Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Любешівський технічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»

ПСИХОЛОГІЯ

конспект лекцій

для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр денної форми навчання

Галузь знань 19 «Архітектура та будівництво»
Спеціальність 192 «Будівництво та цивільна інженерія»
Освітньо-професійна прогама «Будівництво та експлуатація будівель і споруд»
Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»
Спеціальність 071 «Облік і оподаткування»
Галузь знань 241 «Готельно-ресторанна справа»
Спеціальність24 «Сфера обслуговування»

Любешів 2023

УДК 159.9(07)
О 53

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»
_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжуБібліотекар _____ М.М. Демих

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол № _____ від «____»_____ 2023 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України протокол № _____ від «_____»_____ 2023 р.

Голова циклової методичної комісії _____ Кравчик Л. М.

Укладач: _____ Оласюк К.С., викладач першої категорії

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: _____ Кравчик Л. М., викладач вищої категорії, голова циклової (методичної) комісії викладачів соціальногуманітарних дисциплін, фізичної виховання та захисту України.

Психологія [Текст]: конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр денної форми навчання / уклад. К.С.Оласюк − Любешів ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ,2023. – 180 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Психологія» з метою вивчення та засвоєння основних розділів дисципліни, містить перелік рекомендованої літератури.

К.С.Оласюк, 2023

Зміст

Тема № 1 Психологія як наука……..…4
Тема № 2. Методи психології……..…11
Тема № 3 Прикладна психологія……..…19
Тема № 4. Особистість у діяльності і спілкуванні……..……...29
Тема № 5. Спілкування особистості…….……40
Тема №6. Увага……..….45
Тема № 7. Діяльність особистості……55
Тема № 8. Міжособистісні стосунки і конфлікти……..….63
Тема № 9. Психічне здоров'я особистості…….….68
Тема № 10. Гармонія особистості…….…..…..71
Тема № 11. Пізнавальні психічні процеси…….102
Тема № 12. Емоційно-вольова сфера особистості……138
Тема № 13. Соціалізація особистості……..…..……..143
Тема № 14. Кризи особистості в сучасному світі…….……153
Тема № 15 Розвиток конкурентоспроможної особистості у сучасному світі…….166
Тема № 16. Психічні стани.…….…….…….…..…....178
Список використаної літератури……..……**190**

Тема № 1 Психологія як наука.

Походження і значення терміну «психологія».
Предмет, завдання та методи психології.
Психологія як система розвиваючих наук.
Місце психології в системі інших наук.
Зв'язок і основні відмінності життєвої та наукової психології.
Основні галузі психології.

Поняття про психологію як науку.

На жаль, сучасна середня освіта дає людині дуже мало відомостей про її власний психічний світ, але без цих знань не можна ні свідомо впливати на інших, ні виховувати самого себе. Ще в 70-х роках XX ст. видатний український педагог В.І. Сухомлинський в книзі "Народження громадянина" писав – "Дивно і незрозуміло, чому в час становлення особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину… Той факт, що людина, по суті, нічого не знає про себе, часто буває джерелом великої біди, за яку суспільству доводиться розплачуватися. Фізична, моральна, естетична культура не можлива без психічної культури".

Разом з філософією, соціологією, педагогікою психологія є наукою про людину та її життєдіяльність.

Місце психології в системі інших наук.

Упродовж розвитку психології питання про її місце в системі наук постійно привертало до себе увагу. Це зумовлено, по-перше, появою нових психологічних знань і зростанням їхньої ролі у всіх наукових сферах, по-друге, розширенням її зв'язків із іншими науками. Відомо, що питання про місце психології в системі наук – це питання про цінність психологічного знання. Адже від того, яке місце відводиться психології в системі наук, значною мірою залежить розуміння можливостей використання знань, що вона їм може дати, іншими науками для розв'язання їхніх проблем, і, навпаки, можливостей використання психологією досягнень різних наук. Так, еволюційна теорія дозволила зрозуміти походження вищих форм психічної діяльності з нижчих, більш примітивних, а психологічні знання про закономірності сприймання, пам'яті, мислення, уваги, формування вмінь і навичок, про розвиток особистості школяра використовує педагогіка для розв'язанні завдань навчання та виховання.

Звернімо увагу, що в історії розвитку суспільства неодноразово змінювалося місце психології в загальній системі наукового пізнання, що свідчило про рівень розвитку психологічних знань і про наукову спрямованість самої класифікаційної схеми. Оскільки на сьогодні існує значна кількість спроб класифікувати напрямки наукових знань і, відповідно, визначити місце психології серед інших наук, доцільно ознайомитися з деякими з них.

Перші спроби систематичного розподілу наук здійснили видатні грецькі філософи Платон та Аристотель. Платон класифікував усі науки за трьома напрямками духовної (психічної) людської діяльності: ***діяльність розуму*** як мистецтво міркування (діалектика), ***чуттєве пізнання***, сприймання (фізика), ***воля та прагнення*** як джерела людської активності, моральності, норм учинків (етика). Отже, ця схема всіх наукових знань фактично виступає як структурне розподілення самої

психології – пізнавальних здібностей людини. На відміну від платонівської, схема Аристотеля є більш розвиненою, а його розуміння місця психології актуальне і сьогодні. Розподіливши всі науки на ***теоретичні*** (спрямовані на пізнання: логіка, метафізика та фізика) та ***практичні*** (відкриття законів діяння: етика, політика, риторика, пііtика), філософ відніс психологію (вчення про душу) до перших.

У подальших класифікаціях наук чітко виявилися декілька підходів до визначення місця психології в системі наукового знання. Якщо науковці вважали людську психіку біологічним явищем, то психологію відносили до природничих наук, зокрема, до фізики, хімії та біології (системи наук французького вченого К. А. Сен-Симона, німецького філософа Г. Ріккерта та ін.), коли ж стверджувалась її соціальність, – до соціально-гуманітарних наук (наприклад, у класифікаціях французького вченого Д. Дідро, шотландського філософа Д. С. Мілля психологію відносили до філософії). Одночасно деякі вчені прагнули поєднати біологічні та соціальні аспекти психіки, вказуючи, що психологія знаходиться на перетині наук про дух (історія, філологія, правознавство тощо) та природу, де одна переходить в іншу. Зокрема видатний вчений В. Вундт, визначаючи місце психологічної науки в системі наук, зазначав, що природничі науки та психологія доповнюють одна одну, оскільки кожна з них вивчає лише різні аспекти людини, тобто для наук про дух вона виступає надійним підґрунтям, а щодо філософії – становить підготовчу емпіричну науку. Проте поєднати в межах однієї науки принципи таких різних наукових знань так і не вдалося.

Отже, наведені класифікації наук, звісно, дають загальне уявлення про місце психології в системі наук, а також про широту її зв'язків з іншими науками, що жодною мірою не позбавляє її самостійності. Розглянемо коротко особливості зв'язків психології з іншими науками, які Б. Ф. Ломов називав зовнішніми.

Особливе значення для психології має її зв'язок із ***природничими науками***, з якими її пов'язують загальнотеоретичні положення, що використовуються для обґрунтування закономірностей розвитку психіки, проблеми вродженого та набутого. Так, фізіологія, а саме фізіологія вищої нервової діяльності, поглиблює уявлення про механізми діяльності вищих відділів ЦНС (кори великих півкульголовного мозкуі найближчої підкірки), пов'язаних із функціонуванням психіки, генетика допомагає у виявленні природи спадкоємності схильностей, задатків, а розробка проблеми біохімічних основ поведінки та психіки сприяє з'ясуванню основ емоцій та пам'яті. Проте ці явища та механізми не можуть вивчатися без аналізу їхнього власне психологічного змісту. Відомо, що видатні фізіологи П. К. Анохін, І. П. Павлов, І. М. Сєченов та інші, які прагнули розкрити фізіологічні основи людської психіки, перспективи розвитку фізіології людини пов'язували з перспективами розвитку психології.

Основні відкриття або панівні принципи у фізиці, з якою також співпрацює психологія, сприяли виникненню уявлень про атомарну будову душі, багато в чому визначили вимоги об'єктивного підходу до психіки, а такі поняття, як «енергія», «поле» увійшли в низку психологічних теорій на правах основних.

Завдання зберегти здоров'я людини пов'язує психологію з ***медичними науками***. Оскільки значна кількість хвороб має психологічне походження, медичні науки використовують дані психологічних досліджень для розробки засобів

профілактики, діагностики, лікування та реабілітації хворих. У свою чергу, медичні науки допомагають психології зрозуміти патологію психічного розвитку людей та знаходити шляхи для психокорекції та психотерапії.

Активно співпрацює психологія з гуманітарно-суспільними науками. Так разом із ***соціологією*** психологія вивчає закономірності взаємодії особистості та її соціального оточення, групових відносин, взаємин між національностями, а також проблеми соціалізації (процес засвоєння й відтворення індивідом суспільного досвіду, у результаті якого він стає особистістю та здобуває необхідні для життя психологічні якості, знання, уміння, навички тощо). Із ***педагогічними науками*** психологія співпрацює в розв'язанні завдань навчання й оптимальної реалізації психічного та особистісного розвитку людини на різних вікових етапах її формування та виховання. Так, установлюючи закономірності пізнавальних процесів, психологія сприяє науковій побудові навчального процесу, а виявляючи закономірності формування особистості, допомагає педагогіці ефективно будувати виховний процес і розробляти методики викладання (мови, математики, фізики тощо), оскільки вони ґрунтуються на знаннях психології відповідного віку. За висловом К. Д. Ушинського, за своїм значенням для педагогіки психологія займає перше місце серед інших наук.

Координація психології з ***технічними науками*** зумовлена величезними вимогами до психіки людини, яка є безпосереднім учасником усіх технологічних і виробничих процесів. Дані про індивідуально-психологічні особливості людини необхідно враховувати під час розробки технічних засобів і систем керування, інакше будуть створені такі пристрої, які через їхні ергономічні (ергономіка вивчає способи забезпечити благополуччя та оптимізацію взаємодії людини та виробничої системи) якості людина не зможе використовувати. У свою чергу, технічні науки забезпечують психологію технічними засобами для дослідження психіки, а кібернетика стимулює розвиток психологічних досліджень, насамперед пізнавальних процесів і механізмів регуляції поведінки.

Отже, психологія пов'язана з усіма основними науками, адже в центрі її уваги знаходиться людина. Відбувається подальше розширення зовнішніх зв'язків психології, що сприяє виникненню нових її галузей.

Зв'язок і основні відмінності життєвої та наукової психології.

Індивідуальна життєва психологія формується у кожної людини протягом усього життя. Уже з дитинства, несвідомо або усвідомлено, людина вивчає себе й свої можливості, намагається знайти відповіді на психологічні запитання: «Що таке мислення? Пам'ять? Які в мене здібності? Які сильні риси мого характеру?», а в практиці живого спілкування з іншими людьми накопичує досвід про особливості їхньої особистості та поведінки. Отримані людиною життєві психологічні знання допомагають їй успішно розуміти і взаємодіяти з оточуючими, впливати на їхню поведінку, передбачати їхні вчинки тощо. Отже, кожна людина певною мірою психолог, оскільки в суспільстві неможливо жити без певних знань про психіку людей. Проте життєві психологічні знання не систематизовані, спрощені, багато в чому відрізняються від наукових знань. Спробуємо порівняти життєву та наукову психології.

Перша відмінність життєвих психологічних знань від наукових полягає в тому, що життєві – конкретні, приурочені до певних ситуацій, конкретних людей і конкретної людської діяльності. Як пише Ю. Б. Гіппенрейтер, конкретні завдання розв'язує вже дитина, коли поводиться певним чином із матір'ю, по-іншому – з татом, і зовсім інакше – з бабусею, тобто дитина навчилася поводитися в кожному випадку по-різному, щоб досягти бажаної мети. Та навряд чи можливо очікувати від малюка такої самої проникливості в стосунках із чужими батьками та бабусями.

Наукова ж психологія, як і будь-яка наука, прагне до узагальнень. Для цього використовуються наукові поняття, в яких відображаються найістотніші властивості предметів і явищ, загальні зв'язки та відношення. Вони чітко визначені, зіставлені між собою, сполучаються в закони. Л. С. Виготський як методолог психологічної науки завжди високо оцінював понятійну роботу, тому що, згідно з його поглядами, поняття – це не слова, а узагальнені засоби пізнання світу та керування ним. У наукових поняттях відбиваються знання про факти та закономірності поведінки, спілкування, взаємодії людей, їхнього внутрішнього життя. До психологічних понять, наприклад, відносять такі категорії: особистість, мотив, психічні процеси та стани, темперамент тощо.

Друга відмінність життєвих психологічних знань від наукових полягає в тому, що вони мають інтуїтивний характер, бо їх набувають шляхом практичних спроб. Таке нерідко спостерігається у педагогів, тренерів, які, практикуючи та помічаючи позитивні наслідки, інтуїтивно знаходять ефективні засоби виховання та тренування. На відміну від цього, наукові психологічні знання цілком усвідомлені, раціональні, а шлях пізнання ґрунтується на експерименті та полягає у висуненні гіпотез (версій, припущень) і перевірці наслідків, що з них логічно випливають.

Таблиця 1. 1. **Відмінності між життєвою та науковою психологією**

Життєва психологія	**Наукова психологія**
Життєві психологічні знання отримані людьми з повсякденного життя. Вони переповнені протиріччями, часто спрощують стан речей.	Наукові психологічні знання, що отримані шляхом теоретичного та експериментального вивчення психіки людей та тварин, є послідовними, поглибленими і спрямовані на подолання протиріч, пошук причин.
Знання інтуїтивні, конкретні, приурочені до конкретних ситуацій та конкретних людей, і через це мало узагальнені.	Наукові знання узагальнені, фіксуються в поняттях, законах.
Здобуваються за допомогою методів спостереження за іншими людьми й самоспостереження.	У науковій психології до цих методів додаються експерименти, тести тощо.
Обмежені можливості передачі знань від однієї людини до іншої. Це безпосередньо випливає з конкретного, інтуїтивного характеру життєвого психологічного досвіду, що в свою	Науково-психологічні знання впорядковані та осмислені в наукових теоріях, описані в наукових працях. Вони передаються за допомогою спеціальних засобів: наукової

чергу викликає певну недовіру до істинності повідомлюваних знань.	літератури, навчальних закладів, дослідницьких центрів тощо.

Третя відмінність стосується методів отримання знань: життєві психологічні знання отримують шляхом спостереження, самоспостереження та міркування, а у науковій психології до цих методів додається експеримент. Суть останнього полягає в тому, що дослідник не чекає збігу обставин, за яких виникає потрібне явище, а викликає його сам, створюючи відповідні умови. Потім науковець цілеспрямовано варіює (змінює) ці умови, щоб виявити закономірності, яким підпорядковується це явище.

Четверта відмінність полягає в засобах і можливостях передачі знань. Як правило, знання життєвої психології передаються з великими труднощами. Це зумовлено, по-перше, тим, що існують труднощі вербалізації індивідуального психологічного досвіду, а, по-друге, – має місце певного роду недовіра до істинності інформації, яка повідомляється. Наукові ж знання накопичуються та передаються набагато легше, тому що вони кристалізуються в поняттях, законах і наукових теоріях і передаються за допомогою спеціальних засобів: наукової літератури, навчальних закладів, дослідницьких центрів тощо.

Нарешті, п’ята відмінність полягає в тому, що наукова психологія у своєму розпорядженні має великий, різноманітний і в той же час унікальний фактичний матеріал, за обсягом та глибиною недоступний жодному носію життєвої психології. Цей матеріал накопичується й усвідомлюється в спеціальних галузях психологічної науки. До того ж науці доступні дані досліджень, що проводилися у різних країнах, у різні часи, і це робить наукові висновки переконливішими й надійнішими.

Отже, існує цілий ряд переваг наукової психології над життєвими психологічними знаннями, оскільки вона прагне систематизувати, узагальнити, усвідомити, відтворити та вдосконалити існуючий досвід психічного життя людини, який постійно оновлюється.

Основні галузі психології.

У даний час психологія являє дуже розгалужену систему наук. У ній виділяється багато галузей, які є напрямками наукових досліджень, що розвиваються відносно самостійно. Беручи до уваги цей факт, а також ту обставину, що зараз система психологічних наук продовжує активно розвиватися (кожні 4-5 років з'являється якийсь новий напрямок), вірніше було б говорити не про одну науку психологію, а про комплекс психологічних наук, що розвиваються.

Їх, у свою чергу, можна поділити на фундаментальні і прикладні, загальні і спеціальні. Фундаментальні, або базові, галузі психологічних наук мають спільне значення для розуміння і пояснення психології і поведінки людей незалежно від того, хто вони і якою конкретною діяльністю займаються. Ці галузі покликані давати знання, однаково необхідні усім, кого цікавлять психологія і поведінка людей. У силу такої універсальності ці знання іноді об'єднують терміном “загальна психологія”.

Прикладними називають галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Загальні галузі ставлять і вирішують проблеми, однаково важливі для

розвитку усіх без винятку наукових напрямків, а спеціальні - виділяють питання, що являють особливий інтерес для пізнання якоїсь однієї або декількох груп явищ.

Розглянемо деякі фундаментальні і прикладні, загальні і спеціальні галузі психології, пов'язані з освітою.

Загальна психологія досліджує *індивіда*, виділяючи в ньому пізнавальні процеси й особистість. Пізнавальні процеси охоплюють відчуття, сприйняття, уявлення, увагу, пам'ять, уяву, мислення і мову. За допомогою цих процесів людина одержує і переробляє інформацію про світ, вони ж беруть участь у формуванні і перетворенні знань. Особистість має особливості, що визначають справи і вчинки людини. Це - емоції, здібності, диспозиції, установки, мотивація, темперамент, характер і воля.

Спеціальні *галузі психології,* тісно пов'язані з теорією і практикою навчання і виховання дітей, утворюють систему, подану на рис. 1.

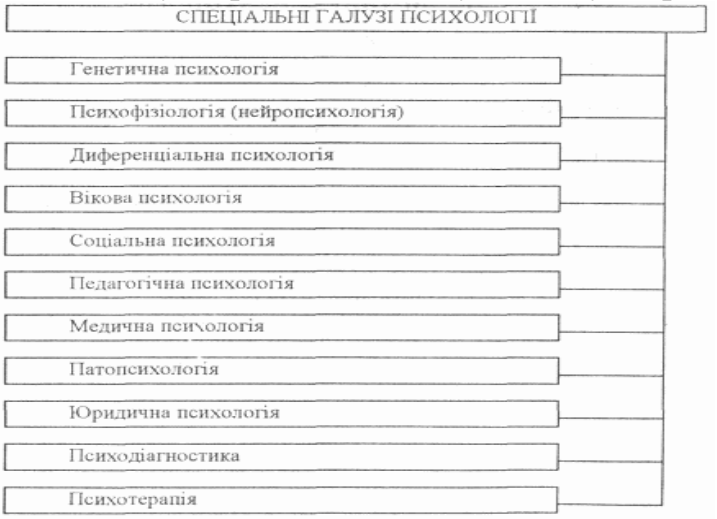


Рис. 1. Галузі психологічної науки, що стосуються навчання і виховання

Генетична психологія вивчає спадкові механізми психіки і поведінки, їхню залежність від генотипу. *Диференціальна психологія* виявляє й описує індивідуальні розбіжності людей, їхні передумови і процес формування. *У віковій психології* ці розбіжності подано за віками. Ця галузь психології вивчає також зміни, що відбуваються при переході з одного віку в інший. Генетична, диференціальна і вікова психологія разом узяті є науковою основою для розуміння законів психічного розвитку дитини.

