровертивним і екстравертивний типи.

І, хоча ця класифікація виглядає досить просто, але, тим не менш, Юнг ґрунтувався на досить непростих протидіючих відносинах несвідомого і свідомого в характері людини.

Екстраверт - це характер людини прямої, зрозумілої всім, дуже товариської і активної. Екстраверт завжди має безліч знайомих і друзів, не приймає самотності, намагається взяти від життя по максимуму, любить подорожі, не цікавиться власним здоров'ям.

Як правило, екстраверт швидко стає душею будь-якої компанії, обожає розповідати анекдоти, саме він стає ініціатором масових тусовок, зустрічей, вечірок. У звичайному житті націлюється на обставини, але не на індивідуальне думка.

Інтроверт - це особливий тип людини, який зосереджений і звернений в себе, якийсь замкнений мислитель, відгороджується від навколишнього світу. Інтроверт завжди ретельно проводить аналіз подій, що відбуваються, але при цьому відчуває в чужих діях подвійний сенс і якийсь підтекст.

Зазвичай у таких людей мало друзів, тому, що їм складно заводити нові знайомства, вони намагаються не змінювати своїм звичкам, їм комфортніше бути на самоті. Інтроверт досить недовірливий людина, що має високу ступінь тривожності, він завжди стурбовано дорожить своїм здоров'ям, слухаючи власних відчуттів.

Також психологія виділяє людей, у яких в рівній мірі присутні риси екстраверта і інтроверта, їх називають **амбоверти**.

2 Формування характеру. Особливості формування характеру в дитячому віці. Сензитивний період для формування характеру.

Характер розвивається і формується протягом усього індивідуального життєвого шляху людини під впливом різних умов. Особливий вплив на розвиток рис характеру надають процес виховання і активна діяльність людини, праця і робота, соціум і міжособистісні контакти, особистісна спрямованість і позиція. Але до такого висновку вчені прийшли не відразу, адже досить довгий час вважалося, що на розвиток характеру людини впливає лише його вроджені особливості.

Для багатьох античних філософів основою для формування характеру була вродженість людини. Так, наприклад, Сократ, говорив про те, що не в людській владі бути хорошим або ж поганим, а Аристотель відзначав, що чеснота або вада – це вроджені властивості. Лише філософи Нового часу почали замислюватися про те, що крім вродженості є й інші фактори, які впливають на

особливості розвитку характеру. Істотний внесок у вивчення процесу розвитку характеру вніс *Іммануїл Кант*, який бачив його в двох площинах:

- характер фізичний (задається людині тільки природою, обумовлюється задатками і темпераментом);
- характер моральний (або внутрішній), який формується під впливом зовнішніх чинників поведінки.

Німецький філософ *Артур Шопенгауер*, на відміну від *I. Канта*, віддавав перевагу ідеї вродженості і незмінності характеру людини, який має строгі визначеність у всіх його проявах і змінити його неможливо, так як він залежить від часу і простору. Філософ був упевнений в тому, що ні зовнішні фактори, ні процес виховання ніяким чином не впливає на особливості розвитку характеру (за його словами все це здатне перетворити черству людину в більш чутливу і жалісливу).

Ідея про спадковість як про ведучого факторі, який визначає розвиток характеру, належала англійському філософу *Герберту Спенсеру*. Він під характером розумів певний людський досвід, який був заповіданий предками. Філософ підкреслював, що з часом і під впливом середовища характер у нащадків може змінитися, але для цього необхідно багато часу (як мінімум кілька століть).

Поворотним моментом в розумінні сутності розвитку і формування характеру стали ідеї *Джона Локка*, який відстоював концепцію виховання. Саме в вихованні вчений бачив провідний і найбільш потужний фактор розвитку характеру людини (хоча не упускати з уваги і природний характер дітей, їх нахили та здібності). Дж. Локк помітив, що поведінка людини і прояв його характеру залежить від мотивів (що є однією зі складових спрямованості особистості). Головне, до чого прийшов Локк, це те, що психофізична природа людини і зовнішні умови виступають в єдності свого впливу на особливості розвитку характеру.

В останні 100 років психологи (і практики, і теоретики) все частіше наполягали на тому, що вроджені особливості (біологічне начало в людині) не є пріоритетними у формуванні та розвитку характеру. Вони підпорядковуються більшою мірою зовнішніх умов впливу та процесу виховання (при цьому саме вихованню віддається провідне значення, так як його називають найважливішим соціальним чинником, який і зумовлює весь процес розвитку характеру). На думку багатьох вчених, формування і розвиток характеру залежить від цілого ряду виховних впливів на людину:

- через фізичне виховання;
- через трудове виховання;
- через морально-етичне виховання;
- через виховання в процесі навчання;
- за допомогою особистого прикладу;
- через виховання звичок;
- завдяки самовихованню і саморозвитку.

Характер людини розвивається з перших днів його життя і зазнає різних змін на протязі всього життєвого шляху. На самому початку (дитинство і ранній вік)

провідним фактором є наслідування поведінки і вчинків дорослим, в дошкільному та молодшому шкільному віці поряд зі спадковістю на формування і розвиток характеру впливає виховання, а в підлітковому віці кермо влади в даному процесі бере самовиховання особистості. Необхідно відзначити, що характер може цілеспрямовано і свідомо змінюватися і вдосконалюватися самою людиною (це відбувається завдяки змінам в соціальній поведінці людини, в громадській діяльності, в спілкуванні і міжособистісному взаємодії), і всі ці зміни можуть відбуватися на будь-якому віковому етапі життя людини.

Сензитивними періодами для становлення характеру вважається вік від двох — трьох до дев'яти — десяти років, коли відбувається активний процес соціалізації яку ході спілкування з дорослими, так і з ровесниками. Саме в цей період діти відкриті для впливу ззовні, з готовністю сприймають зовнішні впливи, наслідуючи всіх і у всьому.

Першими в характері дитини формуються такі риси як доброта, товариськість, чуйність, а також протилежні їм якості -егоїзм, черствість, байдужість до людей. Існують дані про те, що формування цих рис починається в перші місяці життя і визначається тим, як мати обходилася з дитиною.

У ранньому дошкільному віці закладаються засади таких рис характеру, які мають відношення до праці - працелюбство, акуратність, відповідальність, наполегливість. Оскільки в цей період провідною діяльністю є сюжетно-рольова гра, то саме в ній формуються і закріплюються відповідні звички дитини. Як правило, у характері дитини закріплюються ті риси, які постійно одержують позитивне підкріплення.

Молодший шкільний вік відзначається формуванням таких рис характеру, які виявляються у ставленні до людей. Цьому сприяє постійне розширення сфери спілкування дітей за рахунок шкільних друзів, учителів. У цьому віці може відбуватися поступове руйнування закріплених рис характеру, якщо ті форми поведінки, яких набула дитина вдома, не одержують у школі відповідного підкріплення та не оцінюються як правильні. Цей процес може супроводжуватися в дитини внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Перебудова характеру не завжди має позитивний результат, частіше йдеться про часткову зміну рис характеру та компроміс між тим, до чого привчили дитину вдома, і тим, чого від неї вимагає школа.

У підлітковому віці активно розвиваються і закріплюються вольові риси характеру, а в юнацькому формуються базові моральні, світоглядні риси особистості. До закінчення школи людина має в основному сформований характер, і те, що відбувається з нею далі, уже не може кардинально змінити її рис характеру до невпізнанності.

Слід пам'ятати, що характер - це не застигле утворення, він формується і трансформується протягом життєвого шляху людини. Характер не можна вважати і фатально визначеним. Хоча він і зумовлений об'єктивними обставинами життєвого шляху людини, самі ці обставини змінюються під впливом учинків людини. Тому **після закінчення навчального закладу** характер людини продовжує формуватися або змінюватися. У цей час людина сама є творцем свого характеру, оскільки характер формується залежно від

світогляду, переконань і звичок моральної поведінки, які виробляє в собі людина, від справ і вчинків, які вона здійснює, від усієї її свідомої діяльності. Цей процес у психологічній літературі розглядається як процес самовиховання.