Соціальна психологія вивчає людські взаємовідносини, явища, що виникають у процесі спілкування і взаємодії людей у різного роду групах, зокрема у сім'ї, школі, учнівському і педагогічному колективах. Такі знання необхідні для психологічно правильної організації виховання.

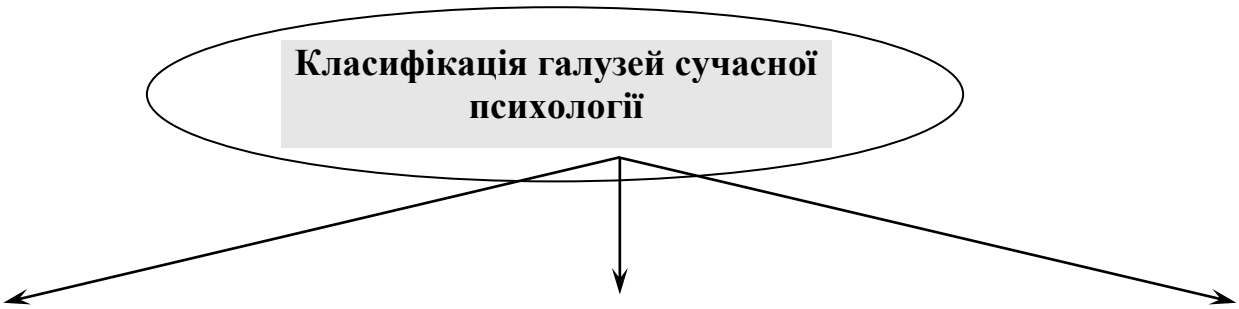
Педагогічна психологія об'єднує всю інформацію, пов'язану з навчанням і вихованням. Особлива увага тут приділяється обґрунтуванню і розробці методів навчання і виховання людей різного віку.

Три галузі психології - *медична, патопсихологічна*, а також *психотерапія* - мають справу з відхиленнями від норми в психіці і поведінці людини. Завдання цих галузей психологічної науки - пояснити причини можливих психічних порушень і обґрунтувати методи їх запобігання і лікування. Такі знання

необхідні там, де педагог має справу з так званими важкими, у тому числі педагогічно занедбаними дітьми або з людьми, які потребують психологічної допомоги.

Юридична психологія розглядає опанування людиною правових норм і правил поведінки, а також проблеми формування правової самосвідомості.

Психодіагностика ставить і вирішує проблеми психологічної оцінки рівня розвитку дітей та їхньої диференціації.



Фундаментальні	Прикладні	Практична психологія
Загальна психологія	Педагогічна психологія	**За сферами застосування**: □□психологічна служба системи освіти □□психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення □□психологічна служба системи охорони здоров'я □□практична психологія політичної діяльності □□практична психологія праці та профорієнтації □□соціально-психологічна служба армії □□практична юридична психологія □□практична психологія економіки та бізнесу тощо **За завданнями, які вирішує, та формами роботи** □□психодіагностика □□консультування □□психокорекція □□психотерапія тощо
Історія психології	Психологія праці	
Диференціальна психологія	Інженерна психологія	
Експериментальна психологія	Юридична психологія	
Соціальна психологія	Клінічна (медична) психологія	
Вікова психологія		
Психологія особистості	Військова психологія	
Генетична психологія	Політична психологія	
Психофізіологія	Психодіагностика	
Порівняльна психологія	Психологія творчості	

(зоопсихологія)	Психологія спорту тощо	

Тема № 2. Методи психології.

Предмет, завдання та методи психології.

Основні методи психології: спостереження, експеримент.

Додаткові методи: тест, опитування, бесіда, аналіз продуктів діяльності незалежних характеристик, самооцінка.

Кількісний та якісний аналізи дослідження.

Психологія (від грецького psyche – душа і logos – наука) – наука про факти, механізми і закономірності розвитку і функціонування психіки.

Психологія на сучасному етапі розвитку – це широко розвинута галузь знань, яка пов'язана з медициною, педагогікою, суспільними, природничими та технічними науками. Тому для психології є характерним процес розподілу на окремі галузі.

Предметом психології є найскладніша сфера життєдіяльності людини – психіка, тобто психічна діяльність людини, психічні процеси, стани, властивості людини; розкриття законів виникнення, розвитку і перебігу психологічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; з'ясування життєвого значення психіки.

Перше викладення психологічних явищ було зроблене Аристотелем у трактаті "Про душу"; психологія як самостійна наука бере свій початок від часу створення В. Вундтом у 1879 р. в Німеччині, в Лейпцигському університеті, першої в світі лабораторії експериментальної психології.

Саме поняття "псюхе" (душа) – це поняття давньогрецької філософії. Воно мало декілька значень:

1) життєва сила, яка покидає тіло з останнім подихом;

2) безтілесна основа, позбавлена після смерті людини свідомості і пам'яті;

3) мета праведного життя;

4) "демон" – невмируща істота божественного походження і т.п.

Етапи історичного розвитку психології:

- міфологічний (психіку розглядали як душу, що визначає життя людини);
- філософський (пізнання внутрішнього світу людини, мотивації вчинку);
- науковий (др. пол. XIX ст.).

Психологія як наука має низку особливостей:

- по-перше, психологія є наукою про найскладніше, що відоме людству, - вона має справу із властивістю високоорганізованої матерії, що називається психікою;
- по-друге, завдання психології складніші, ніж будь-якої іншої науки, оскільки тільки в ній зливається об'єкт і суб'єкт пізнання;
- по-третє, психологія є однією з наймолодших наук, умовно її становлення як науки пов'язують із 1879 р.;
- по-четверте, психологія має унікальне практичне значення для людини.

Кожний, хто вивчає психологію і хоче глибше оволодіти цією цікавою наукою, має усвідомити, для чого йому потрібні ці знання. Саме усвідомлення особистісного значення психологічних знань сприятиме засвоєнню складних понять і

категорій та їх ефективному використанню в житті, навчанні та професійній діяльності.

По-перше, психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших; дозволяють навчитися управляти своїми психічними функціями, діями та поведінкою;

по-друге, психологічні знання необхідні для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися в суспільстві. Знання психології створює базу для самовиховання та впливу на інших людей;

по-третє, вивчення психології потрібне для підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами трудового колективу та між людиною і технікою;

по-четверте, кожна людина рано чи пізно стає вихователем і педагогом для власних дітей, коли без знань психології і педагогіки обійтися неможливо.

Джерела психологічних знань:

- народна психологія;
- життєва або побутова психологія;
- релігійна психологія;
- парапсихологія;
- наукова психологія.

Психологія сформувала систему наукових уявлень, які розкривають природу психіки, слугують поліпшенню життя людей, їхньої поведінки та діяльності. Інтенсивне дослідження найскладнішого з існуючих у науці об’єктів – психіки людини – триває.

Отже, психологія як наука за допомогою спеціальних методів розглядає і вивчає об’єктивні, реально існуючі психічні явища і факти. Узагальнюючи результати досліджень у системі наукових понять, вона виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів.

Основні принципи психології:

1. Детермінізм – психіка визначається способом життя і змінюється під впливом зовнішніх умов.

2. **Єдність свідомості і діяльності** – свідомість створює внутрішній план діяльності людини.

3. **Розвиток** – безперервний розвиток як процес і результат діяльності.

4. **Особистісний підхід** – індивідуальний підхід до особи, її індивідуальних властивостей.

5. **Об’єктивність** – відповідність реальній дійсності (неупередженість пізнання).

6. **Науковість** – система категорій, закономірностей, методологій.

Завдання психології:

- виявлення особливостей індивідуальних якостей,закономірностей та шляхів формування особистості в сучасних умовах;
- вивчення впливу діяльності на психіку людини, міжособистісні та міжгрупові взаємини;

- дослідження психологічних умов професійної діяльності;
- визначення психологічних засобів впливу на особистість, колектив;
- встановлення закономірностей динаміки працездатності;
- визначення заходів та засобів психологічного забезпечення професійної діяльності;
- визначення інформативних методів діагностики та психокорекції;
- вивчення закономірностей психологічної підготовки.

Спостереження як метод дослідження.

Метод – це шлях пізнання, спосіб, за допомогою якого досліджується предмет науки. Методи психологічних досліджень – це сукупність засобів і прийомів вивчення фактів психічних явищ та проявів психічної діяльності.

Основними методами психології є спостереження та експеримент.

Спостереження. Метод спостереження передбачає пізнання індивідуальних особливостей психіки людини через вивчення її поведінки. Інакше кажучи, за об'єктивними, зовнішньо вираженими показниками (дії, вчинки, мова, зовнішній вигляд) психолог робить висновок про індивідуальні особливості протікання психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви), про психічний стан людини, про риси її особистості, темпераменту, характеру. Особливістю методу спостереження є те, що вивчення зовнішніх проявів психіки людини відбувається в природних життєвих умовах.

Спостереження може бути звичайним (бачення, слухання) та інструментальним, коли бачене й почуте в поведінці людини фіксується за допомогою фото-, кіноапарата або магнітофона. Інструментальне спостереження дає можливість документувати все, що спостерігається, а тому й глибше аналізувати, порівнювати.

Психологічне наукове спостереження потрібно відрізняти від побутового. Наукове спостереження не обмежується описом зовнішньо виявленого, а проникає в сутність явищ, з'ясовує причини тих чи інших актів поведінки і цим розкриває їх психологічну природу.

Одноразового спостереження за якимось явищем у поведінці та діяльності особистості недостатньо для того, щоб робити висновки про її психічний склад, розум, почуття, волю, риси характеру, темперамент, цілеспрямованість, моральні якості. Для того, щоб уникнути випадкових суджень, потрібні кількаразові спостереження тих чи інших моральнопсихологічних особливостей у різних умовах і на різноманітному матеріалі. За одноразовим або випадковим виявленням успіхів не можна судити, скажімо, про здібності особистості, силу її пам'яті чи мислення.

Щоб спостереження набрало наукового характеру, воно має відповідати певним вимогам:

- бути цілеспрямованим, а не випадковим;
- здійснюватися планомірно й систематично;
- бути забезпеченим достатньою інформацією про спостережуване явище (якомога більшою кількістю фактів);
- точно фіксувати результати спостереження.

Наукове спостереження висуває певні вимоги й до особистих якостей дослідника. Зокрема, він повинен мати такі якості:

- бути об’єктивним при фіксації, словесному описі та класифікації спостережень;•
- володіти собою, тобто його настрій та особисті характерологічні якості не повинні впливати на спостереження та позначатися на ньому та висновках;
- не бути тенденційно упередженим в організації спостереження та очікуванні його наслідків, щоб не зробити безпідставних висновків;
- не піддаватися першим враженням про піддослідного;
- не бути поблажливим щодо піддослідного;
- не приписувати піддослідному власних якостей і не пояснювати його поведінку з власної позиції.

Ряд вимог щодо проведення спостереження зумовлюється самою природою спостереження як виду діяльності. Зокрема, така особливість спостереження, як невтручання спостерігача у перебіг подій, породжує специфічні риси, що за різних обставин можуть бути то перевагами, то недоліками спостереження як наукового методу. Наприклад, вимушена очікувальна позиція призводить до того, що спостерігач потрапляє у залежність: він має чекати нагоди помітити те, що його цікавить. Часто сама ця обставина є обмеженням у порівнянні з активнішими психологічними методами.

Безумовно, пасивність, невтручання дослідника дає змогу одержати цінні дані, які неможливо отримати іншими методами: це можливість бачення цілісної ситуації, а не її окремих фраґментів або ознак; можливість вивчати явища у найприроднішому для них вигляді, не спотворюючи картини перебігу подій. Важливим також є те, що саме спостереження (як і бесіда) дає можливість помітити та зафіксувати невідомі досі явища, у той час, як експеримент більше залежить від плану. Усе це є наслідком мінімального впливу спостерігача на досліджувані явища, що й створює простір для спонтанності та незапланованості подій.

Важливу роль відіграють також особливості самого процесу сприйняття, який лежить в основі діяльності спостереження. Як відомо, сприйняття як психічний процес характеризується селективністю (вибірковістю), тому деякі події можуть залишатися непоміченими. Крім того, оскільки спостерігач має справу з цілісною ситуацією, великим відтинком людської поведінки, йому буває важко зафіксувати потік подій згідно з обраними одиницями оцінювання, бо часто ситуації бувають багатозначними й непевними. Яким би відстороненим не був дослідник, завжди «працює» певна настанова щодо спостережуваних явищ. Складність полягає саме в тому, що такі настанови не усвідомлюються, і навіть найсумлінніший спостерігач мимоволі є тенденційним. Тому наголосимо: дослідник зобов'язаний реєструвати факти «як такі», і в жодному разі не оцінювати їх.

Помилки спостереження можуть породжуватися суб'єктивністю дослідника. Щодо згадуваної селективності сприйняття можна сказати, що певною мірою «зняти» її дію може сенсибілізація дослідника до сприйняття значущих для нього явищ, тобто в даному випадку саме дослідник, зацікавлений у результатах, може помітити більше і точніше, ніж стороння людина. З іншого боку, сильна настанова заважає неупередженому сприйняттю, бо часто можна побачити те, чого насправді не відбулося: бажане може видатися дійсним.

Іншим чинником помилок є якості самого дослідника: специфіка пізнавальних процесів, індивідуальний темп, індивідуальний стиль, темперамент, емоційна стійкість, витривалість тощо. Мають значення також і суто особистісні властивості, зокрема особливості психологічних захистів (помітну роль, наприклад, відіграє феномен проекції своїх особистих рис та проблем на інших). Проекція здійснюється на неусвідомленому рівні, і спостерігачеві просто здається, що в цій ситуації певне явище є виявом деякої внутрішньої властивості. Насправді явище може мати зовсім інше психологічне значення. Слід зазначити, що такі помилки становлять значну частину необ'єктивних результатів у спостереженні.

Крім того, причинами помилок можуть бути:

1) різниця у соціальному стані дослідника і досліджуваних;

2) перше враження;

3) попередні зустрічі, що сприяють формуванню певної настанови;

4) явища перенасиченості одноманітною діяльністю тощо.

Експеримент, його види.

Особливість експерименту полягає в тому, що дослідник сам створює умови, за яких досліджуване явище виникає неодмінно й закономірно. Експериментатор на свій розсуд може варіювати (змінювати, пробувати різні варіанти) умови проведення досліду і спостерігати наслідки такої зміни. При цьому дослідник дістає можливість чітко визначити чинники, які діяли в момент виникнення та перебігу досліджуваного явища, розкрити причини, що його зумовили, а також у разі потреби повторити дослід з метою нагромадження додаткових відомостей для обґрунтування одержаних результатів.

Розрізняють експерименти лабораторний та природний.

Лабораторний експеримент проводиться у спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури. Дозволяє за допомогою реєструючих приладів точно вимірювати час протікання психічних процесів, наприклад, швидкість реакцій людини, швидкість формування навчальних, трудових навичок. Його застосовують в тих випадках, коли необхідно отримати точні і надійні показники протікання психічних явищ при суворо визначених умовах. Прикладом експерименту може слугувати дослідження процесу впізнання за допомогою спеціальної установки, котра дозволяє на екрані (типу телевізійного) поступово пред’являти піддослідному різну кількість зорової інформації (від найменшої інформації до показу предмету в усіх його деталях), щоб з’ясувати, на якому етапі людина впізнає зображуваний предмет. Лабораторний експеримент сприяє глибокому і всебічному вивченню психічної діяльності людей. Успіхи сучасної наукової психології були б неможливі без застосування цього методу. Однак разом з перевагами лабораторний експеримент має і певні недоліки. Найбільш істотний недолік цього методу – його деяка штучність, котра за певних умов може привести до порушення природного ходу психічних процесів, а отже, до неправильних висновків. Природний експеримент проводиться у звичайних для піддослідного умовах діяльності (у класі, під час праці, гри).

Природний експеримент, як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але так, щоб піддослідний не знав, що його досліджують, і розв’язував свої завдання спокійно, у звичному для нього темпі, з притаманними йому

характерологічними особливостями і ставленням до навчальних, трудових, спортивних та інших доручень.

Різновидом природного експерименту є перетворювальний (навчальний та виховний).

Кількісний та якісний аналізи дослідження психічних явищ.

За допомогою кількісного та якісного аналізів так само можна вивчати особистість. Кількісний, або варіаційно-статистичний, аналіз полягає в обчисленні коефіцієнтів правильного розв'язання завдань, частоти повторення спостережуваного психічного явища. Для порівняння результатів досліджень з різною кількістю завдань або різним кількісним складом групи користуються не абсолютними, а відносними, здебільшого відсотковими показниками. При кількісному аналізі результатів дослідження найчастіше використовують середнє арифметичне з усіх досліджень того чи іншого психічного процесу чи індивідуально-психологічної особливості. Для того, щоб робити висновки про вірогідність середнього арифметичного, обчислюють коефіцієнт відхилень від нього окремих показників. Що менше лабораторного відхилення показників окремих досліджень від середнього арифметичного, то показовішим воно є для дослідженої психологічної особливості особистості.

Якісний аналіз проводять на основі кількісного аналізу, але не зводиться тільки до нього. В якісному аналізі з'ясовують причини високих чи низьких показників, залежність їх від вікових та індивідуальних особливостей особистості, умов життя та навчання, стосунків у колективі, ставлення до діяльності та ін.

Кількісний та якісний аналізи даних дослідження дають підстави для одержання психолого-педагогічної характеристики особистості та висновків про виховні заходи.

Методи опитування.

Бесіда — це цілеспрямована розмова з піддослідним з метою з'ясування уявлення або розуміння ним явищ природи та суспільства, наукових питань, взаємозалежностей, причин та наслідків, переконань, ідеалів, ідейної спрямованості. Поставлені запитання мають бути чіткими й зрозумілими, спрямованими на психологічні явища. У бесіді потрібно домагатися не лише констатуючої відповіді, а й пояснення, мотивації, тобто відповідей на запитання не лише «що це таке?», а й «чому?», «як?».

Одним з варіантів бесіди є інтерв'ю, яке використовують у психологічних та соціологічних дослідженнях. В інтерв'ю виявляються думки, погляди, факти з життя респондента, тобто піддослідного, його ставлення до політичних подій, ситуацій, соціальних явищ тощо.

Інтерв'ю — спосіб одержання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування.

Метод інтерв'ю відрізняється суворою організованістю і нерівноцінністю функцій співрозмовників: психолог-інтерв'юер задає питання суб'єкту-респонденту, при цьому він не веде з ним активного діалогу, не висловлює своєї думки і відкрито не виявляє своєї особистої оцінки відповідей випробуваного чи питань, які задаються.

Види психологічного інтерв'ю.

За ступенем формалізації:

Стандартизоване (*формалізоване) інтерв'ю.* У такому інтерв'ю заздалегідь визначені формулювання питань і послідовність, у якій вони задаються.

Нестандартизоване (вільне) інтерв'ю. При такому інтерв'ю психолог впливає лише загальному плану, сформульованому відповідно задачам дослідження, задаючи питання по ситуації. Завдяки своїй гнучкості розташовує до більш гарного в порівнянні зі стандартизованим інтерв'ю контакту між психологом і респондентом.

Напівстандартизоване інтерв'ю. При проведенні даного виду інтерв'ю психолог керується переліком як суворо необхідних, так і можливих питань.

За стадіями дослідження.