Самовиховання характеру передбачає, що людина здатна звільнитися від надмірної самооцінки, критично подивитися на себе, побачити свої недоліки. Це дозволить їй визначити мету роботи над собою, над тими рисами характеру, яких вона хотіла б позбавитися, або, навпаки, які вона хотіла б виробити в собі. Добре, якщо в цей період з'являється гідний наслідування наставник. Приклад для наслідування не обов'язково повинен бути реальним. Це може бути літературний герой або кіногерой, який виявляє такі риси характеру, як принциповість, твердість характеру тощо. Крім того, особливе значення у формуванні характеру належить суспільній діяльності людини, активна участь у якій розвиває почуття відповідальності перед колективом, сприяє розвитку організованості, витримки, почуття обов'язку тощо.

3 Трансформація характеру протягом життя.

У сучасній психології для «вимірювання» рис характеру найчастіше використовується так звана **велика п'ятірка** – модель особистості, що припускає, що характер людини становлять п'ять основних незалежних один від одного рис. Це екстраверсія, доброзичливість, свідомість, невротизм (як протилежність емоційної стабільності) і відкритість новому. На підставі опитувальників і спостережень за поведінкою людей дослідники складають з цих п'яти рис модель особистості. Така модель нестабільна – інтенсивність вираженості кожної з п'яти рис може з роками змінюватися під впливом різних факторів.

Вчені з'ясували, що з віком люди в середньому стають більшою мірою інтровертами і менш відкритими новому досвіду. Наприклад, вони менше хочуть заводити нові знайомства і прагнуть проводити більше часу з сім'єю і старими друзями.

Незважаючи на поширений стереотип про вередливість старшого покоління, чим старша людина, тим вона добріше. При цьому стрімкі зміни в вираженості доброзичливості відбуваються з людьми у віці від 30 до 40. Можливо, це пов'язано з тим, що в цей період люди починають приділяти більше часу сім'ї, їхні діти входять в пубертатний період, і їм доводиться вчитися бути більш терпимими, щоб пристосуватися до викрутасів дітей-підлітків.

Люди середнього віку до того ж виявилися найбільш свідомими.

Свідомість, згідно з дослідженням, збільшується приблизно до 30-40 років, а потім поступово починає зменшуватися. Найсильніші зміни в плані свідомості відбуваються з людьми, коли їм від 20 до 30.

Це цілком логічно і легко пояснити – в цьому віці люди починають заробляти самостійно, здобувають освіту, заводять сім'ї. Більш свідомими вони стають під впливом подібних зовнішніх факторів, а не через біологічні вікові зміни.

Емоційна стабільність, згідно з висновками вчених, безпосередньо з віком не корелює.

Що змінює характер

Всі описані вікові зміни характеру відбуваються незалежно від статі і рівня освіти людей. Але незважаючи на те, що ці зміни корелюють з віком, безпосередньо вони залежать скоріше від безлічі зовнішніх факторів, які впливають на людей на різних життєвих етапах. Характер може змінюватися під впливом різних обставин, в тому числі соціального статусу, сімейного стану, захоплень і навіть місця проживання.

Що і як впливає на характер

Гроші

Значна надбавка до зарплати або несподіваний спадок можуть змінити ваші особисті якості і необов'язково в кращу сторону. З одного боку, багаті люди в середньому більше самодостатні і відрізняються більш високою самооцінкою. З іншого, вони легше за інших порушують соціальні норми.

Безробіття

Втрата роботи по-різному впливає на чоловіків і жінок.

Після звільнення чоловіки ненадовго стають більш доброзичливими, але потім доброзичливість починає поступово знижуватися. У жінок взагалі немає різкого сплеску доброзичливості, вона просто знижується послідовно.

Чим більше часу людина не може знайти нову роботу, тим менш доброзичливою вона стає. Також після втрати роботи і чоловіки, і жінки стають менш свідомими, причому у чоловіків зниження свідомості відбувається швидше, ніж у жінок.