Попереднє інтерв'ю. Використовується на стадії пілотажного дослідження.

Основне інтерв'ю. Використовується на стадії збору основних відомостей.

Контрольне інтерв'ю. Використовується для перевірки спірних результатів і для поповнення банку даних.

За кількістю учасників.

Індивідуальне інтерв'ю — інтерв'ю, у якому бере участь тільки кореспондент (психолог) і респондент (випробуваний).

Групове інтерв'ю — інтерв'ю, у якому бере участь більш двох чоловік.

Масове інтерв'ю — інтерв'ю, у якому беруть участь від сотні до тисяч респондентів. В основному використовується в соціології.

Анкетування являє собою перелік питань, котрі дають піддослідним для письмової відповіді. Перевага цього методу у тому, що він дозволяє порівняно легко і швидко отримати масовий матеріал. Недолік же цього методу в порівнянні з бесідою – відсутність особистого контакту з піддослідним, що не дає можливість варіювати характер питань в залежності від відповідей. Тут також важливо правильно підібрати питання. Вони повинні бути чіткими, ясними, зрозумілими, не повинні навіювати ту чи іншу відповідь. Для забезпечення достовірності показників відповіді на одне питання часто контролюються відповідями на приховані аналогічні питання (при розходженні такі відповіді не беруться до уваги, так як вони не можуть бути визнані достовірними).

За структурою запитання анкети класифікують на відкриті, напівзакриті, закриті (цю групу запитань, у свою чергу, поділяють на альтернативні й неальтернативні).

Відкриті запитання не пропонують жодних варіантів відповідей, і респондент може висловлюватися на власний розсуд.

У закритих запитаннях респонденту дають повний перелік варіантів відповідей, пропонуючи обрати один або декілька з них. Їх поділяють на альтернативні (коли необхідно вибрати тільки один варіант відповіді) і неальтернативні («питання-меню», які допускають вибір кількох варіантів відповідей).

Напівзакриті запитання в переліку запропонованих відповідей мають позиції «інше» або «що ще?».

За формою виділяють прямі та непрямі запитання. Прямі запитання дають змогу одержати інформацію безпосередньо від респондента («Чи задоволені Ви своєю роботою?»). Коли ж від респондента необхідно одержати критичну думку про нього, інших людей, негативні явища життя, використовують непрямі запитання,

пропонучи на його розгляд уявну ситуацію, яка не вимагає самооцінки конкретно його якостей та обставин його діяльності.

Основні запитання спрямовані на збір інформації про зміст досліджуваного явища; неосновні — на з'ясування основного запитання (запитання-фільтри), перевірку щирості, правдивості відповідей респондента (контрольні запитання), встановлення контакту з респондентом (контактні). За змістом їх поділяють на: запитання про факти поведінки, спрямовані на виявлення вчинків, дій та результатів діяльності людей; запитання про факти свідомості (виявляють думки, мотиви, оцінки, очікування, плани респондентів на майбутнє); запитання про особистість респондента (соціально-демографічний блок запитань, що виявляють вік, стать, національність, освіту, професію, сімейний стан та інші статусні характеристики респондентів).

Підвищенню достовірності служить і забезпечення можливості для респондента ухилитися від відповіді або дати невизначену відповідь. З цією метою в анкеті передбачають такі варіанти відповідей, як «мені важко відповісти», «як коли», «буває по-різному» тощо. Важливо також, щоб запитання не мали у своїх формулюваннях явних або неявних підказок. При формулюванні оціночних запитань і варіантів відповідей обов'язково стежать за збалансованістю позитивних і негативних суджень.

Тестовий метод.

Тест — це проба, іспит, один із способів психологічної діагностики рівня розвитку психічних процесів і властивостей людини. Психологічні тести становлять собою певну систему завдань, надійність яких випробовується на певних вікових, професійних, соціальних групах і оцінюється та стандартизується за допомогою спеціального математичного (кореляційного, факторного та ін.) аналізу. За їх допомогою можна з’ясувати рівень розвитку окремих психічних процесів, рівні засвоєння знань, загального розумового розвитку особистості. Тести як стандартизовані методи дають можливість порівнювати рівні розвитку та успішності піддослідних з вимогами шкільних програм і професіограм різних спеціальностей.

З метою уникнення помилок при використанні тестів як методу психологічного дослідження їх зміст повинен відповідати досліджуваному явищу (розумовій діяльності, увазі, пам’яті, уяві тощо) і не потребувати для виконання спеціальних знань. Зміст тесту та інструкція до його виконання мають бути максимально чіткими та зрозумілими. Результати тестового дослідження не можна оцінювати як абсолютні показники розумових можливостей особистості. Вони є лише показниками рівня розвитку певних якостей на момент дослідження за конкретних умов життя, навчання та виховання особистості.

Метод аналізу продуктів діяльності.

Про психічне життя, особливості людини можна судити також опосередковано – за продуктами її діяльності, тобто за такими матеріалами, як малюнки, письмові твори (вірші, проза), технічні вироби, тематичні альбоми, колекції тощо.

Коли вивчають творчу діяльність людини, дуже важливо аналізувати не лише продукт, але й прослідкувати сам процес створення цього продукту, з’ясувати як були отримані певні результати. Окрім змістовної сторони цих продуктів діяльності (тематика, сюжет, зміст), деяке значення для пізнання особи має й їхнє оформлення,

зокрема стиль письмового мовлення, манера малювання і т. ін. Все це дозволяє розкрити не лише особливості творчої діяльності, інтересів і здібностей піддослідного, але й отримати додаткові дані про його ставлення до тих чи інших явищ оточуючого середовища.

Тема № 3 Прикладна психологія.

Психологічні чинники вибору майбутньої професії.

Види психологічної практики: психологічна діагностика, психологічне консультування, психологічна корекція, психотерапія, педагогічна діяльність.

Принципи практичної психології.

Психологічна служба в системі практичної діяльності психолога.

Вдалий вибір професії - це запорука вашої впевненості, одна з головних складових і умов людського щастя, усвідомлення своєї цінності в соціумі. Слід зазначити, що процес професійного самовизначення є досить складним та на нього впливають різні фактори. Відомий вчений Євген Олександрович Клімов, який зробив великий внесок в дослідження світу професій та професійного самовизначення людей, визначив вісім основних факторів, які впливають на вибір людиною професії, а наші експерти підготували для вас статтю з детальним описом кожного фактора.

8 факторів, які впливають на вибір професії.

1. Позиція батьків, старших членів сім'ї.

Досить часто батьки надають дитині повну свободу дій. Таким чином вони вимагають від неї самостійності та відповідальності, проявляти ініціативу. Проте пізніше батьки можуть не погодитись з вибором дитини та пропонують переглянути своє рішення та зробити інший вибір. Правильному вибору професії часто заважають установки батьків, які прагнуть, щоб діти компенсували їхні недоліки в майбутньому, в тій діяльності, в якій вони не змогли себе повністю проявити свого часу. Спостереження показують, що в більшості випадків діти погоджуються з вибором батьків, розраховуючи на їхню допомогу при вступі в навчальний заклад.

2. Позиція друзів.

Дружні відносини між старшокласниками є досить міцними і їхній вплив на вибір професії не виключається. Позиція мікрогрупи може навіть стати вирішальним у професійному самовизначенні. Особливо це актуально для людей зі стандартизованим мисленням, схильних до наслідування і стереотипів, і які не мають можливості чітко сформулювати власну життєву позицію.

Звісно, в розумних рамках, почуття групи, орієнтованість на однолітків - позитивні особливості молоді. Вони потрібні для освоєння норм поведінки в суспільстві, формування образу "Я" і самооцінки. Але озиратися на інших варто тільки для того, щоб порівняти спільні та відмінні риси, знайти індивідуальні особливості, а не сліпо повторювати, переносити захоплення якоюсь людиною на вибір професії.

3. Позиція шкільних педагогів.

Кожен вчитель, спостерігаючи за поведінкою учня в навчальному процесі, аналізує його інтереси, схильності, напрямки мислення і звісно може дати дуже цінну пораду. Досить часто учні можуть ототожнювати шкільний предмет зі спорідненою професією, проте ця думка є хибною, і досвідчений педагог здатний запобігти їй, допоможе чітко розрізняти ці поняття.

4. Особисті професійні плани.

Під планами в такому випадку маються на увазі уявлення про етапи освоєння професії та засоби, які потрібні для цього. Вони формуються залежно від складу розуму і характеру людини. Якщо виникнуть труднощі, краще звернутися до фахівця, який допоможе побудувати професійний план.

5. Здібності.

Це індивідуальні психологічні особливості людини, які проявляються в трудовій або іншій діяльності, є умовою її успішності. Від здібностей залежить швидкість, глибина, легкість і міцність процесу опановування знаннями, набуття умінь та навичок. Власне здібності не зводяться до знань і умінь. Розвиток здібностей має відбуватися протягом усього життя.

Здібності проявляються не лише як успіхи в навчанні, а і як досягнення в найрізноманітніших видах діяльності. Об'єктивне уявлення про них формується також за допомогою спеціальних досліджень, методик, спрямованих на активізацію самопізнання. Це запобігає наклеювання ярлика про те, яка людина.

6. Рівень домагань на суспільне визнання.

Плануючи свій професійний шлях, дуже важливо дбати про реалістичність своїх домагань. Невідповідність внутрішніх образів людини життєвим реаліям неминуче призведе до розчарування.

7. Інформованість про професії.

Важливо подбати про те, щоб відомості, які отримуються людиною, про ту або іншу професію не виявилися спотвореними, неповними або односторонніми. Захоплення тільки зовнішньою стороною професії може призвести до серйозних помилок і розчарувань. Наприклад, за легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть напружена, буденна праця. А журналісти не завжди виступають у телепередачах - частіше вони обробляють масу інформації, архівів, розмовляють з десятками людей - перш ніж підготують 10-хвилинне повідомлення, яке, до того ж озвучить інша людина (диктор на телебаченні).

Щоб точно знати, чим саме займається людина певної професії треба розібратися в їх класифікації (класи, типи, відділи, групи, тощо) та які вимоги ставляться до тих чи інших спеціалістів. Допомогти в отриманні перевіреної інформації вам можуть батьки, педагоги, але найбільш детально про це вам можуть розповісти психологи-профконсультанти. Вони проводять ряд діагностичних заходів щодо вивчення особистості людини, вибору професії, а також можуть детально розповісти про вимоги до професії, яка цікавить саме вас.

8. Схильності.

Схильності проявляються в улюблених заняттях, на які витрачається більша частина вільного часу. Це - інтереси, підкріплені певними здібностями. Значну роль у виборі професії відіграє темперамент. Від нього залежить вплив на діяльність різних

психічних станів, наприклад, викликаних неприємними обставинами чи емоційними факторами.

Взагалі кажучи, люди холеричного темпераменту більш придатні для активної ризикованої діяльності, сангвініки - для організаторської діяльності, меланхоліки - для творчої діяльності в науці та мистецтві, флегматики - для планомірної, неквапливої та плідної праці. Також не останню позицію в професійному самовизначенні займають характер та самооцінка особистості.

Проаналізувавши все вищевикладене та враховуючи складність розглянутих понять, можна з упевненістю сказати: для того, щоб підліток правильно та усвідомлено вибрав професію, яка б відповідала суспільним і особистим потребам, визначив свою професійну позицію, йому необхідна кваліфікована допомога. А саме: розумне психолого-педагогічне втручання, професійне консультування та послідовне проведення всіх етапів профорієнтаційної роботи.

Види психологічної практики: психологічна діагностика, психологічне консультування, психологічна корекція, психотерапія, педагогічна діяльність.

Умовно можна виділити два основні рівні етичних принципів:

по-перше, очевидні (самоочевидні), і навіть в чомусь «банальні принципи», типу не «кричи на клієнта», не «бий клієнта», не «нанось йому ран» і тощо.

п**о-друге**, це професійні етичні принципи. У психології на сьогоднішній день немає єдиної, загальновизнаної системи етичних принципів, хоч спроби створення таких систем неодноразово робилися і робляться.

На підставі аналізу та узагальнення різних етичних систем можна виділити найбільш часто згадувані етичні принципи:

1. не нашкодь!
2. не оцінюй!
3. приймай людину такою, якою вона є.
4. дотримуйся професійної таємниці (принцип конфіденційності
5. поважай своїх колег по роботі, їх право на професійну творчість і самостійний вибір методів роботи.
6. не з'ясовуй стосунки з колегами по роботі у присутності клієнтів чи учнів.
7. принцип професійної компетентності.
8. дотримуйся міри взаємного одкровення з клієнтом.
9. не забирай у клієнта права самому відповідати за свої права і вчинки.
10. не виставляй свої знання напоказ, прагни допомагати клієнту спочатку самостійно формулювати ті або інші думки, здогадки і висновки.
11. не дезінформуй клієнта.
12. принцип добровільної участі клієнта у психологічних процедурах.
13. поважай себе як людину і як фахівця.

Зміст профілактичної діяльності психолога, що працює в будь-якій організації, можна звести до трьох завдань:

1. допомога в адаптації тим, хто тільки почав включатися в нову соціальну систему (новачкам).

2. створення умов для нормального функціонування, тих, хто вже навчається чи працює в організації.

3. підготовка членів навчального чи професійного колективу до переходу на інший рівень навчання чи професійної діяльності, наприклад, профорієнтаційна робота шкільного психолога **з** старшокласниками-випускниками.

З поняттям «психопрофілактика» пов`язане поняття «психогігієна. По-перше, психогігієна - галузь гігієни, що вивчає вплив навколишніх умов, обстановки на психічне здоров`я людей; розробляє заходи для збереження і зміцнення здоров`я, для попередження психічних розладів. По-друге, психогігієна (разом з психопрофілактикою) - це сфера медичної психології, у межах якої розробляються форми та методи спеціальної допомоги практично здоровим людям для запобігання нервово-психічних і психосоматичних захворювань, полегшення гострих психотравматичних реакцій та надання допомоги у кризових ситуаціях (виробничого, сімейного і навчального характеру та ін.).

Психічне здоров'я, як основна категорія психогігієни,- це стан благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, і забезпечує адекватну регуляцію поведінки і діяльності в умовах сьогодення.

Методами психогігієни і психопрофілактики є:

• психокорекційна робота у межах консультативних центрів, робота телефонів довіри та інших організацій, зорієнтованих на психологічну допомогу здоровим людям;

• масові обстеження населення для виявлення груп ризику і профілактична робота з ними;

• інформування населення про психологічні проблеми розвитку і функціонування особистості.

Завдання діяльності психолога у психопрофілактиці найчіткіше визначені у психологічній службі у системі освіти. Вони полягають у наступному:

• робота з адаптації дітей, підлітків і молоді до умов освітніх установ, вироблення конкретних рекомендацій педагогам, батькам, вихователям і ін. з надання допомоги дітям в адаптаційний період;

• створення програм індивідуальної роботи з учасниками освітнього процесу, що спрямована на попередження проблем адаптації учнів до процесу навчання і забезпечення цілісного, різнобічного і гармонійного розвитку особистості;

• створення умов, які попереджують дезадаптаційні стани під час переходу на вищі ступені у системі освіти (з початкової школи в неповну середню, з неповної середньої в середню освітню, з середньої освітньої у професійну та ін.);

• проведення різних заходів зі створення сприятливого психологічного клімату в освітній установі;

• здійснення заходів з попередження і зняття психологічного перевантаження учнів та педагогічного колективу та ін.

Завдання психопрофілактичної роботи у системі освіти можна спроектувати на діяльність практичного психолога в інших соціальних системах. Тоді в загальному вигляді ці завдання можна визначити так:

- робота з адаптації персоналу організації (особливо новачків і молодих фахівців) до умов професійної діяльності в умовах даної конкретної організації;
- створення спеціальних програм (зокрема, для осіб, які навчаються) для роботи з різними категоріями персоналу та окремими співробітниками;
- створення умов, які сприяють попередженню дезадаптації при зміні місця роботи, посади, професії;
- проведення заходів зі створення сприятливого психологічного клімату в установі;
- проведення заходів з попередження і зняття психологічного перевантаження персоналу та ін.

Основними формами психопрофілактичної роботи є:

лекції, бесіди, семінари, тренінгові заняття, "телефон довіри", "пошта довіри", психолого-педагогічні консиліуми, індивідуальне та групове консультування, анкетування, випуск інформаційних бюлетенів, довідників для молоді тощо.

Психологічне консультування є особливим видом діяльності практичного психолога. Сутність психологічного консультування полягає в наданні спеціалістом-психологом на основі спеціальних професійно-наукових знань безпосередньої психологічної допомоги через створення умов, за яких клієнт відкриває (усвідомлює) нові можливості у розв'язанні своїх психологічних проблем.

Психологічне консультування носить короткочасний і епізодичний характер особистих контактів психолога і клієнта, тоді як різні методики психотерапії розраховані на тривалий період роботи з клієнтом.

При проведенні психологічного консультування психолог-консультант дає поради клієнту, але їх практична реалізація є справою клієнта. При психотерапії ж активні дії, спрямовані на подолання проблем клієнта, здійснює психолог, а клієнт лише реагує на них, або сприймає ці впливи. При психокорекції, яка пов'язана з психологічним консультуванням, основна робота найчастіше проводиться клієнтом самостійно за відсутності психолога або без прямої й постійної взаємодії з ним.

Психодіагностика розглядається і як складова консультування. Психодіагностика в консультуванні спирається на результати безпосереднього спостереження за клієнтом, узагальнення отриманих даних. Здійснюється психодіагностика на початку консультування без застосування спеціальних психологічних тестів і потребує значно менше часу, ніж при психокорекції.

Метою психологічного консультування є допомога клієнтові у дослідженні власної особистості, у розумінні своїх стосунків з оточуючим світом, оцінці своїх проблем та в пошуку альтернативних варіантів їх подолання. Ця мета реалізовується через розв'язування таких основних завдань:

1. Конкретизація (з'ясування) проблеми, з якою зустрівся клієнт.
2. Інформування клієнта про сутність проблеми, яка виникла у клієнта, про реальний ступінь її серйозності.
3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта.

4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкраще розв'язати проблему.

5. Не завжди клієнт може одразу і з розрахунком на успіх перейти до реалізації порад і рекомендацій, отриманих від психолога.

6. Якщо з тих чи інших причин клієнт відмовляється від виконання порад та рекомендацій, які надає психолог, то останній не несе відповідальності за кінцевий практичний результат психологічного консультування, а лише за правильність даних рекомендацій.

7. Навчання клієнта тому, як найкраще уникнути в майбутньому подібних проблем.

8. У ході психологічного консультування відбувається також психолого-просвітницьке інформування клієнта.

Критерієм ефективності психологічного консультування є поява в іншої людини (клієнта) нових переживань з приводу своєї проблеми.

Виділяють такі види психологічного консультування:

- інтимно-особистісне консультування;
- сімейне консультування;
- психолого-педагогічне, психолого-управлінське консультування;
- ділове консультування.

За тривалістю співпраці психолога і клієнта розрізняють:

о разову консультацію;

о короткотермінове консультування;

о середньотермінове консультування;

о тривале консультування.

Психодіагностика передбачає обстеження психіки індивіда (або соціально-психологічних характеристик соціальної групи) за допомогою спеціальних методик з метою встановлення психологічного діагнозу.

Для психодіагностичного обстеження використовують психо-діагностичні методи, тобто дослідницькі методи психологічної науки.

Основними вимогами до психодіагностичних методів є:

а) стандартизація інструментарію, в основі якої лежить поняття норми;

б) надійність і валідність інструментарію;

в) жорстка регламентація процедури обстеження.