Клімат і екологічні умови

Погодні умови теж можуть впливати на характер. Наприклад, люди з регіонів, де традиційно в силу кліматичних особливостей швидко поширювалися інфекційні захворювання, в більшій мірі інтроверти, ніж населення інших територій. А жителі країн з жарким кліматом в середньому агресивніше інших.

Мова

Якщо ви можете досить вільно говорити більш ніж на одній мові, зверніть увагу на те, як змінюється ваша манера спілкування в залежності від того, яку мову ви використовуєте в даний момент.

Дослідження показують, що одна людина може досить швидко перемикатися між «лінгвістичними особистостями» в залежності від сприйняття особливостей конкретної мови.

Наприклад, на нерідній мові люди іноді використовують більш грубі висловлювання або частіше перебивають співрозмовників.

Романтичні відносини

Коли людина заводить нові романтичні відносини, вона стає більш свідомою – хоча б на короткий проміжок часу – і починає більше думати про те, як порадувати свого нового партнера.

До слова, не тільки відносини можуть впливати на характер, але і навпаки – шлюби, в яких хоча б один партнер порівняно відповідальний і емоційно стабільний, в середньому рідше закінчуються розлученнями.

Це тільки декілька факторів, які здатні змінити наш характер, насправді їх набагато більше, але вплив багатьох поки слабо вивчений.

Що в підсумку

Хоча нам може здаватися, що ми все життя залишаємося самими собою, наука говорить про зворотне.

Найтриваліше дослідження людського характеру тривало 63 роки і показало, що риси характеру одних і тих же людей в 14 років і в 77 не мають майже нічого спільного один з одним.

Дещо все ж залишається постійним протягом всього життя – наше бажання змінюватися на краще. Люди різного віку приблизно в рівній мірі хочуть змінити свій характер в кращу сторону. Трохи менш яскраво виражено це бажання тільки у тих, кому за 60.

На щастя, науково доведено, що ми дійсно можемо змінитися на краще, якщо захочемо і будемо свідомо прикладати до цього зусилля. Але варто враховувати, що трансформації характеру відбуваються поступово. Тобто за день або два ви на краще, звичайно, не змінитесь, а ось за 16 тижнів при належній старанності – цілком можливо, хоча і за цей термін відбуваються тільки мінімальні зміни.

Самостійне заняття №19

Тема: Здібності.

Питання, що виносяться на самостійне вивчення:

- 1 Розвиток здібностей. Основні етапи розвитку здібностей.
- 2 Рівні розвитку здібностей та індивідуальні відмінності.
- 3 Теорії здібностей..

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 Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
- 3 Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
- 4 Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К. : Каравела , 2011. - 464 с.

Питання для самоконтролю:

- 1 Що становлять собою здібності?
- 2 Які етапи проходять здібності в процесі свого розвитку?
- 2 Який взаємозв'язок задатків і здібностей?
- 3 Які рівні здібностей Ви знаєте?
- 4 У чому виявляються загальні здібності?

5 Які основні постулати теорії спадковості здібностей?

6 Які основні постулати теорій придбаних здібностей ?

1 Розвиток здібностей. Основні етапи розвитку здібностей.

Перед психологією дуже гостро стоїть проблема виявлення закономірностей та механізмів формування та розвитку здібностей.

Природну основу розвитку здібностей становлять *задатки* - природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи й мозку, які проявляються в типологічних особливостях людини. Однак задатки є лише передумовою здібностей. Тільки своєчасний вияв і розвиток задатків людини через виховання приводить до формування у неї здібностей. Для цього найчастіше застосовують систематичні тренування, які передбачають активне включення в діяльність.

Першою ознакою зародження здібностей є *нахил* - стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність, якою він прагне займатися. *Справжній нахил* поряд з тяжінням до діяльності призводить до швидкого досягнення високих результатів. *Хибний нахил*, на відміну від справжнього, може виявлятися у споглядальному ставленні до чогось або, незважаючи на активне захоплення, дає посередні результати.

Окрім задатків, важливе значення для розвитку здібностей має врахування у виховному процесі *сенситивних* періодів формування функцій. Кожна дитина в своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до певних виховних впливів, до засвоєння тих чи інших видів діяльності. Наприклад, у віці двох-трьох років дитина інтенсивно оволодіває мовою оточення, яка згодом стає для неї рідною. Важливо підкреслити, що періоди особливої готовності до оволодіння певними видами діяльності рано чи пізно закінчуються. І якщо та чи інша функція не була розвинена у сензитивний період, то згодом її розвиток стане ускладненим, а то й зовсім неможливим. Саме тому, люди, які прагнуть вивчити іноземну мову у дорослому віці, докладають багатьох зусиль, але майже ніколи не володіють нею краще ніж рідною.

Специфічним видом розвитку здібностей особистості є її психологічна підготовка до того чи іншого виду діяльності. Наприклад, психологічна готовність особистості до професійної діяльності передбачає сформованість у неї знань й умінь з фаху, а також певних моральних і емоційно-вольових якостей.

Будь-які задатки, перш ніж перетворитися на здібності, повинні пройти великий шлях розвитку.

Для багатьох людських здібностей цей розвиток починається з перших днів життя і, якщо людина продовжує займатися тими видами діяльності, в яких відповідні здібності розвиваються, не припиняється кінця.

В процесі розвитку здібностей можна виділити ряд етапів. На одних з них відбувається підготовка анатомо-фізической основи майбутніх здібностей, на інших йде становлення завдатків небіологічного плану, на третіх складається і досягає відповідного рівня потрібна здатність. Усі ці процеси можуть протікати паралельно, в тій або іншій мірі накладиватися один на одного. Спробуємо простежити ці етапи на прикладі розвитку таких здібностей, в основі яких лежать явно виражені анатомо-фізіологіческие завдатки, хоч би в елементарній формі представлені з народження.

Первинний етап в розвитку будь-якої такої здатності пов'язані з дозріванням необхідних для неї органічних структур або з формуванням на їх основі потрібних функціональних органів. Він зазвичай відноситься до дошкільного дитинства, що охоплює період життя дитини від народження до 6-7 років. Тут відбувається вдосконалення роботи усіх аналізаторів, розвиток і функціональна диференціація окремих ділянок кори головного мозку, зв'язків між ними і органів руху, передусім рук. Це створює сприятливі умови для формування і розвитку у дитини загальних здібностей, певний рівень яких виступає передумовою (завдатків) для наступного розвитку спеціальних здібностей.

Становлення спеціальних здібностей активно починається вже в дошкільному дитинстві і прискореними темпами триває в школі, особливо в молодших і середніх класах. Спочатку розвитку цих здібностей допомагають різного роду гри дітей, потім істотний вплив на них починає чинити учбова і трудова діяльність. У іграх первинний поштовх до розвитку отримують багато рухових, конструкторських, організаторських, художньо-образотворчих, інші творчі здібності. Заняття різними видами творчих ігор в дошкільному дитинстві набувають особливого значення для формування спеціальних здібностей у дітей.

Важливим моментом в розвитку здібностей у дітей виступає комплексність, тобто одночасне вдосконалення декількох взаємно доповнюючих одна одну здібностей. Розвивати яку-небудь одну із здібностей, не піклуючись про підвищення рівня розвитку інших, не дасть очікуваного результату. Наприклад: уміння користуватися мовою, досконале володіння нею може розглядатися як відносно самостійна здатність. Але те ж саме уміння як органічна частина входить в інтелектуальні, міжособові, багато творчих здібностей, збагачуючи їх.

2 Рівні розвитку здібностей та індивідуальні відмінності.

У психології найчастіше зустрічається така класифікація рівнів розвитку здібностей: **здатки, обдарованість, талант, геніальність.**

Всякі здібності в процесі свого розвитку проходять ряд етапів, і для того, щоб деяка здатність піднялася у своєму розвитку на більш високий рівень, необхідно, щоб вона була вже досить оформлена на попередньому рівні. Розвитку здібностей сприяє спадковість, соціальні умови життя. Природжені передумови розвитку здібностей називаються задатками.