Психодіагностичне обстеження може проводитися у індивідуальній та груповій формі. Вибір форми психодіагностичного обстеження залежить від мети та методик, які використовуватиме практичний психолог.

Процедура психодіагностичного обстеження передбачає реалізацію трьох етапів:

а) збір даних відповідно до задачі дослідження;

б) обробка та інтерпретація отриманих даних;

в) постановка діагнозу або прогнозу.

Підвищити ефективність психодіагностичного обстеження можна реалізовуючи такі принципи:

о добровільність участі у психодіагностичному обстеженні та зацікавленість ним;

о забезпечення фізичного та психологічного комфорту під час психодіагностики;

о емпатійне ставлення психолога до клієнта;

о всебічність та комплексність діагностики;

о врахування індивідуально-типологічних особливостей досліджуваного: динаміки втомлюваності, темпу діяльності, інтересів, контактності, властивостей темпераменту тощо;

о підтримка позитивної мотивації впродовж психодіагностичного обстеження.

Психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини.

Метою психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості. Психологічна корекція відрізняється від психологічного консультування та психотерапії тим, що вона не націлена на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і може здійснюватися навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем і психологічного змісту корекційних вправ.

Психокорекція характеризується такими ознаками:

- дискретність (означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу людини);

- орієнтація на вікові норми (тобто орієнтація на певний контингент корекційного впливу - діти, підлітки тощо, або на використання відповідних методик).

Завдання психокорекції формулюються залежно від адресату (дитина з аномальним розвитком чи особистість, яка має відхилення і труднощі в межах психологічної норми), а також змісту корекційної роботи (корекція розумового чи емоційного розвитку, корекція і профілактика невротичних станів та неврозів).

Корекції підлягають такі недоліки характеру: підвищена збудливість, гнівливість, конфліктність, підвищена імпульсивність, песимізм, легковажність, упертість, байдужість, неохайність, надмірне прагнення до насолоди, гіпертрофована активність або пасивність, замкненість, хвороблива сором'язливість, схильність до крадіжок, негативізм, схильність до блукання, брехливість тощо.

Психотерапія посідає особливе місце серед різновидів професійної допомоги особистості.

Діяльність психотерапевта розглядають відповідно до двох його професійних ролей:

о фахівця-медика, який здійснює лікування пацієнта за допомогою як психологічного впливу, так і за допомогою специфічних медичних засобів (медикаменти, гіпноз тощо);

о фахівця-психолога, покликаного допомагати особистості вижити у різноманітних життєвих і соціальних ситуаціях та орієнтованого на роботу з глибинними смисложиттєвими проблемами клієнта.

Мета психотерапії - сприяння у становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію відносно себе та своєї життєдіяльності,

справлятися із травмуючими ситуаціями і переживаннями, приймати рішення і продуктивно, нешаблонно та гідно діяти у відповідних соціально-культурних умовах

Прийнято виділяти групову та індивідуальну психотерапію.

Ю. Г. Дем'янов виділяє такі методи психотерапії, що використовуються в практиці:

- раціональна психотерапія;
- психоаналітична психотерапія;
- когнітивно-аналітична психотерапія;
- психотерапія на основі транзактного аналізу;
- особистісно-орієнтована психотерапія;
- гештальттерапія;
- аутогенне тренування;
- емоційно-стресова терапія;
- групова психотерапія;
- позитивна психотерапія.

У психологічній літературі теж немає одностайності у виділенні основних моделей психотерапії. Так, зокрема, Г. Онищенко, В. Панок виділяють три основні моделі психотерапії:

- психодинамічну психотерапію, яка зорієнтована на психоаналіз;
- гуманістичну психотерапію та її основні течії - роджеріанська, екзистенційна, гештальттерапія;
- біхевіоральна (поведінкова) психотерапія.

Дещо відмінний підхід представлений О. Ф. Бондаренком. Він виділяє чотири основні теоретичні підходи до психотерапії:

1) психодинамічний;
2) гуманістичний;
3) когнітивний;
4) поведінковий або біхевіористичний.

Принципи психологічної практики

Практична психологія базується на наукових знаннях про закономірності психічного життя людини і вікові особливості її розвитку. Основними принципами практичного психолога є такі.

Визнання самоцінності будь-якої людини і його права на відміну від інших безвідносно до його культурним і соціальним особливостям. Це особливо важливо в сучасних умовах Росії, для якої характерно змішання культурних моделей, проникнення західноєвропейських цінностей, пошук нових орієнтирів і устоїв в нестабільному соціальному світі.

Унікальність ситуації і психологічної проблеми, індивідуальний шлях її вирішення. Для кожної людини її життя і особливості

сприйняття, способів вирішення ситуації є єдиними і несхожими на інших. Досвід інших випадків може допомогти в розумінні проблеми, але рішення має бути прийнято таке, яке підходить даній особистості.

Дотримання принципів "Не нашкодь" і "В ім'я дитини" в дитячій практичній психології. Це особливо важливо з огляду на те, що дитина сам не формулює

психологічний запит, а запит батьків і педагогів частот носить маніпулятивний характер. Це ставить перед психологом завдання формування адекватного запиту на психологічну допомогу дитині з боку замовника.

Суб'єктивне переживання не може оцінюватися як поганий або хороший, воно може тільки бути чи не бути. Дитина схильний оцінювати себе, орієнтуючись на ставлення до нього близьких дорослих. Виникає при цьому необхідність придушення своїх почуттів веде до неврозів і інших порушень в розвитку дитини. Тому недостатньо психолога базуватися на цьому принципі, він повинен бути доведений до свідомості батьків і педагогів.

Будь-яка психологічна проблема має свої причини і принципово може бути вирішена. Необхідно виявляти причини виникнення психологічних проблем, що особливо важливо при роботі з дітьми, так як їхня психіка ще знаходиться в стадії розвитку і відмова від своєчасної психологічної допомоги призвести до серйозних наслідків для їх майбутнього.

Професійні вимоги до практичного психолога

У професійні вимоги входить *необхідність наявності загальних і спеціальних (необхідних для роботи з дітьми) професійних якостей.* Головною умовою є наявність професійних знань і навичок роботи. Для дитячого практичного психолога обов'язкове знання вікової психології, володіння навичками спілкування з дітьми різного віку та з батьками.

Здатність до емпатичних слухання. Ця вимога відноситься до взаємодії як з дитиною, так і з батьками. Прийоми емпатичних (розуміє і співчутлива) слухання завжди залежать від віку дитини та її індивідуальних особливостей. Необхідно додатково використовувати спільну і ігрову діяльність, що допомагає адекватно зрозуміти стану дитини.

Ухвалення клієнта і безоцінкове спілкування. Цей принцип роботи важко здійснювати з дітьми, так як вони орієнтовані на оцінку дорослого і функція дорослого у взаємодії з дитиною передбачає оцінку його досягнень і проявів. Це та якість, яким дитячому практичному психологу доводиться вчитися спеціально.

Прийняття відповідальності і рефлексія своїх дій. Чи не підміняти проблему і не вирішувати проблему за клієнта. Необхідно враховувати, що проблеми дітей значно відрізняються від проблем дорослих. Для їх адекватного розуміння потрібні не тільки професійні знання, а й досвід взаємодії з дітьми. Відповідальність за впровадження у внутрішній світ дитини також надзвичайно висока.

Довіра до клієнта як має потенціал для вирішення своїх проблем, віра в здатності і можливості дитини як умова успішної психологічної роботи. Уміння побачити і підтримати прояв ініціативи дитини в пошуку виходу з проблемної ситуації. Впевненість в тому, що дитина "не може бути поганим", а складності і відхилення в його поведінці свідчать про відсутність у нього способів конструктивного виходу із ситуації. Потенціал і перспективи розвитку завжди є у дитини.

Чи не переносити свої проблеми в ситуацію психологічної роботи. Це особливо важливо при роботі з дітьми, так як вони самі не здатні пред'явити претензії і вимоги до психолога. Міра відповідальності і рефлексії психолога в цьому випадку надзвичайно висока.

Уміння спілкуватися з дитиною відповідно до його віковими особливостями як професійна якість дитячого психолога. Дитячий практичний психолог повинен вміти здійснювати емоційно-особистісне спілкування з немовлям, вміти розділяти діяльність з дітьми раннього та дошкільного віку, застосовувати адекватні для віку форми вербального і невербального спілкування, враховувати індивідуальні особливості дитини (сформованість очного, тактильного, вербального контактів, відчуття дискомфорту при спілкуванні з дорослими, реакцію на оцінку дорослим своїх дій), враховувати потребу дитини в присутності об'єкта прихильності.

Етичні норми практичного психолога

Етичні норми практичного психолога прийняті в різних країнах, причому вони можуть відрізнятися для різних видів психологічної практики (діагностики, консультування, терапії). *Основними з загальноприйнятих етичних норм є наступні.*

Ви працюєте з редактором внутрішнього світу клієнта. У різних видах психологічної практики вона різна, але завжди існує. Будь-який дотик до душі іншої людини, особливо професійне, засноване на знанні особливостей і закономірностей психічного життя, несе в собі серйозні наслідки. Їх міра повинна бути відрефлексувати психологом.

Дотримання принципів психологічної роботи. Критична оцінка рівня своєї кваліфікації і професійної орієнтації. Психолог завжди повинен чітко уявляти міру і рівень своєї компетентності і бути готовим переадресувати клієнта іншому

фахівцеві, при цьому неприпустимо тільки запропонувати клієнту шукати іншу допомогу, необхідно порадити, куди і до кого йому можна звернутися.

Забезпечення таємниці інформації. Першим користувачем психологічної інформації є клієнт, він має право вирішувати, кому вона може бути доступна. Щодо дитини таке рішення приймають батьки. У деяких випадках батьків необхідно підготувати до прийняття такої інформації з метою уникнення нанесення шкоди дитині.

Заборона на використання інформації в маніпулятивних цілях. Інформація про особливості психічного розвитку дитини і його психологічні проблеми не може бути використана на шкоду розвитку і благополуччю дитини, з метою чинити тиск на його батьків і т. П.

Форми етичного кодексу практикуючого психолога за кордоном і в нашій країні. Етичний кодекс практикуючого психолога приймається співтовариством психологів і добровільно ними виконується. У країнах з давніми і міцними традиціями психологічної практики (США, Західна Європа) цей кодекс існує досить тривалий час. У нашій країні ці норми були прийняті в загальному і в основному відповідають існуючим в інших країнах.

Особливості етичних вимог до психолога, який працює з дітьми та родиною, з дітьми з порушенням розвитку. Ці особливості стосуються ставлення до дитини як з самого початку не обтяженому відповідальністю за свої проблеми, завжди потребує матеріальної допомоги і підтримки, яку йому зобов'язані надавати не тільки професійні психологи, а й усі дорослі, які взаємодіють з ним. Сім'я є найближчою і найголовнішою середовищем розвитку дитини, вона має пріоритетні права в прийнятих щодо дитини рішеннях.

Тема № 4. Особистість у діяльності і спілкуванні

Поняття «особистість, індивід, індивідуальність».

Структура особистості.

Самопізнання особистості (характер, темперамент, здібності).

Людина у соціумі

Психологія особистості

З моменту народження дитина потрапляє у сферу дії економічних, морально-політичних та ідеологічних суспільних відносин, які через спілкування і активну діяльність розвивають її соціальні якості і формують її як особистість. Це тривалий і складний процес, що має історичний характер. Як багатогранне і динамічне утворення особистість завжди змінюється й розвивається.

2.1 Індивід, особистість, індивідуальність.

Біологічна істота, яка належить до класу ссавців виду Homo sapiens, характеризується поняттям «людина». У неї генетично задано особливу тілесну організацію, істотними ознаками якої є прямовисне ходіння, наявність пристосованих до праці рук, високо-розвинутий мозок. Разом із тим людина є істотою суспільною, що має свідомість і самосвідомість. Завдяки суспільству вона має змогу не тільки працювати і пізнавати світ, а й усвідомлювати, співвідносити свої потреби і бажання з обставинами життя.

Факт належності живої істоти до людського роду відображається в понятті «індивід».

Індивід (лат. individuum — неподільне) — людина як одинична природна істота, представник виду Homo sapiens.

Дитина народжується як індивід. Завдяки спілкуванню з дорослими вона поступово засвоює соціальний досвід людства і включається в систему суспільних відносин, що формують її потреби, інтереси, світогляд, переконання, тобто розвивають її як особистість.

Особистість — суспільна істота, наділена свідомістю і представлена психологічними характеристиками, які є стійкими, соціально зумовленими і

виявляються у суспільних зв'язках, відносинах з навколишнім світом, іншими людьми та визначають поведінку людини.

Як індивід людина має такі ознаки, як вік, стать, освіта, професія, інтереси. Особистістю вона стає в системі відносин з іншими людьми. Особистість — категорія суспільно-історична. В її характеристиці головними ознаками є суспільна сутність та соціальні функції.

Особистість — це якість індивіда. Природно можуть виникнути запитання: чи може існувати індивід, який не став особистістю, і чи може бути особистість без її конкретного носія, тобто без індивіда?

Деякі вчені на них відповідають ствердно. Для підтвердження своїх міркувань вони посилаються на випадок, що стався з індійськими дівчатками Амалою і Камалою, яких виховувала вовча зграя. У них були лише індивідуальні біологічні особливості. Ніяких особистісних рис дівчатка не мали. Це було спричинено відсутністю людського оточення. Отже, природні передумови створюють можливості для розвитку суспільних якостей особистості, а становлення їх відбувається тільки в умовах людського суспільства.

З певним застереженням можна допустити і можливість появи особистості, поза структурою якої немає реального індивіда. Проте це буде квазіособистість. Наприклад, Штірліц — герой кінофільму «Сімнадцять миттєвостей весни» чи видатний аферист Козьма Прутков.

Кожна особистість має властивий тільки їй набір рис і особливостей, який визначає її індивідуальність.

Індивідуальність — неповторне поєднання психологічних особливостей і рис людини, що визначає її своєрідність і несхожість на інших людей.

Виявляється індивідуальність у рисах темпераменту, характеру, в здібностях, особливостях і якостях психічних процесів, у звичках і уподобаннях людини. Не існує двох людей з однаковим поєднанням психічних якостей. Індивідуальність властива кожній людині, але виявляється вона по-різному: в одних людей яскраво і сильно, в інших — малопомітно. Вона може заявити про себе в інтелектуальній, емоційній, вольовій чи одразу в усіх сферах психічної діяльності. Так, оригінальність інтелекту виявляється в здатності бачити те, чого не помічають інші люди, у вмінні чітко формулювати проблеми і знаходити їх вирішення. Своєрідність емоцій констатують за надмірної інтенсивності одних почуттів і недостатньої — інших, їх стійкості чи мінливості. Особливості волі можуть розкриватися в ступені розвитку вольових якостей.

Особистість людини неповторна у своїй індивідуальності. Однак навіть повний перелік індивідуальних якостей людини не характеризує її як особистість, хоча індивідуальність характеризує особистість конкретніше, детальніше і повніше. Нетотожність понять «особистість» та «індивідуальність» не дає змоги розглядати структуру особистості як своєрідний набір індивідуально-психологічних властивостей і якостей. Хоча деякі зарубіжні психологи трактують її саме так.

Структура особистості.

Структуру особистості розглядають по-різному. Одні вважають, що в ній доцільно розглядати лише психологічні компоненти (пізнавальні емоційно-вольові, спрямованість), інші виокремлюють у ній ще й біологічні аспекти (типологічні

особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати у процесі виховання особистості. Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні аспекти та риси існують у структурі особистості як соціально зумовлені її елементи. Біологічне та соціальне у структурі особистості утворюють єдність і взаємодіють. Людина — істота природна, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей.

У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. **Типове** є тим найзагальнішим, що властиве кожній людині і характеризує особистість узагалі: її свідомість, активність, розумові та емоційно вольові прояви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей. **Індивідуальне** — це те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, чим одна людина відрізняється від інших людей.

Психолог К. Платонов у структурі особистості виокремлює чотири підструктури.

Перша підструктура — спрямованість особистості: моральні якості, установки, стосунки з іншими. Визначається суспільним буттям людини.

Друга — підструктура досвіду (знання, вміння, навички, звички).Набувається досвід у процесі навчання й виховання. Провідним у набутті досвіду є соціальний чинник.

Третя — підструктура форм відображення. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, що формуються протягом соціального життя і специфічно виявляються в пізнавальній та емоційновольовій діяльності людини.

Четверта підструктура — біологічно зумовлені психічні функції особистості. Об'єднує типологічні властивості особистості, статеві й вікові особливості та їх патологічні зміни, що великою мірою залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку. Психологічна структура особистості дуже складна і багатогранна.

Пізнавальна, емоційно-вольова діяльність особистості, її потреби,інтереси, ідеали та переконання, самосвідомість тощо — складові духовного життя особистості, які перебувають у складній взаємодії і в своїй єдності становлять її "Я", яке керує всіма аспектами внутрішнього життя та проявами його в діяльності та стосунках з іншими.

Формування та розвиток особистості.

Розвиток — це специфічний процес зміни, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного.

Поняття ***«розвиток особистості»*** та ***«формування особистості»*** дуже близькі, їх нерідко вживають як синоніми. Щодо людини виділяють три види розвитку — фізичний, психічний і соціальний.

Фізичний розвиток передбачає ріст організму, певні кількісні та якісні зміни на основі біологічних процесів.

Психічний розвиток характеризується процесами змін і становлення психіки людини.

Соціальний розвиток вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, моральними якостями тощо).

Здібності, темперамент, характер

Характеристика здібностей.

Суттєвою характеристикою особистості людини є здібності. ***Здібностями*** називають *індивідуально–психологічні особливості людини, від яких залежить успішність набуття знань, умінь та навичок,* але не тотожні ним. Здібності виявляються і розвиваються у діяльності. Вони виникли у процесі історичного розвитку людства як наслідок розподілу праці, виникнення нових видів діяльності. Разом із ними виникли і сформувалися нові людські здібності. Вони забезпечили вдосконалення процесу виробництва, засобів та методів виробництва.

Здібності людини є лише потенційною можливістю для набуття знань, умінь та навичок, а їх наявний рівень – це дійсність. Тому не можна говорити про здібності, спираючись на наявний рівень знань, умінь та навичок. Необхідно бути обережним і тактовним у визначенні здібностей, щоб не прийняти відсутність певних знань за відсутність здібностей. Типовим прикладом може служити геніальний учений, творець теорії відносності А. Ейнштейн, який був досить посереднім учнем. Єдність здібностей із знаннями, уміннями та навичками виявляється у динаміці набуття їх, тобто у тому, як за відповідних однакових умов швидко і легко людина оволодіває ними.

Здібності, як і інші **індивід**уально - психологічні особливості людини, не даються у готовому вигляді. Вони ***є результатом розвитку.*** Цю точку зору необхідно брати до уваги, бо існує величезна кількість спроб пояснення здібностей спадковістю. Так, ще стародавній філософ Платон (427 - 347 рр. до н.е.) стверджував, що здібності є природженими, і всі знання, що має людина, є її спогадами про перебування у піднебесному, ідеальному світі «абсолютних знань». Французький філософ Р. Декарт (1596 – 1650 рр.) стверджував, що впливи зовнішніх об’єктів не дають істинного знання. Таке знання споконвічно закладене у душі у вигляді природжених ідей.