Задатки - це природжені можливості розвитку здібностей.

Під задатками розуміються анатоמו-фізіологічні особливості нервової системи, що становлять природну основу розвитку здібностей.

Вони зумовлені будовою мозку, кори його великих півкуль та її функціональними властивостями. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють не задатки, а умови життя, навчання людей, їх освіта та виховання. Між здібностями і задатками існує не простий, а багатозначний зв'язок. Задатки є багатозначними. Які саме здібності сформується на ґрунті задатків, залежатиме не від задатків, а від умов життя, виховання та навчання.

На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинути різні здібності. Не всі вроджені задатки людини обов'язково перетворюються на здібності.

Задатки, коли бракує відповідних умов для переростання їх у здібності, так і залишаються нерозвиненими. Від задатків не залежить зміст тих психічних властивостей, які містить кожна здібність. Ці властивості формуються у взаємодії індивіда із зовнішнім світом.

Раннє виявлення задатків - один із показників наявності природних даних, що сприяють розвиткові здібностей. Біографії визначних осіб свідчать, наприклад, про раннє виявлення здібностей до музики, літератури, поезії. Іноді умови не сприяють раннім виявам здібностей. Але при появі умов здібності можуть виявитися й пізніше. У розвитку здібностей важливу роль відіграє опанування знань, умінь, досвіду.

Наступним рівнем розвитку здібностей є **обдарованість**. Обдарованістю називається своєрідне поєднання здібностей, яке забезпечує людині можливість успішного виконання будь-якої діяльності.

Від обдарованості залежить не успішне виконання діяльності, а тільки можливість такого успішного виконання. Для успішного виконання будь-якої діяльності потрібно не тільки наявність відповідного сполучення здібностей, але і оволодіння необхідними знаннями та навичками. Яку б феноменальну математичну обдарованість ні мав людина, якщо він ніколи не вчився математиці, він не зможе успішно виконувати функції пересічного фахівця в цій галузі. Обдарованість визначає тільки можливість досягнення успіху в тій чи іншій діяльності, реалізація ж цієї можливості залежить від того, якою мірою будуть розвинені відповідні здібності, і які будуть придбані знання і навички.

Наступний рівень розвитку здібностей людини - **талант**. В даний час під талантом розуміють високий рівень розвитку спеціальних здібностей (музичних, літературних і т. Д.). Так само як і здібності, талант проявляється і розвивається в діяльності. Діяльність талановитої людини відрізняється принциповою новизною, оригінальністю підходу.

Слід зазначити, що талант - це певне поєднання здібностей, їх сукупність. Окрема ізольована здатність, навіть дуже високорозвинена, не може бути названа талантом, а пробудження таланту, так само як і здібностей взагалі, суспільно зумовлене.

Найвищий рівень розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення для суспільства, розвитку науки, літератури, мистецтва, називають **геніальністю**. Геній виражає найбільш передові тенденції прогресу свого часу. Геній відрізняється від талановитості суспільною важливістю тих завдань, які він розв'язує.

Про геніальність говорять, коли творчі досягнення людини становлять цілу епоху в житті суспільства, у розвитку культури. Геніальних людей дуже мало. Прийнято вважати, що за всю п'ятитисячолітню історію цивілізації їх було не більше 400 осіб. Високий рівень обдарованості, який характеризує генія, неминуче пов'язаний з обдарованістю в різних областях діяльності. Серед геніїв, які домоглися подібного універсалізму, можна назвати Аристотеля, Леонардо да Вінчі, Р. Декарта, Г. В. Лейбніца, М. В. Ломоносова.