Своєрідна точка зору належить Ф. Галлю (1758 –1828 рр.). Він пов’язав рівень розвитку психічних якостей з розмірами окремих частин головного мозку. Якщо кістки черепа повністю відповідають виступам та западинам у мозку, то за черепом людини можна визначити її здібності. Ф. Галль склав так звану френологічну карту (від грецьк. phren – розум), на якій поверхня черепа була поділена на 27 зон. Кожній зоні приписувалися певні здібності.

Неправомірною виявилась і гіпотеза про залежність здібностей від маси мозку. Середнє значення маси мозку людини становить 1400 – 1500 г. Мозок І.С. Тургенєва важив 2012 г, а мозок іншого письменника А. Франса – 1017 г. Вони обидва були видатними письменниками з високим рівнем розвитку здібностей.

Заперечуючи генетичну обумовленість здібностей, психологи не заперечують їх зв’язок із особливостями будови та функціонування нервової системи та органів чуття. Найбільш достовірною є гіпотеза про зв’язок здібностей з мікроструктурою мозку та органів чуття. Розвитку здібностей сприяє успадкування соціальних умов життя. Так, у родині Й. Баха було 57 музикантів, з яких 20 – видатних.

Диференційні особливості будови нервової системи та органів чуття складають підґрунтя для розвитку здібностей, оволодіння певними знаннями, уміннями, навичками чи певною діяльністю. Ці диференційні особливості є задатками – природженими передумовами для розвитку здібностей. Матеріальним підґрунтям задатків є особливості будови мозку, кори півкуль головного мозку та їх функціональними властивостями. Ці особливості обумовлюються спадковою природою організму, утробним та позаутробним розвитком.

Таким чином, ***задатки*** – це не здібності, а тільки передумови до розвитку здібностей. Усі люди мають задатки до оволодіння мовою, але не всі люди оволодівають однаковою кількістю мов, і не всі однаково володіють рідною мовою. Тварини не мають задатків до мовного спілкування і ніколи не навчаються говорити.

*Провідну роль у розвитку здібностей відіграють не задатки, а соціальні умови життя, освіта, навчання та виховання***.** Між здібностями і задатками існує багатозначний зв'язок. Задатки теж є багатозначними. Які саме здібності будуть формуватися на підґрунті задатків – залежить від умов життя, навчання та виховання. На підґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинутися різні здібності.

Здібності як сукупність психічних якостей мають свою структуру. ***У структурі здібностей*** виділяють загальні та спеціальні здібності.

Загальні здібності **–** це ті особливості, що виявляються у всіх видах діяльності і спираються на загальні уміння. Сюди можна віднести уміння сприймати і усвідомлювати завдання, планування і організацію виконання завдання, спроможність розкривати зв'язки і відношення речей, оволодіння новими засобами праці, переборювання труднощів і т.ін.

Спеціальні здібності – це ті особливості психіки, що виявляються у спеціальних видах діяльності: мистецтві, малярстві, музиці, науці. Для музикантів це абсолютний слух, для художника – відчуття кольору, для артиста – уміння перевтілюватися і т.ін.

Слід пам'ятати, що здібності мають розвиватись у комплексі і всебічно. Однобічний розвиток однієї здібності не забезпечує успішну діяльність. Видатні особистості мали всебічно розвинені здібності. Так, М.В. Ломоносов,

Т.Г. Шевченко, Ю. Лібіх – приклад всебічного розвитку здібностей. Тому треба прагнути до розвитку у себе різноманітних здібностей: більше бачити, читати, працювати, не відмовлятися від різноманітних вражень та переживань, всього того, що складає сутність людини. Ще дві тисячі років тому говорили: Homo sum, humani nihil a me alienum puto. (Людина я і ніщо людське мені не чуже). Спираючись на це прислів'я, можна досягти своєю наполегливістю всебічного розвитку власних здібностей.

Якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечує успішність виконання діяльності, називається ***обдарованістю***. Обдарованість у дітей виявляється досить рано. У 3 - 4 роки вони можуть читати, писати успішно рахувати. Вони уважно можуть займатися значний проміжок часу певною справою, прагнуть до розумових занять. Ці якості можуть зберігатись і у більш старшому віці.

Для аналізу обдарованості виділяють три групи взаємопов'язаних показників:

- випереджальний розвиток пізнання;
- особистісний розвиток;

- фізичні дані.

У ***випереджальному розвитку*** пізнання виділяють такі ***особливості.***

1. ***Особливі сензитивні*** (від лат. sensus – **відчуття**, почуття) ***періоди.*** Такі періоди **характер**изуються підвищеною чуттєвістю до певних впливів. У ці періоди обдаровані діти ніби «поглинають» все з навколишнього світу. До того ж обдаровані діти можуть одночасно займатися не однією справою.

2. ***Допитливість.*** Обдаровані діти активно досліджують навколишній світ. Вони не виносять жодних обмежень у своїх дослідженнях. Активність обдарованих дітей пояснюється підвищеною біохімічною та електричною активністю мозку.

3. ***Чудова пам'ять***. Обдаровані діти добре запам'ятовують події, предмети, явища, слова. Все це обумовлено раннім розвитком мови та абстрактного мислення. Обдарованим людям властива спроможність класифікувати і категоризувати інформацію і досвід. Вони уміють ефективно використовувати накопичені знання.

4. ***Великий словниковий запас***. Обдаровані діти відчувають постійну потребу в інтелектуальній діяльності. Накопичений запас слів дає можливість супроводжувати мову складними синтаксичними конструкціями, ставити непрості запитання. Маленькі «вундеркінди» читають словники та енциклопедії, придумують слова, що відображають їх розуміння світу та уявні події. Такі діти віддають перевагу іграм, що активізують розумові здібності.

5. ***Нерівномірний розвиток психологічних особивостей*** може викликати однобічну математичну чи гуманітарну обдарованість. Домінування математичних здібностей може створити перешкоди для мовного розвитку та пригнічувати читання. І навпаки, домінування гуманітарних здібностей створює перешкоди для оволодіння точними науками: математикою, фізикою, хімією.

6. ***Підвищена концентрація уваги.*** Для обдарованих дітей властива довільність психічних процесів та уваги. Вони наполегливі у досягненні результату в обраній галузі. Довільність психічних процесів забезпечує підвищений рівень занурення у задачу.

7. Обдарованим дітям властивий ***високий рівень розвитку уяви та різних видів мислення.***

Особистісний розвиток обдарованої людини передбачає розгляд таких рис:

1. Почуття справедливості. Це почуття розповсюджується на себе та оточуючих. Так, відомий випадок, коли 3 -річна дитина після відвідування недільної школи заявила: «Бог несправедливий». На уроці у той день говорилося про Ноєв ковчег. Дитина пояснила: «Бог сказав людям, що необхідно робити, і що їх чекає, якщо вони будуть погано себе поводити. Так, що вони могли врятуватись і не потонути. А тваринам він нічого не сказав, він їх не попередив, то ж чому вони мали помирати? Бог несправедливий».

2. Широкі особистісні системи цінностей. Обдаровані діти гостро переживають соціальну несправедливість, встановлюють високі вимоги до себе та оточуючих, відкликаються на правду, справедливість, гармонійність, красу, природність.

3. Органічне поєднання реальності та фантазії. Діти 2 -5 років не можуть розвести реальність і фантазію. Вони мальовничо передають у словах власні фантазії і практично живуть у світі власної живої фантазії. Яскрава уява породжує

фантастичне, багате і яскраве життя. У дорослих зберігаються елементи гри, винахідливості, творчого підходу – якості, що забезпечили матеріальний і естетичний розвиток людства.

4. Добре розвинене почуття гумору. Обдаровані і талановиті люди люблять нісенітниці, гру слів, підколки, жарти. Вони часто бачать гумор там, де інші його не бачать. Гумор для обдарованих людей є рятівною благодаттю і здоровим щитом захисту тонкої психіки від ударів, яких можуть наносити менш чутливі люди.

5. Намагання розв'язувати непосильні завдання. Обдаровані діти роблять успіхи, що недосяжні для більшості дітей.

6. Перебільшені страхи. Високий рівень розвитку фантазії забезпечує спроможність уявити багато небезпечних наслідків. Обдаровані люди чутливі до немовних проявів почуттів оточуючих. Вони відчувають мовчазне напруження навколо себе.

7. Екстрасенсорне сприймання. Високий рівень фантазії, висока **активність** головного мозку та емоційна чутливість дозволяють обдарованим дітям сприймати те, що іншим не під силу: читати думки інших, передбачливість і т. ін. Всі ці особливості психіки обдарованих дітей складають підґрунтя **сприймання** себе як «ненормальних». Такі особливості психіки притаманні для високообдарованих дітей, тому до цього необхідно ставитись і з розумінням, і з терпінням, і з повагою.

Вищий рівень розвитку здібностей називається ***талантом***. Він забезпечує можливість успішно і оригінально виконувати складну діяльність. Талант, як і здібності, є лише можливістю, а реальність залежить від конкретних суспільно-історичних умов. Розвиток талантів завжди залежить від потреб епохи. Так, у періоди війн розвиваються полководчі таланти, у мирний час – інженерні, конструкторські, мистецькі і т.ін. Талант, як і здібності, виявляється у активній діяльності людини.

Талант – це сукупність якостей, їх поєднання. Розвиток однієї психологічної якості, навіть надзвичайно високий, не забезпечує таланту. Про це свідчать володарі феноменальної пам'яті, які у своєму розвитку обмежилися лише демонстрацією її на сцені. У талановитих людей **пам'ять** може бути як дуже гарною, так і не дуже. Але поряд з пам'яттю мають бути дуже гарно розвинені гнучкість розуму, сильна **воля** та фантазія, високий власний характер мотивації, толерантність до невизначеності ситуації.

Найвищий рівень розвитку здібностей, що виявляється у творчій діяльності, називається ***геніальністю***. Про **геніальність** свідчать результати, що мають історичне значення у житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва. Геніальних людей надзвичайно мало. Вважається, що за всю історію людства відомо не більше 400 осіб.

До геніїв відносять, наприклад, Арістотеля, Р. Декарта, М.В. Ломоносова. Так, М.В. Ломоносов мав епохальні досягнення у багатьох галузях людської діяльності: хімії, астрономії, математиці, фізиці. У той самий час він був художником, поетом, мовознавцем. Геніальність передбачає напружену працю. Генії в історії людства – це титани праці, завдяки якій вони і досягли вершин майстерності і всесвітнього визначення. На запитання про причини геніальності Едісон (який

працював по 16 годин на добу) відповів, що вона складається на 99% з поту і тільки на 1% з таланту. **Темперамент.**

Термін «темперамент» прийшов до нас з глибокої давнини. Давньогрецький лікар і мислитель Гіппократ (460-377 рр. до н.е.) вважав, що особливості темпераменту людини виявляються у співвідношенні кількості рідин в організмі. Саме співвідношення рідин і визначає прояви темпераменту. Якщо одна з рідин переважає, то більш чітко виявляється певний тип темпераменту. Гіппократ вважав, що у організмі людини є чотири рідини: жовч, кров, слиз і чорна жовч. Так були виділені чотири типи темпераменту: холеричний (від грецьк. chole – жовч), сангвінічний (від лат. sanquis – кров), флегматичний (від грецьк. phlegma – слиз) та меланхолічний (від грецьк. melanos – чорний, chole – жовч). Так виникла перша в історії людства гуморальна (від лат. humor – рідина) теорія темпераменту.

Німецький психіатр Е. Кречмер (1888 – 1964 рр.) обґрунтував зв'язок тілесної конституції людини з типами темпераментів. Він виділив два типи темпераменту (див. підходи до типології особистості). Це конституційна теорія темпераментів.

Новітніми дослідженнями XX століття у галузі діяльності мозку показали, що динамічні прояви психіки найбільше пов'язані з діяльністю нервової системи. Так виникла нейрофізіологічна теорія темпераменту, що пояснювала зв'язок типів темпераменту з типами вищої нервової діяльності. Автор цієї теорії видатний російський фізіолог І.П. Павлов. Для характеристики типів вищої нервової діяльності І.П. Павлов виділив три властивості нервової системи: силу, урівноваженість, рухомість.

Під *силою нервової системи* розуміють силу процесів збудження і гальмування, що визначають працездатність нервової системи, витривалість клітин кори головного мозку, спроможність гальмувати реакцію одних подразників під дією інших. Сила нервової системи характеризує максимальне навантаження, що може витримати нервова система і давати на них адекватну відповідь. Під збудженням розуміють провідну функцію нервової системи, пов'язану з активною відповіддю на подразнення. Гальмування – це процес затримки діяльності нервових клітин, зменшення рівня збудження. За силою нервову систему поділяють на сильну і слабку.

Психологічні особливості проявів темпераментів пов'язані з особливістю динаміки різноманітних психічних особливостей. При характеристиці типів темпераменту треба мати на увазі, що наведені типи темпераменту – лише теоретична модель, яка реально може і не зустрічатися у житті, адже реально не існують чисті типи темпераментів. У кожної людини можна знайти прояви всіх типів темпераментів: 1) при переважанні одного з них; 2) декілька (2 - 3); 3) знаходяться у рівних пропорціях.

Холеричний темперамент. За Гіппократом в організмі людини переважає жовч. За І.П. Павловим такій людині властивий сильний неурівноважений тип вищої нервової діяльності. Холерики працьовиті, спроможні на швидкі реакції, їм важко себе стримувати, боротися з самим собою. Вони мають різкі рухи. У них легко виникають роздратування і агресивність. На події холерики реагують швидко,

енергійно, пристрасно. Їм властива схильність до бурхливих емоцій. Холерики цілеспрямовані, наполегливі у досягненні поставленої мети. Мова холериків голосна, швидка, навіть поквапліва, закінчення слів вони ніби ковтають, прагнуть швидше висловитися. Відсутність урівноваженості і рухомості при недостатньо ефективному вихованні може виявитися у нестриманості, запальності, нездатності контролювати власні емоційні реакції у емоційних ситуаціях.

Сангвінічний темперамент. За Гіппократом в організмі переважає кров. За І.П. Павловим сангвінікам властивий сильний, урівноважений, рухомий тип вищої нервової діяльності. Сангвінік працездатний, витримує тривалу і напружену працю, у складних ситуаціях не виходить «із себе», зберігає спокій, не втрачає бадьорості, легко реагує на зміни ситуації і пристосовується до них, легко набуває нових навичок і легко переходить від одного до іншого виду діяльності. Нервово – психічна активність досить висока, міміка та рухи багатоманітні та виразні. Емоційні переживання неглибокі, а висока рухомість нервових процесів сприяє їх швидкій зміні. Мова сангвініка голосна, чітка, достатньо швидка, але слова вимовляються повністю (на відміну від холерика). При недостатньому вихованню рухомість нервових процесів виявляється у недостатній зосередженості, концентрації уваги на певній діяльності та недоведенні справи до логічного завершення.

Флегматичний темперамент. За Гіппократом в організмі переважає слиз. За І.П. Павловим флегматикам властива сильна, урівноважена, малорухлива нервова система. Флегматики мають високу працездатність, внутрішньо стабільні, важко включаються у роботу і важко виходять з неї, емоції невиразні, але стабільні, вони не люблять міняти розклад життя, обставини, уподобання, важко пристосовуються до нових умов. Активність флегматиків досить низька, настрій спокійний і стійкий. Почуття стійкі, важко змінюються. Ось чому можна порадити одружуватися з флегматиками, бо подружні зміни практично виключаються. Дії розмірені. Зовнішнє виявлення емоцій і почуттів слабке. Переключення з одного виду діяльності на інший проблематичне. Мова флегматика чітка, достатньо голосна, малослівна. Про флегматика кажуть: «Сказав, як відрізав». І небагато говорить, а все зрозуміло. Недостатність виховної роботи з флегматиками може призвести до таких негативних рис: млявості, збідненості і слабкості емоцій, схильності до виконання звичних дій.

Меланхолічний темперамент. За Гіппократом у організмі переважає чорна жовч. За І.П. Павловим меланхолікам властивий слабкий тип вищої нервової діяльності і глибокі переживання. Нервово - психічна активність низького рівня, моторика уповільнена. Емоційна реактивність значної сили, але зовнішньо виражається слабко. Меланхоліки швидко втрачають працездатність, потребують відпочинку від праці. Вони надзвичайно залежні від зовнішніх несуттєвих впливів. Важко переносять довготривале напруження та сильні емоційні впливи. Вони лякливі, плаксиві, вразливі. Мова меланхоліків тиха, ледве чутна, повільна. Недостатнє виховання сприяє розвитку таких негативних рис, як хвороблива емоційна вразливість, замкненість, відчуженість, схильність до важких емоційних переживань.

Особливості темпераменту виявляються не тільки у зовнішній манері поведінки, але й у навчанні, у праці, розумовій сфері. При цьому слід мати на увазі три моменти.

Перший. Відмінності темпераментів виявляються не у рівні можливостей психіки до досягнень, а лише у своєрідності динамічних проявів.

Другий. Немає гарних чи поганих темпераментів. Кожен темперамент має як свої переваги, так і недоліки.

Третій. Умовно всі темпераменти поділяють на дві групи: сильні (холеричний та сангвінічний) та слабкі (флегматичний та меланхолічний).

Особливості темпераментів приваблюють не тільки психологів. Ними цікавляться художники, письменники, поети. Чудову ілюстрацію типів темпераменту зробив Х. Біструп. Прояви темпераментів виразно описав М. Коцюбинський у новелі «Intermezzo» на прикладі поведінки собак. У XIII столітті Арнольд із Вілланови у поетичній формі описав темпераменти.

Характер.

Термін «характер» (від грецьк. charakter – відбиток, риса, ознака, особливість) був введений грецьким філософом Теофрастом 370 – 286 рр. до н.е. для визначення властивостей людини. Він виділяв 31 тип людських характерів. Наприклад, хвалькуватий, балакучий, нещирий, нудний та ін.

Характер – це індивідуально своєрідне поєднання стійких психічних особливостей людини, що обумовлюють типовий спосіб емоційного реагування та поведінки у типових життєвих обставинах та умовах.

Головна особливість характеру як психічного феномену полягає у тому, що він завжди виявляється у діяльності, у ставленні людини до оточуючої її дійсності та людей. Так, наприклад, одні люди надають перевагу складним завданням, інші – легким; для одних важливо перевершити інших, для інших – достатньо середнього результату.

Важливість знання характеру обумовлена тим, що є необхідність та можливість передбачати поведінку людини.

Характер є прижиттєвим утворенням і може трансформуватися протягом усього життя людини. Стиль життя, суспільні умови і конкретні життєві обставини відіграють важливу роль у формуванні характеру. Залежно від того, яка група для особистості є референтною і які цінності підтримує й культивує ця група, у людини розвиваються відповідні риси характеру. ***Риси характеру*** – це психічні властивості людини, що визначають її поведінку у типових умовах.

Існує багато ***класифікацій рис характеру:***

1) усі риси характеру пов'язують із психічними процесами і тому виділяють вольові (рішучість, наполегливість, активність, самостійність, організованість), емоційні (інертність, байдужість, вразливість, поривчастість, чуйність) й інтелектуальні (кмітливість, винахідливість, допитливість) риси;

2) риси характеру розглядаються відповідно до спрямованості особистості. Зміст спрямованості виявляється у ставленні до людей (чесність, правдивість, справедливість, комунікабельність, ввічливість, чуйність), до діяльності (життєві цілі, інтереси; мотивація на досягнення успіху чи на уникнення невдач), до навколишнього середовища (система переконань) і до себе (егоїзм чи альтруїзм), до речей (бережливість, бо це моє; недбалість, бо це наше; чи однаково до всіх);

3) за впливом на діяльність виділяють **мотив**аційні (спонукають і направляють діяльність) та інструментальні (надають діяльності певного стилю) риси.