Слід зазначити, що відсутність здібностей ще не означає непридатність людини до виконання тієї чи іншої діяльності, оскільки існують психологічні механізми компенсації відсутніх здібностей. Часто займатися діяльністю

доводиться не тільки тим, хто має до неї здібності, а й тим, хто їх не має. Якщо людина змушена продовжувати заняття цією діяльністю, він свідомо чи несвідомо буде компенсувати недолік здібностей, спираючись на сильні сторони своєї особистості. На думку Е. П. Ільїна, компенсація може здійснюватися через придбані знання або вміння, або через формування індивідуально-типового стилю діяльності, або через іншу, більш розвинену здатність. Відсутня здатність може бути в дуже широких межах компенсована іншими, високо в даної людини. Ймовірно, саме це забезпечує можливість успішної діяльності людини в самих різних областях.

Індивідуальні відмінності здібностей людини характеризуються специфікою і мірою її здатності. Вони виявляються в тій діяльності, до якої особливо схильна людина, і свідчать, якою мірою ця діяльність виявляє її здібності.

Так, одна людина здібна до музики, друга - до технічної діяльності, третя - до наукової роботи, четверта - до малювання і таке ін.

Здібності людини мають різний рівень вияву - низький, середній, високий.

3 Теорії здібностей.

У психології виділяється три концепції здібностей:



Рис. Теорії здібностей

Відповідно до **теорії спадковості здібності** – це біологічно обумовлені явища, розвиток та вияв яких повністю залежить від спадковості (Ф.Гальтон). Якщо дитина здібна, то де б вона не зростала і виховувалась, її здібності все одно проявляться. Беззастережно сприйнявши усі головні ідеї вчення Ч.Дарвіна (про змінливість видів, спадкове передавання вроджених і набутих відхилень тощо), Ф.Гальтон зробив спробу застосувати їх для пояснення індивідуально-психологічних відмінностей між людьми. Та, зокрема, довести успадковуваність таланту (якщо успадковуються фізичні характеристики батьків, то повинні успадковуватись особливості головного мозку, який є нервовою основою інтелектуальних здібностей; отже, у розумних батьків повинні народжуватись розумні діти). Дослідник вважав можливим вивести високообдаровану расу людей за допомогою відповідних шлюбів протягом кількох поколінь. Разом з тим, заклав основи расистської теорії (теза про розумову неповноцінність негрів). Вивчивши генеалогію 997 видатних людей, автор сформулював «принцип джерела» (справжній талант обов'язково проб'ється на поверхню, як джерело).

Слід відмітити, що дана теорія не позбавлена доказів. Особливо вражає історія родини німецьких музикантів Бахів. Вперше видатні музичні здібності в ній проявилися в 1550 році. Родоначальником родини був булочник В. Бах, який заспокоював душу після роботи музикою і співами. У нього було два сини, з яких і починається безперервний ряд музикантів, відомих в Німеччині протягом двох століть. В родині Бахів було 60 музикантів, з них більше 20 – видатних

Теорія придбаних здібностей заснована у XVIII ст. французьким просвітником К. Гельвецієм, який вважав, що здібності цілком визначаються впливом середовища, а зокрема вихованням дитини. Гельвецій стверджував, що правильним вихованням можна сформувати геніальність будь-якої психічно здорової дитини. Свого часу теорія стала дуже популярною через свою демократичність, до того ж, здійснювались численні спроби перевірки її на практиці. Так, на початку XIX ст. німецький пастор Карл Вітте підтверджував цю теорію вихованням власного сина. На момент його народження у пастора вже була укладена система виховання, реалізація якої щодо хлопчика мала відповідні наслідки. Однак, противники цієї теорії дорікали Карлу Вітте за те, що виховавши такого здібного сина, пастор сам був талановитим і передав свої можливості хлопцеві.

- У 10 років Карл Вітте-молодший вступив до Лейпцизького університету,
- через рік він його блискуче закінчив,
- у 13 років захистив докторську дисертацію з філософії,
- у 15 років став доктором з юриспруденції,
- у 18 років отримав звання професора,
- з 23 років і до смерті очолював університетську кафедру, проживши 83 роки

Теорія діалектики спадкового та набутого в здібностях. Її представники вважають, що здібності поєднують в собі як спадкові прояви - задатки, так і їх розвиток за рахунок впливу середовища, виховання.

Сучасна вітчизняна психологія спирається на сутність саме цієї теорії.