Структура характеру

***Характер особистості* – це цілісне утворення, що пояснює людське «Я» як єдність. Визначити структуру характеру означає виділити у ньому головні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна. Перш за все у структурі характеру виокремлюють *зміст та форму.* Зміст визначають суспільні умови життя та виховання. Форма ж залежить від обставин та ситуацій, у яких перебуває людина, та від темпераменту.**

До ***компонентів характеру*** відносять:

- ***Спрямованість*** – головна складова структури характеру, що виявляється у вибірковому позитивному або негативному ставленні до вчинків і діяльності людей та до самої себе.
- ***Переконання*** – це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру та визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку.
- ***Емоції***, що надають характеру специфічного забарвлення.
- ***Воля***, що, зумовлюючи силу та непохитність характеру, являє собою його стрижневий компонент.
- ***Розумові риси*** виявляються у розсудливості, спостережливості та поміркованості людини.
- ***Повнота*** визначається всебічним розвитком головних структурних компонентів характеру - розумових, моральних та емоційно - вольових.
- ***Цілісність*** виявляється у внутрішній єдності рис характеру.
- ***Визначеність*** позначається на принциповості та сумлінності дій людини незалежно від важливості доручення.
- ***Сила*** виявляється в енергійних діях, завзятті та активності діяльності, боротьбі за доведення справи до завершення, незважаючи на перешкоди.
- ***Темперамент*** – це динамічний аспект прояву характеру.

У характері людини завжди поєднується типове та індивідуальне. Типове створює фон для індивідуальних проявів рис характеру. Особливості типового характеру виявляють ставлення людини до:

- діяльності (працелюбність, зневага до праці, акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість);
- інших людей (схвалення чи осуд, підтримка чи заперечення, що можуть бути висловлені ввічливо та тактовно чи ж брутально, іронічно та образливо);
- самої себе (скромність та вимогливість до себе чи ж хвалькуватість та гординя);
- речей та природи (ощадливість, дбайливість, акуратність).

Типові риси характеру завжди мають індивідуальну інтенсивність свого прояву. Крайню інтенсивність рис характеру називають акцентуацією.

Акцентуація - це крайні межі норми рис характеру. Це надмірне підсилення окремих рис характеру, що викликає відхилення у поведінці людини. Вони не

виходять за межі норми, проте межують з патологією. Це риси, що складають сутність особистості, визначають її розвиток, адаптацію і психічне здоров'я. За значної вираженості основних рис вони накладають відбиток на особистість у цілому, і за несприятливих умов можуть зруйнувати всю структуру особистості.

Характер людини є складним синтезом типу нервової системи людини та суспільних умов життя і виховання. Результатом такого синтезу є утворення динамічних стереотипів.

Динамічний стереотип – це система нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, що виникають під впливом різноманітних подразнень і діють у певній послідовності. Багаторазові повторення подібних подразнень призводять до мимовільних дій, що формують сталі риси характеру.

Тема № 5. Спілкування особистості.

Поняття спілкування та його види.
Функції та труднощі спілкування.
Психологія міжособистісного спілкування.

Поняття ПРО СПІЛКУВАННЯ

Спілкування відіграє важливу роль у житті й діяльності кожної людини. Завдяки спілкуванню утворюються товариства людей, в яких налагоджується взаємодія і виробляються соціальні норми поведінки.

Знання сутності спілкування, його закономірностей, функцій, взаємного обміну і проблем є підґрунтям для реалізації та поліпшення стосунків з іншими людьми і задоволення вищих потреб особистості. Без спілкування особистість не може повноцінно розвиватися.

Протягом життя кожен із нас постійно контактує, спілкується з різними людьми. Потреба людини у спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти в процесі навчання, спільної діяльності, вирішенні будь-яких повсякденних питань. Вся історія людства є історією взаємодії людей.

Поняття «спілкування» вживається у психологічній літературі в різних значеннях:

- як обмін думками, почуттями, переживаннями (Л. С. Вигот- ський, С. Л. Рубінштейн);
- як один з різновидів людської діяльності (Б. Г. Ананьев, М. С. Коган, І. С. Кон, О. О. Леонтьев);
- як специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку (О. Д. Урсун, Л. О. Рєзніков);
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, які мають діалогічний характер (Г. М. Андреева, В. С. Соковін, К. К. Платонов).

Спілкування — це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини.

На думку відомого філософа Григорія Сковороди, людина, спілкуючись, реалізує свої природні обдарування, які можна реалізувати тільки через освіту та самопізнання. Пізнати в собі справжню людину — в цьому щастя, а корінь нещастя — в неправильному розумінні своїх здібностей, самого себе.

У процесі спілкування можна виділити такі аспекти: зміст, мета і засоби.

Зміст спілкування — інформація, яка в міжособистісних контактах передається від однієї людини до іншої. Це можуть бути відомості про внутрішній (емоційний) стан співрозмовника, про середовище, наукові та побутові знання, навички та уміння, про саму людину (її зовнішній вигляд, особливості характеру, манера поведінки тощо).

Зміст спілкування реалізується за допомогою вербального і невербального спілкування.

Мета спілкування — це обмін думками, інформацією та індивідуальним досвідом.

Засоби спілкування - шляхи передачі інформації. Інформація може передаватися за допомогою органів чуття, мови та інших знакових систем.

Вербальне (словесне) спілкування є одним із основних засобів людського спілкування, яке відбувається за допомогою мови (усної чи письмової). Володіючи мовою, люди обмінюються думками, розуміють одне одного і взаємодіють.

Невербальне спілкування відбувається мимовільно, за допомогою міміки, жестів, поз, інтонації. Невербальні засоби передавання інформації людина засвоює раніше, ніж вербальні. Прикладом може бути спілкування з немовлям, коли воно реагує на жести, вираз обличчя, інтонацію дорослих. Для розуміння не вербальних засобів спілкування необхідне спеціальне навчання.

Основними компонентами спілкування є:

- суб'єкти спілкування;
- засоби спілкування;
- потреби, мотивація та мета спілкування; -способи взаємодії, взаємовпливу; -результати спілкування.

Спілкування, як соціальне явище, охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами, мати різні види і форми залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, ступеня опосередкування, завершеності, бажаності.

Без спілкування, як особливого різновиду діяльності, неможливий розвиток людини як особистості, як суб'єкта діяльності, як індивідуальності. Воно задовольняє потребу людини в контакті з іншими людьми. Зміст і форми спілкування впливають на розвиток тих чи інших якостей індивіда.

Спілкування розвиває в людині вольові якості в тому випадку, коли ситуації спілкування привчають людину до зібраності, наполегливості, рішучості, сміливості тощо.

Спілкування має велике значення у формуванні людської психіки, інтелекту, розвитку і становленні її культурної поведінки. Завдяки спілкуванню

людина розширює загальний світогляд, мислення, сприймання, розвивається як особистість. Ставлення та стосунки, які наповнюють спілкування, надають йому своєрідності, певного емоційного забарвлення. Існує безліч тем для спілкування людей. Чим більше їх, чим ширше коло спілкування особистості, тим багатша сама особистість, оскільки у процесі спілкування відбувається моральне та інтелектуальне збагачення людини, виявляються симпатії та антипатії, розкривається справжня значущість однієї людини для іншої.

Таким чином, без спілкування людина не здатна не лише психологічно розвиватися, але й просто забезпечувати своє існування.

ФУНКЦІЇ СПІЛКУВАННЯ

Спілкування — це багатоплановий процес, який виконує цілу низку функцій. Функціональні можливості спілкування реалізуються на різних рівнях, залежать від ситуацій, змісту і мети спілкування.

Функції спілкування (від лат. fimctio - виконання, здійснення) - це ролі й завдання, які воно виконує в процесі життєдіяльності особистості (рис. 1).

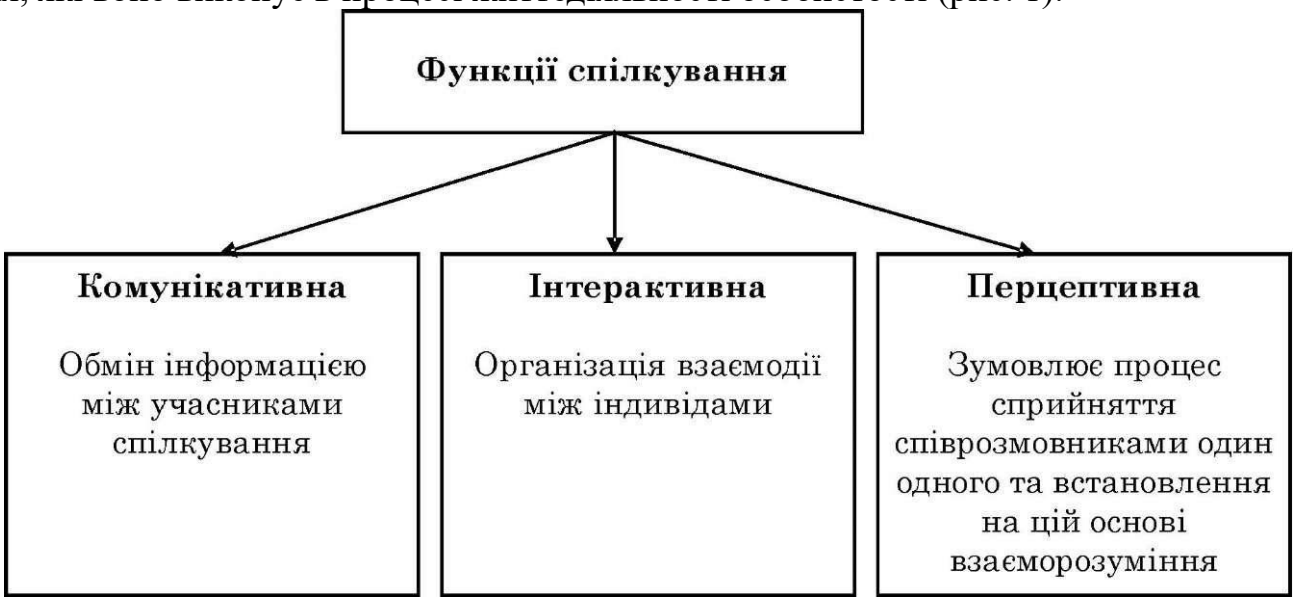


Рис. 1. Класифікація функцій спілкування за С. Д. Максименком

Більшість класифікацій функцій спілкування пов'язана з обміном інформацією, взаємодією та сприйняттям людьми одне одного. В. А. Семиченко характеризує спілкування як головну умову виживання, навчання, виховання та розвитку особистості. Вона виділяє такі функції спілкування:

контактна — встановлення комунікації як виявлення взаємної

готовності прийняти та передати інформацію; *інформаційна* — обмін інформацією; *спонукальна* — стимул, спрямування активності на виконання

певних дій; *координаційна* — взаємна орієнтація на узгодження дій для спільної діяльності; *розуміння* — адекватне сприйняття і розуміння стилю поведінки,

взаєморозуміння; *амотивна* — цілеспрямоване викликання необхідних емоцій,

обмін емоціями, зміна у партнерів емоційних станів; *встановлення відносин* — усвідомлення та фіксація свого місця в

системі; *здійснення впливу* - зміна стану, поведінки; ціннісно-мотиваційної сфери, особистісно-смислових утворень; намірів, настанов, думок, рішень, потреб, дій, оцінок.

Функції спілкування (за Б. Ломовим):

інформаційно-комунікативна (полягає в будь-якому обміні

інформацією); *регуляційно-комунікативна* (регуляція поведінки й спільної діяльності у процесі взаємодії). Завдяки спілкуванню людина здійснює регуляцію не лише власної поведінки, а й поведінки інших людей і реагує на їхні дії, тобто відбувається процес взаємного налагодження дій; *афективно-комунікативна* (регуляція емоційної сфери людини). Вона характеризує емоційну сферу людини, в якій виявляється ставлення індивіда до навколишнього середовища, в тому числі й соціального.

Функції спілкування (за С. Д. Максименком):

комунікативна - це різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення дій та взаєморозуміння людей (зв'язок людини зі світом в усіх формах діяльності). Вона здійснюється за допомогою мови, є необхідною умовою наступності і розвитку, соціального та наукового прогресу людства, індивідуального розвитку особистості. Обмін інформацією, що відбувається між людьми в різних видах діяльності, забезпечується комунікативною функцією спілкування. Контакти між людьми не обмежуються лише потребами передавання інформації.

інтерактивна - взаємодія між індивідуумами, а саме обмін не тільки знаннями, ідеями, а також впливом, взаємними намаганнями, діями тощо; *перцептивна* - процес сприйняття партнерами один одного, їх

взаємного пізнання як основи для взаєморозуміння.

Перцептивні вміння та навички виявляються в здатностях визначати контекст зустрічі, розуміти настрій партнера за його вербальною та невербальною поведінкою, враховувати «психологічні ефекти» сприйняття під час аналізу комунікативної ситуації. Це пов'язано із сприйняттям зовнішнього вигляду, дій, вчинків людини та їх тлумаченням.

Спілкування е потребою й умовою людини, воно передбачає процес обміну цінностями й соціальним досвідом особистості, формує ставлення до себе, до інших людей і суспільства тощо.

Основні ВИДИ СПІЛКУВАННЯ

У житті кожної людини існує величезна кількість і різноманітність ситуацій спілкування, які виконують вищевказані функції і класифікуються за різними ознаками (рис. 2).

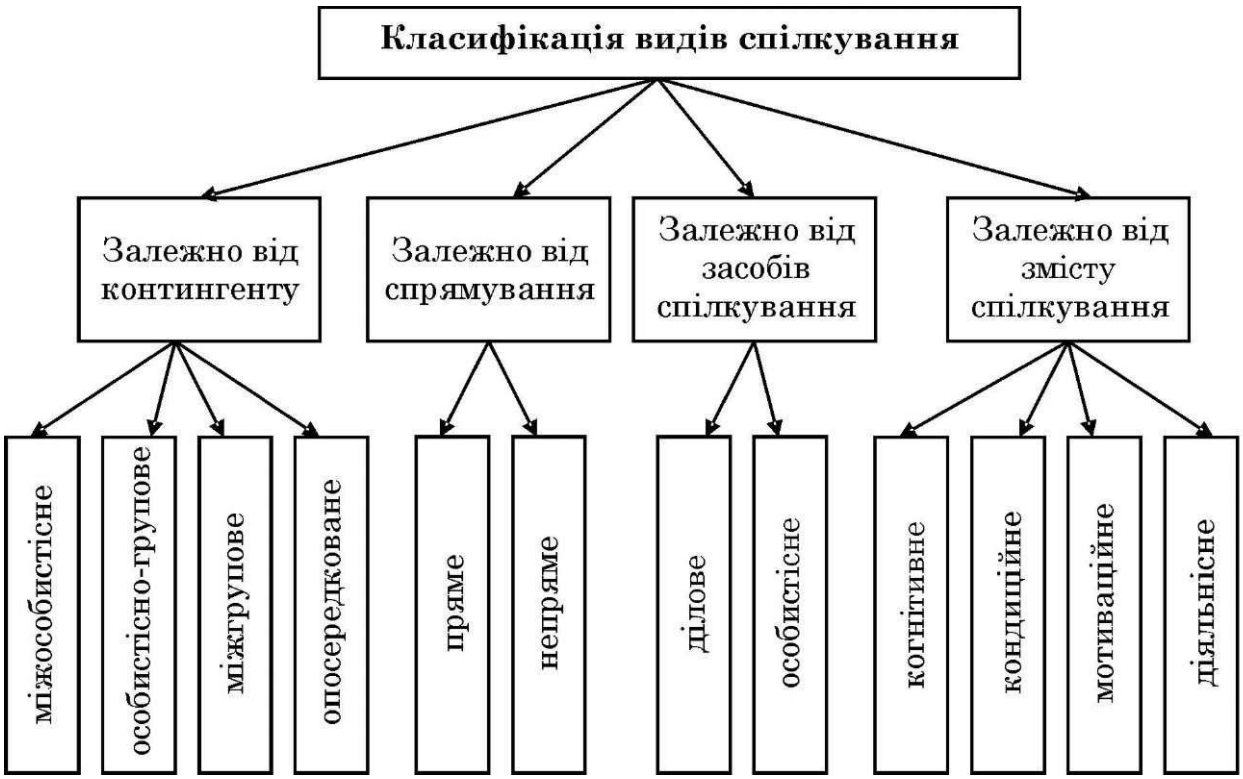


Рис. 2. Класифікація видів спілкування

Класифікація видів спілкування: ***1.***

Залежно від контингенту:

міжособистісне спілкування - це процес взаємодії між людьми,

під час якого відбувається сприйняття, взаємовплив на співрозмовника, виявляються психологічні особливості кожного індивіда. Цей вид спілкування забезпечує потреби людей у соціальних контактах та емоційних стосунках; *особистісно-групове спілкування* - процес взаємодії окремої

особистості та групи людей; *міжгрупове спілкування* передбачає участь двох або більше груп,

кожна з яких має власну позицію та цілі; *опосередковане спілкування* здійснюється за допомогою третіх осіб,

телефону, комп'ютера або інших технічних засобів.

- ***Залежно від засобів спілкування:*** *пряме спілкування* - полягає в особистісних контактах і без-

посередньому сприйманні один одного; *непряме спілкування* - відбувається через посередників, якими можуть виступати інші люди.

- ***Залежно від спрямування:*** *ділове спілкування* - це спілкування на офіційному рівні, яке

забезпечує досягнення конкретних цілей виробничого характеру; *особистісне спілкування* - зосереджене на проблемах, що

складають внутрішній світ людей.

- ***За змістом спілкування може бути:***

когнітивне - це обмін знаннями (наприклад, під час навчального

процесу); *кондиційне* - це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, бажання зіпсувати настрій партнеру); *мотиваційне* - спрямоване на передачу іншому співрозмовнику певних установок або готовність діяти певним чином; *діяльнісне* - це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

Стилі СПІЛКУВАННЯ

Індивідуальність людини у взаємодії з іншими реалізується і через стиль спілкування. Найяскравіше стиль спілкування виявляється у ділових партнерів, керівника і підлеглого.

Стиль спілкування - це індивідуальна система способів та прийомів, які використовує співрозмовник під час стосунків з іншими людьми (рис. 3).

Рис. 3. Стилі спілкування (за К. Левіним)

У кожної людини складаються певні стереотипи взаємодії з іншими, які й визначають її стиль спілкування, залежать від індивідуальних якостей особистості. Стиль спілкування тісно пов'язаний з психологічними особливостями особистості. Він не є природженою якістю, а формується і змінюється в процесі взаємодії, зумовлений культурними цінностями найближчого середовища, традиціями, усталеними нормами поведінки, отже, його можна коригувати й розвивати.

Виділяють авторитарний, демократичний і ліберальний стилі спілкування (за класифікацією Курта Левіна).

Авторитарний стиль. За такого стилю спілкування співрозмовник сам вирішує всі питання життєдіяльності, визначає кожну конкретну мету, виходячи лише з власних установок, суворо контролює виконання будь-якого завдання і суб'єктивно оцінює досягнуті результати. Головними формами взаємодії такого стилю спілкування є наказ, вказівка, інструкція, догана, чітка мова, короткі розпорядження.

Ліберальний (поблажливий, анархічний) стиль. Такий стиль спілкування характеризується невтручанням, відсутністю елементів схвалення чи догани, в основі якого лежить байдужість і незацікавленість проблемами, наслідком чого є втрата поваги і контролю оточуючих.

Демократичний стиль. Такий стиль орієнтований на розвиток активності співрозмовників, залучення кожного до вирішення спільних завдань. Цей стиль ґрунтується на повазі і довірі. Демократичний стиль — найбільш сприятливий спосіб організації співробітництва в колективі. Під час використання цього стилю основними способами взаємодії є заохочення, порада, інформування, координація.

Ефективність стилів спілкування залежить від ситуацій, що виникають у процесі спілкування, та необхідності миттєвої орієнтації в них. Маючи індивідуальний стиль спілкування, кожна

особистість може застосовувати різні засоби спілкування залежно від ситуації та психологічного стану на момент комунікативної взаємодії.

С. Д. Максименко наводить схему спілкування (рис. 4) та виокремлює засоби, функції та різновиди.

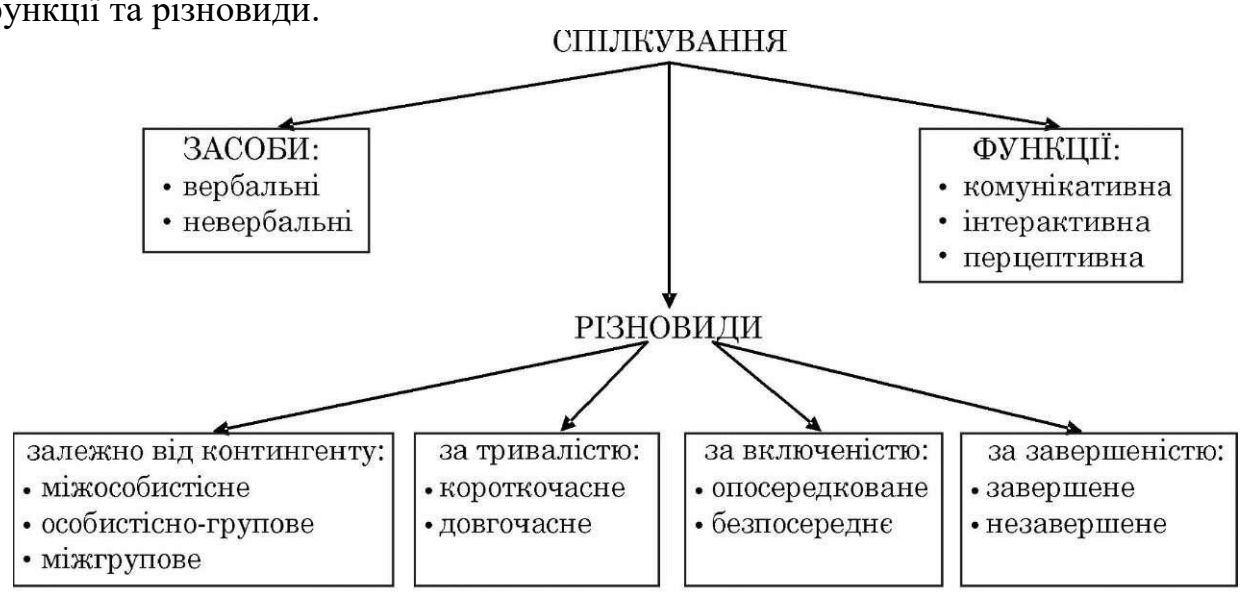


Рис. 4. Схема засобів, функцій та різновидів спілкування

Тема №6. Увага.

Поняття про увагу.
Фізіологічне підґрунтя уваги.
Різновиди та форми уваги.
Властивості уваги.

1. Поняття про увагу

Особистість, перебуваючи в бадьорому стані, активно, по-дійово-му ставитися до предметів та явищ навколишньої дійсності, до власних переживань: щось сприймає, запам'ятовує, пригадує, про щось думає. У таких випадках вона зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам'ятовує, переживає, тобто в цей година вона буває до чогось уважною.

Отже, **увага** - це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється в спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Важливою закономірністю уваги є її вибірковість, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Уважно вслуховуючись або вдивляючись у щось, людина не чує, що її кличуть, не помічає перешкод на дорозі. Вибірковість уваги пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об'єктів і

переживань стосовно менш значущих, які в цей година на неї діють. За такого стану об'єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості.

Увага необхідна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності. Побутує порівняння уваги з термометром, який дає можливість судити про переваги методів навчання та правильність його організації.

Увагу викликають не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають уважністю. Вона є характерологічною властивістю особистості, завдяки якій людина володіє власною увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, керує нею. Недостатній розвиток уважності виявляється в розсіяності та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу в процесі діяльності внутрішніми засобами.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному. Прибічники *волюнтаристської теорії* вбачають її сутність виключно у волі, хоча мимовільна увага не може бути пояснена вольовою діяльністю; інші вважають, що в проявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється всупереч почуттям; шукали пояснення уваги також у зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості. Насправді увага значною мірою зумовлюється відносинами між спрямованістю діяльності, у якові включена людина, і спрямованістю її психічних процесів. Увага є там, де напрямок діяльності орієнтує напрямок думок, помислів. Отже, увага виражає специфічну особливість процесів, напрямок яких регулюється діяльністю, у якові смороду включені. Оскільки в увазі виявляється ставлення особистості до об'єкта, на який спрямована свідомість, те значущість предметів, явищ для людини відіграє велику роль при зосередженні на них уваги. Саме цим пояснюється ті, що людина, зосередившись на якомусь об'єкті, не звертає уваги навіть на сильні подразники, які не стосуються того, чим вона займається, або не мають для людини будь-якого значення. Вусі, що переживає особистість як значуще для неї, стає предметом її уваги.

Природа уваги в психології розглядалася представниками різних психологічних напрямів і шкіл залежно від їхніх поглядів на психіку взагалі. Представники англійської *асоціативної психології поняття* "увага" не включали до системи психології як науки. Зосередженість смороду тлумачили як асоціацію уявлень.

Представники *інтроспективної психології* (Д. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер) в увазі вбачали лише внутрішній суб'єктивний бік. На їхній погляд, увага - це стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту чи процесів. В. Вундт, наприклад, виходячи з такого розуміння, обстоював апперцептивно-волюнтаристську теорію уваги. Увага - це фіксаційна крапка свідомості, найясніше її поле, зумовлене переходом змісту свідомості йз зони перцепції до зони апперцепції, яка, на думку В. Вундта, являє собою особливу психологічну активність, що є проявом невідомої нам внутрішньої сили.

Американський психолог Е. Тітченер розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Найяскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття. Е. Тітченер вважав, що яскравість відчуття зумовлюється

особливостями нервової системи, алі не розкривав, що являють собою ці її особливості.

Представник *фізіологічного напряму в психології* Т. Ціген пояснював увагу не суб'єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлюваних уявлень за фіксаційну крапку свідомості. Уявлення, що перемагає, стає усвідомленим, домінуючим. Отже, увага - це стан усвідомлення уявлення. Зміна уявлень е перехід уваги з одного уявлення на інше. Акт зосередження виникає в результаті асоціативних імпульсів відчуттів, які залежати від інтенсивності, ясності, сили супровідного, емоційного тону.

Французький психолог Т. Рібо, як й Й. Сєченов, вважав, що уваги без її фізичного вираження не буває. У цьому зв'язку він висунув теорію рухової уваги. Увага, стверджував він, - це не духовний акт, що діє приховано. Її механізм руховий, тобто такий, що діє на м'язи у формі затримки. На думку Т. Рібо, людина, яка не вміє керувати м'язами, нездатна до уваги.

Представники *біхевіоризму,* розглядаючи психологію як науку про поведінку, у своїй системі психології розглядають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів.

Наведені дані про розуміння уваги свідчать про складність з'ясування сутності уваги та особливостей її виявлення в діяльності.

Фізіологічне підґрунтя уваги

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень у корі великих півкуль головного мозку, викликаних подразниками, що діють на чуттєву сферу організму, та внутрішніми установками й психічними станами. Ідеї *Й. Павлова про орієнтувально-рефлекторну діяльність організму*, що пізніше були поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, з'ясовують фізіологічне підґрунтя уваги. І. Павлов під орієнтувальними рефлексами розумів активні реакції тварин на зміни в навколишньому середовищі, які викликають загальне пожвавлення й низку вибіркових реакцій, спрямованих на ознайомлення зі змінами в ситуації.

Орієнтувальний рефлекс забезпечує живимо істотам можливість пристосуватися до різноманітних зовнішніх впливів на організм. Він виявляється в активній установці аналізаторів на краще сприймання подразників, що діють на організм. І. Павлов писав про ті, що щохвилини кожний новий подразник, який діє на нас, викликає відповідні рухи з нашого боку, щоб краще, повніше довідатися про цей подразник. Мі придивляємося до образу, що з'явився, прислухаємося до звуків, що виникли, посилено принюхуємося до запаху, який доходити 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 почуттів.

Отже, *фізіологічним підґрунтям уваги* є збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кору великих півкуль головного мозку виникають більш-менш стійкі оптимальні збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими й викликають гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках корі великих півкуль.

У зв'язку зі зміною характеру та сили подразнень, які діють на нас ззовні чи зсередини організму, осереддя оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кору великих півкуль головного мозку в інші. У цьому разі змінюється й спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кору мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували в збудженому стані, загальмовуються. З цього приводу Й. Павлов писав, що якби можна було бачити крізь черепну коробці і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, те мі побачили б на свідомій людині, що розмірковує, як по її великих півкулях пересувається постійно вигадливо неправильних обрисів світла пляма, що раз у раз змінюється за формою та за величиною, оточеної по всій поверхні півкуль більш-менш значною тінню.

Вагомий внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив О. Ухтомський своїм ученням про домінанту. Домінанта - це панівне осереддя, яку притягає до собі хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. Серед багатьох збуджень, що виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим, що й становить собою фізіологічне підґрунтя свідомих процесів, уваги. Інші ж збудження при цьому гальмуються. Загальмовані, відносно слабші збудження порівняно з домінуючими О. Ухтомський називав субдомінантними. Як показали його дослідження, домінанта не лише гальмує субдомінантні збудження, а й посилюється за їх рахунок. У цьому зв'язку домінанта стає сильнішою. Між домінантою та субдомінантами відбувається боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, поки якась субдомінанта не стані більш інтенсивною, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а домінанта - субдомінантою.

У діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан. Людина завжди буває до чогось уважною.

Виразом домінанти, згідно з О. Ухтомським, є робоча поза організму. У стані уваги людина відповідно напружує м'язи, має своєрідний вираз обличчя, особливі рухи, в органах чуття при цьому настає сенсибілізація, тобто підвищення чутливості до зовнішніх подразників, або ж знижується чутливість до останніх, якщо людина зосереджується на внутрішній діяльності, на власних психічних станах. При цьому змінюються вегетативні процеси, серцебиття, кровообіг. Отже, за зовнішніми змінами, за виразними рухами можна зробити висновок про стан уваги особистості.

Виникнення уваги та її відволікання пояснюються дією взаємної індукції збудження та гальмування. У разі виявлення інтенсивної уваги до якоїсь ознаки чи дії спостерігається зниження чутливості до інших подразнень.

Взаємна індукція збудження та гальмування є фізіологічним підґрунтям найрізноманітніших проявів уваги: її стійкості, інтенсивності, відволікання, переключення тощо.

Взаємодія процесів збудження та гальмування в корі великих півкуль головного мозку пояснює низку властивостей уваги. Так, обсяг уваги пояснюється ширшим чи вужчим з зосередженням оптимального збудження ділянок кору великих півкуль. Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів чи дій водночас, пояснюється тім, що звична діяльність може здійснюватися й тими ділянками кору, що певною мірою перебувають у стані загальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на інший пояснюється переміщенням оптимального збудження з однієї ділянки кору на іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення. Швидкість

переведення уваги в різних людей різна. Це залежить від типу нервової системи організму. Організм зі збудливим типом нервової системи швидше переводити увагу з одного об'єкта на інший, ніж з інертним.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження свідчать, що процеси уваги пов'язані не лише з корою великих півкуль головного мозку, а й із підкорковими його утвореннями. Вибірковий характер уваги забезпечується бадьорим станом кору головного мозку, який підтримується висхідними імпульсами ретикулярної формації. Алі бадьорий стан кору забезпечується не лише висхідною активуючою ретикулярною системою, а й низхідною. Якщо висхідна ретикулярна система, яка подає імпульси до кору головного мозку, є засадовою щодо біологічно зумовлених форм активації (обмінні процеси, елементарні потяги організму), те низхідна ретикулярна система викликає активуючий вплив імпульсів, що виникають у корі головного мозку, на підкоркові утворення й тім самим забезпечуються вищі форми вибіркової активації, пов'язані зі складними завданнями свідомої діяльності.

Серед мозкових механізмів уваги велику роль відіграють чолові ділянки головного мозку. Смороду відіграють вирішальну роль у підвищенні рівня бадьорості відповідно до поставлених перед людиною завдань і цим самим забезпечують прояв вищих довільних форм уваги. Дані нейрофізіологічних досліджень показують, що доля чолових ділянок головного мозку людини в активації особливо викликається мовною діяльністю, мовною інструкцією.

Різновиди й форми уваги

У психології розрізняють увагу мимовільну, довільну та після-довільну. Усі різновиди уваги тісно взаємопов'язані й за певних розумів переходять один в один.

Мимовільна увага виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачене за розумів діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на тієї чи інший аналізатор організму. Мимовільна увага властива й людині, і тваринам, хоча її виникнення в людини якісно відрізняється від такої уваги у тварин. На відміну від тварин людина може оволодівати власною мимовільною увагою, предмет мимовільного зосередження може статі предметом свідомого зосередження. Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кору з підкоркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає тоді, коли сила сторонніх подразників перевищує силу усвідомлюваних діючих збуджень, коли субдомінантні збудження за певних розумів, за певних обставин стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент. Збуджувачами мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні об'єкти, обставини, а й внутрішні споживи, емоційні стани, прагнення - вусі, що з якогось приводу хвилює людину. Найчастіше це трапляється тоді, коли людина стомлена, за несприятливих розумів праці (спекотно, холодно, несвіже повітря в приміщенні) або коли діяльність, якою людина займається, її не цікавить, не потребує інтенсивної розумової активності.

Мимовільна увага є короткочасною, алі за певних розумів залежно від сили сторонніх подразників, що діють на людину, вона може виникати досить часто, заважаючи провідній діяльності.

Довільна увага - це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основним компонентом довільної уваги є воля. Силою волі людина здатна мобілізувати й зосереджувати свою свідомість на необхідній діяльності досить тривалий година.

Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисципліна розумової діяльності, здатність боротися зі сторонніми відволіканнями.

Фізіологічним підґрунтям довільної уваги є умовно-рефлекторна діяльність, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Позитивна індукція нервових процесів - одна з основних фізіологічних підвалин довільної уваги. Отже, можна стверджувати, що одним з основних нейрофізіологічних механізмів довільної уваги є чолові ділянки кору великих півкуль головного мозку, які дослідники функцій головного мозку вважають механізмом розумової психічної діяльності, а отже, й довільної уваги.

У довільній увазі провідним є вибір об'єкта зосередження, засобів дій, що супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, шкірного його етапу - головещці, що викликає зосередження на шкірному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довільної уваги потребує вміння розподіляти увагу між усією діяльністю - від качану до завершення та між окремими її етапами.

Основними збуджувачами довільної уваги є усвідомлювані споживи та. обов'язки, інтереси людини, позначка та засоби діяльності. Що віддаленіша позначка й складніші умови та способи її досягнення, те менше приваблює людину сама діяльність і потребує більшого напруження свідомості та волі, а отже, й довільної уваги. Така діяльність (а саме такою є навчальна й трудова діяльність) потребує належного її підтримання та керування.

Післядовільна увага, як свідчать досвід і спеціальні дослідження, настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під година довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність викликає певний інтерес до неї, а те й захоплює її виконавця, і увага набирає ознак мимовільного зосередження. Тому післядовільну увагу називають ще вторинною мимовільною увагою. У ній напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишаючись на рівні довільної уваги. Хоча в післядовільній увазі мимовільність, свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довільна увага, є свідомо контрольованим. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою. Тому в процесі діяльності - навчальної, трудової - важливо засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної.

У навчальній діяльності дуже важливо сприяти появі в учнів після-довільної уваги. Навчання, як відомо, є важкою діяльністю й порівняно швидко стомлює, особливо тоді, коли зміст уроку не становить інтересу. Тому післядовільна увага на уроці сприяє успішному виконанню учнями навчальних завдань і зменшенню суб'єктивного відчуття втоми.

Залежно від змісту діяльності увага спрямовується або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність. У цьому зв'язку виокремлюють зовнішню, або сенсорну та рухову (моторну), увагу та внутрішню, інтелектуальну увагу. Розподіл *уваги на зовнішню та внутрішню,* звичайно, умовний, алі ці форми прояву уваги мають певні особливості, на які треба зважати в організації й керуванні навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

Зовнішня увага відіграє провідну роль у спостереженні предметів й явищ навколишньої дійсності та їх відображенні у свідомості людини. Вона виявляється в активній установці, спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання й спостереження, у зосередженні на діючих органах тіла - руках, ногах, на їх напруженні. Зовнішня увага (сенсорна, рухова) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, мімічних та пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності виконувати ті чи інші трудові, навчальні, спортивні завдання.

Зосередження на предметах й явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсибілізації органів чуття - зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестетичних станів організму та його органів. Сенсибілізація органів чуття сприяє чіткішому вибірковому сприйманню предметів та явищ, їх елементів.

У зовнішній увазі виокремлюють зосередження на очікуваних предметах й явищах - сигналах для дій і рухів, як у трудових і спортивних діях. Увагу до очікуваних предметів та явищ називають пресенсорною та премоторною.

Здатність зосереджуватися на внутрішній, психічній діяльності має велике практичне значення. Таке зосередження пов'язане зі здатністю уявляти предмети та процес дії, подумки аналізувати їх. При цьому важливу роль відіграє внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

Під година внутрішньої уваги чутливість органів чуття знижується, людина не помічає знайомих, не чує, що до неї звертаються, відволікається від виконуваної діяльності. Тому в будь-якій діяльності - трудовій, навчальній, спортивній - не рекомендується одночасно завантажувати й зовнішню, і внутрішню увагу, наприклад загадувати учням розв'язати подумки завдання або пригадати формулу, дати, назви й водночас демонструвати засоби унаочнення, сприймати написане на дошці, спостерігати географічну карту, стежити за дією приладу. Це потребує досить розвиненої здатності розподіляти увагу між зовнішньо та внутрішньо спрямованою діяльністю.

Властивості уваги.

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості: зосередженість, або концентрацію уваги, стійкість, переключення, розподіл та обсяг. Ці властивості є основною передумовою продуктивності праці, навчання, спортивної та іншої діяльності особистості. У різних видах діяльності ці властивості виявляються по-різному.

Зосередження уваги - центральна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередження на об'єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності. Заглибившись, людина не помічає дії на неї сторонніх подразників, того,

що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування.

Зосередженість, тобто *концентрація уваги*, залежить від змісту діяльності, міри інтересу до неї та насамперед від індивідуальних особливостей людини - її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень у діючих ділянках кору великих півкуль головного мозку. І. Ньютон на запитання, завдяки чому йому вдалося відкрити закон всесвітнього тяжіння, відповів, що завдяки тому, що він невпинно думав про це питання. Алі при цьому важливу роль відіграють методи роботи, від яких значною мірою залежить підтримка інтенсивності збудження впродовж необхідного години, наприклад протягом уроку в школі або протягом години, що потрібний для виконання будь-якої іншої діяльності.

Зосередження уваги тісно пов'язане зістійкістю уваги. *Стійкість уваги* характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується й силою дії об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості - значущістю для неї діяльності, інтересом до неї. Сила уваги зменшується за несприятливих розумів діяльності (галас, несприятлива температура, несвіже повітря) та залежно від міри втоми, стану здоров'я. Про силу уваги можна зробити висновок за частотою й тривалістю відволікань, які є мимовільними реагуваннями на різні випадкові подразники зовнішнього та внутрішнього походження. Стійкість уваги буває тривалішою за сприятливих розумів діяльності, при усвідомленні важливості виконуваного завдання та терміновості його виконання, якщо організації та методам праці властиві елементи, які активізують розумову діяльність.

Зосередженість уваги та її стійкість у процесі діяльності можуть порушуватися: сила й тривалість зменшуються, увага слабшає, людина відволікається від об'єкта діяльності. Відволікання настає тоді, коли відсутні чинники, які сприяють зосередженості та стійкості уваги, про що вже йшлося. Несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання, а також нецікаві, відсутність інтересу до змісту діяльності та вміння й навичок працювати прискорюють утому й відволікають увагу від об'єктів діяльності.

Особливо помітно відволікання уваги виявляється в розсіяних людей. *Розсіяність* - це негативна особливість уваги, яка зумовлюється ослабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках корі головного мозку. Люди, а особливо діти, яким властива слабкість уваги, постійно відволікаються, їхня увага швидко переходити з предмета на предмет, не затримуючись на якомусь із них, їм важко зосередитися на чомусь одному більш-менш тривалий година. Такі люди, переважливо учні, потребують того, щоб їхню розумову діяльність підтримували засобами унаочнення, активізували збудженням інтересу до завдань, не затримували на одноманітному матеріалі та на одному різновиді сприймання - зоровому або слуховому. Чергування зорового, слухового та рухового різновидів сприймання сприяє подоланню розсіяності. Розсіяність виявляється й під година інтенсивного зосередження на чомусь. Алі така розсіяність пояснюється глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю.

Рівень зосередженості уваги в процесі праці та навчання коливається. Ці коливання виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження.

Періоди коливання, як свідчать дослідження вітчизняного психолога М. Ланге, становлять від двох-трьох до 12 секунд. Коливання пояснюються зниженням і підвищенням працездатності клітин кору .великих півкуль головного мозку, які залежати не лише від внутрішніх розумів (стоми, живлення мозку киснемо тощо), а й від зовнішніх -одноманітності подразників, що знижує силу збудження клітин аналізатора в корі великих півкуль головного мозку. Алі в умовах інтенсивної праці, її змістовності, позитивного ставлення до неї періоди коливання набагато збільшуються.

Відволікання уваги не слід плутати з її переключенням. *Переключення уваги* - це навмисне її перенесення з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках і виникнення його в інших.

Переключення уваги з одних об'єктів на інші вимагає належного володіння власною увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, які потребують опрацювання, вміння керувати власною увагою, що здобувається в процесі діяльності.

Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та індивідуальних особливостей людини. Існують різновиди діяльності, у яких швидкість переключення є вирішальною в праці, наприклад у пілотів, водіїв, операторів, особливо в аварійних ситуаціях. Люди зі збудливим типом нервової системи швидше переключають увагу, ніж із гальмівним. Як свідчать дослідження, швидкість переключення уваги дорівнює 0,2-0,3 секунди, тобто цього години вистачає, щоб подолати інертність, яка настає в процесі роботи, і переключитися на інший об'єкт. У процесі вправляння у швидкості переключення уваги можна добитися зменшення інертності нервових процесів мозку й поліпшити швидкість переключення на виконання інших дій та операцій.

Концентрація уваги може бути як вузькою, так і ширшою, коли людина зосереджується не на одному, а на кількох об'єктах. За ширшої концентрації уваги відбувається її розподіл. Він виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності. Можна, наприклад, слухати пояснення вчителя й занотовувати їх, І виконувати певне завдання та слухати радіо. Передумова такого переключення полягає в тому, що одна дія - звична, виконується автоматично, а інша - за участю свідомості. При розподілі уваги одна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кору великих півкуль головного мозку, а інша, яка потребує меншої уваги, здійснюється ділянками мозку з меншою збудливістю.

Увага людини різна за обсягом. Під обсягом уваги розуміють кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою й сприйняті в найкоротший година. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою.

Широта обсягу уваги залежить від спорідненості сприйманого матеріалу, а також від вікових особливостей людини.

Якщо сприйманий матеріал легко асоціюється, тобто взаємопов'язується, те обсяг уваги збільшується. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини при сприйманні непов'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) становить 4-6 об'єктів при сприйманні його впродовж 0,1-0,2 секунди. Обсяг же уваги дітей при сприйманні такого самого матеріалу й за

такої самої швидкості експозиції дорівнює 2-3 об'єкти. Попереднє ознайомлення з матеріалом збільшує обсяг уваги.

Особливості виявлення властивостей уваги залежати від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації як пізнавальної, так й емоційно-вольової діяльності.

Властивості уваги виявляються різними способами. Найдоступніший метод дослідження уваги - спостереження діяльності особистості. Воно дає можливість спостерігати інтенсивність і тривалість зосередження, відволікання. Кількість і тривалість відволікань упродовж уроку є показником інтенсивності зосередження.

Для дослідження обсягу і розподілу уваги широко використовують *тахістоскоп* — прилад, за допомогою якого можна нетривалий година експонувати матеріал. Кількість сприйнятого матеріалу - одноманітного або різного за змістом та формою, поданого одночасно, є показником обсягу або розподілу уваги. Використання тесту Бурдона (метод коректурної проби), який полягає у викреслюванні певних літер серед неорганізованого тексту або певних фігур серед багатьох фігур, дає можливість дослідити й зосередженість, і розподіл, і переключення уваги.

Тема № 7. Діяльність особистості

Поняття діяльності в психології.
Структура діяльності.
Основні різновиди діяльності.
Гра, навчання, праця.

1.Активність і діяльність.

Людину з моменту народження оточують предмети, створені людьми, мова і відображені в ній уявлення і ідеї, тобто вона живе і розвивається в людському світі.

Соціалізація – входження дитини у суспільство, відбувається двояко: -шляхом пристосування до умов навколишнього середовища;

- шляхом *присвоєння* собі суспільного досвіду (такого процесу, що має своїм результатом відтворення дитиною історично сформованих людських властивостей, здібностей і способів поведінки).

Процес присвоєння суспільного досвіду є активним. Однією з особливих рис усіх живих істот є активність.

Активність – це загальний стан психічної мобілізації, готовності організму, посилення фізіологічних функцій, тобто енергетична мобілізація в цілому.

Видиактивності:

- **зовнішня** - реакція м'язів, залоз на зовнішні стимули, усвідомлюване і частково несвідоме поводження;
- **внутрішня** – це фізіологічні процеси – подих, кровообіг і функціонування нервової системи.

У людини активність виявляється у формі діяльності.

Діяльність – це специфічний людський вид активності, хоча активність людини виявляється не тільки в діяльності, але й у спілкуванні, творчості, вольових актах тощо.

Активність фахівця, в т.ч. майбутнього педагога, залежить від рівня організації психіки, від її якостей:

а) реактивність – система реакцій на подразники;

б) імпульсивність – це зміна настрою без ясного плану і мети;

в) довільність – психічні процеси і стани приводять у відповідність із суспільно важливою метою за допомогою суб'єктивних засобів

(самопереконання, самонаказу);

г) післядовільність – якісно особливий рівень організації психіки, коли увага утримується на інтересі, подиві, натхненні. Це рівень узгодженості всіх залучених до роботи психічних процесів, *умова високої продуктивності праці, навчання.*

Щоб опанувати предметом чи явищем, потрібно активно здійснюватидіяльність, адекватну (відповідну) тій, котра втілена в даному предметі чиявищі.

Діяльність – це активність людини, спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей, пов'язаних із задоволенням її потреб та інтересів, на виконання вимог до особи з боку суспільства.

Діяльність - специфічний вид активності людини, спрямованої на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включаючи себе й умови свого існування.

У діяльності людина створює:

- *предмети матеріальної та духовноїкультури*;
- *розвиває свої здібності;*
- *зберігає й удосконалює природу;*
- *будує суспільств;*
- *створює те, що без її активності не існує в природі.*

Творчий характер людської діяльності виявляється у тому, що вона виходить за природні обмеження, тобто **перевищує свої генетично зумовлені можливості** (може довго перебувати під водою, пересуватися у повітрітощо).

Внаслідок продуктивного, творчого характеру власної діяльності людина створила знакові системи, знаряддя впливу на природу і суспільство.

Користуючись такими знаряддями, вона побудувала сучасне суспільство, міста, машини тощо. Формуючи матеріальну та духовну культури, людина в кінцевому підсумку перетворює саму себе.

Історичний процес зобов'язаний своїм походженням саме діяльності, а не змінам біологічної природи людей.

Діяльність людини принципово відрізняється від активності тварин. Якщо активність тварин зумовлена природними потребами, то діяльність людини в основному породжується і підтримується соціальними потребами, що виникають завдяки опануванню досягнень культурно-історичного розвитку. *Це потреби у пізнанні (науковому і художньому), творчості, моральному самовдосконаленні тощо.* **Головні відмінності діяльності людини від активності тварин:**

1.Діяльність людини має продуктивний, творчий характер. Активність тварин має споживацьку основу, ними нічого нового порівняно до того, що дане природою, не створюються.

2.Діяльність людини пов'язана з предметами матеріальної і духовної культури, що використовуються нею або як інструменти, або як засоби задоволення потреб, або для власного розвитку. У тварин нема нічого схожого на людські знаряддя і засоби задоволення.

3.Діяльність людини перетворює її силу, її здібності, потреби, умови життя. Активність тварин практично нічого не змінює ані в них самих, ані в зовнішніх умовах життя.

4.Людська діяльність в її різноманітних формах і засобах реалізації є продуктом історії. Активність тварин виступає як результат їхньої біологічної еволюції.

5.*Предметна діяльність від народження людям не дана.* Вона „задана" у культурному призначенні і способі використання навколишніх предметів.

Таку діяльність необхідно формувати і розвивати в навчанні і вихованні. Те ж стосується внутрішніх, нейрофізіологічних і психічних структур, що керують ззовні практичною діяльністю.

Активність тварин споконвіку задана, генетично зумовлена і розгортається в міру природного анатомо-фізіологічного дозрівання організму.

Діяльність людини	Активність тварини
має продуктивний, творчий характер, створює нові предмети	має споживацьку основу, нічого нового не створює
використовує знаряддя праці (інструменти) та засоби задоволення	не має знарядь праці
перетворює умови життя людини, розвиває здібності, фізичну і духовну силу, потреби	не змінює нічого ні в самих тваринах, ні в зовнішніх умовах життя
є продуктом історії в різноманітності форм діяльності і засобах реалізації	є результатом біологічної еволюції

від народження людям не дана, формується і розвивається шляхом навчання і виховання. Удосконалюються психічні та нейрофізіологічні структури, що ззовні керують діяльністю.	Задана від народження, генетично зумовлена і розгортається в міру природного анатомо-фізіологічного дозрівання організму.

Діяльність відрізняється не тільки від активності, але й від поведінки:

- поведінка не завжди цілеспрямована, не передбачає створення певного продукту, найчастіше має пасивний характер. Діяльність завжди цілеспрямована, активна, націлена на створення певного продукту.
- поведінка спонтанна („куди поведе"), діяльність організована; - поведінка хаотична, діяльність систематична.

Людська діяльність має соціальний характер. Вона не лише забезпечує пристосування людини до умов життя, а й активізує її відповіднодо своїх потреб, що виникли й розвинулися історично. **Діяльність людини відбувається свідомо і цілеспрямовано.** Особистість як суб'єкт діяльності:

взаємодіє із середовищем;
ставить перед собою певну мету;
мотивує її,; добирає засоби для її здійснення тощо.

У процесі діяльності особистість виявляє фізичну й розумовуактивність, планує і реалізовує свої задуми, досягаючи поставленої мети.

Діяльність породила людину, виокремивши її з природного середовища.

Людська психіка, її свідомий рівень розвивається й виявляється в діяльності.

Через діяльність людина є частиною історично сформованої культури, цивілізаційного процесу. Соціальне середовище, його потреби, інтереси вньому обумовлюють соціальну спрямованість діяльності.

Діяльність людини – це свідома активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Власне свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її удосконалення, доборі найкращих та найефективніших засобів, використанні досягнень техніки тощо.

Діяльність – це зовнішня і внутрішня активність людини, яка спрямована на особистісні зміни, трансформацію предметів та явищ залежно від потреб людини, а також створення нових.

Психологічна структура діяльності

Діяльність є цілеспрямованим процесом взаємодії людини знавколишнім світом. У ній людина реалізує своє ставлення до світу, людей, предметів, явищ і до самої себе. У діяльності ніби вступають у взаємодіюлюдська індивідуальність і об'єктивний світ.

Дієвість механізму такої взаємодії розкривається у виявленні функціонального призначення кожного структурного елемента діяльності, що у своїй сукупності характеризують діяльність як систему.

Традиційно виокремлюють **два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру та макроструктуру.**

Мікроструктура діяльності:

Мотив – ціль – спосіб, засіб – результат.

«Навіщо робити?», «Що робити?», «Чим і як робити?», «Що вдалося зробити?» - от психологічна мікроструктура діяльності.

У макроструктурі діяльності можна виокремити **4 основні блоки:**

- **спонукально-ціннісні** (мотиви, цілі);
- **прогностично-проективний** (прогнозування, вибір, планування);
- **виконавчо-реалізуючий** (засоби, способи, результат);
- **оцінно-порівняльний** (аналіз, вияв неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

Системоутворюючим чинником діяльності є мотив. При цьому, як правило, діяльність **полімотивована**, тобто її спонукає багато мотивів, їхня ієрархія. **Провідні мотиви здебільшого визначаються спрямованістю діяльності.** Однак у певних ситуаціях на неї можуть впливати мотиви, які не мали спочатку спонукальної сили (Гарісон Форд, здобуття вищої освіти).

Діяльність є сукупністю дій, кожна з яких має свою мету.

З точки зору психології, **ключовим поняттям, яка характеризує дію, є поняття «мети».**Мета – це образ бажаного результату, тобто того результату, який повинен бути досягнутим за умов виконання дії. Мета – цеусвідомлений образ результату, що утримується у свідомості увесь час, докиздійснюється дія. Отже, **дія містить у собі акт свідомості у вигляді постановки і утримання мети**.

Аналіз діяльності відбувається через аналіз її дій.

Дія є одиницею аналізу діяльності,тому що містить усі її ознаки, а отже, містить акт свідомості: - постановку та утримання мети; - спрямованість поведінки.

Але **діяльність і дії як психічні процеси не тотожні один одному**, тому що та сама дія може бути складовою різних видів діяльності, і в той же час певна діяльність може включати в свій склад різні дії.

Діючи, людина відчуває зворотний вплив з боку предмета діяльності, ситуації, здобутих результатів. Вони мають формуючий характер, розвивають саму особистість.

Ефективне використання сучасних складних знарядь праці вимагає оволодіння новими знаннями, навичками і уміннями, погодження своїх дій з діями інших людей, підпорядкування загальному ладу, переборювання значного емоційного напруження, зокрема й негативних емоцій. Усі ці властивості розвиваються у процесі діяльності. А водночас формуються такі складні, *соціально значущі властивості*, як працьовитість, дисциплінованість, відповідальність, розуміння суспільних потреб та інтересів.

Мета – це те, чого прагне досягнути людина, задля чого вона працює, долаючи труднощі й перешкоди, чого хоче досягнути у своїй діяльності. **Без мети не може бути свідомої діяльності.**

Цілі людської діяльності породжуються суспільним життям, умовами, в яких людина живе, і залежить від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей.

Цілі бувають **близькі** та **віддалені**. Віддалена мета реалізовується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до реалізації віддаленої мети, яку висувають на далеку перспективу.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності. Мотиви діяльності та поведінки людини генетично пов'язані з їїорганічними і культурними потребами.

Потреби породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними.

Спонуками до діяльності є різні матеріальні потреби (в їжі, одязі, житлі) та соціокультурні (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні).

Мотивація діяльності буває **близька** (здійснити бажане найближчим часом), **віддалена** (здійснення бажаного планують на тривалий час) та **далека** (здійснення бажаного через десятки років).

Розрізняють **мотиви** також **за рівнем усвідомлення**. Бувають **яскраво і чітко усвідомлювані мотиви**: обов'язки перед колективом, відповідальність, дисциплінованість тощо. Але часто діють **неусвідомлювані спонуки**, наприклад, звички, упереджене ставлення до певних фактів життя, людей тощо. Однак **незалежно від міри усвідомлення мотиву діяльності він є вирішальним чинником у досягненні поставленої мети.**

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовамижиття, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями і мотивами діяльності людей існує певний зв'язок. З одного боку, *мета й мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст і способи виконання, а з іншого – вони й формуються у процесі діяльності, під впливом умов, за яких вона відбувається* У процесі діяльності виникають і розвиваються нові потреби та інтереси, ідеали та переконання тощо.

Рухи і дії.

У традиційній психології проблема діяльності розглядалася в межах діалектико-матеріалістичних ідей (М.Басов, С.Рубінштейн).

С.Рубінштейн та його учні тривалий час розробляли методологічний **принцип єдності діяльності і свідомості**. Цей принцип проголошує: **психіка людини не тільки виявляється, але й формується у діяльності**.

Конкретно це означає, що свідомість і психіка виявляються і розвиваються через різні види діяльності і поведінки – рух, дію, вчинок. Сам факт усвідомлення індивідом своєї діяльності – її мети та умов – змінює їїперебіг та характер. За С.Рубінштейном, структура діяльності суб'єкта становить складне співвідношення її різнопланових компонентів (**рух – дія – операція – вчинок**) у їх взаємозв'язку з метою, мотивами та умовами діяльності. Центром цієї структури є **дія – вихідна «клітинка», «одиниця» розвитку психіки**.

Людина, здійснюючи будь-яку діяльність, користується **рухами** – **вродженими** (безумовно-рефлекторними) й **набутими** (умовно-рефлекторними). Рухи вдосконалюються упродовж життя. Вони в результаті досвіду, навчання та виховання перебудовуються відповідно до умов життя, культури виробництва та поведінки. Такі рухи, як ходіння, мовлення, писання, читання, пов'язані з опрацюванням матеріалів, грою на інструментах, художня творчість під впливом навчання та виховання постійно змінюються.

У процесі діяльності залежно від її мети і змісту, матеріалу і способів його опрацювання рухи об'єднуються в різноманітні комплекси і системи.

Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, **називаютьдіями**.

Розрізняють **види дій:**

1 предметні, або зовнішні дії спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, з тваринами, рослинами тощо;

2 розумові дії виявляються у сприйманні, діяльності пам'яті, мислення тощо. Вони утворюються на базі зовнішніх, предметних дій.

Предметні дії в результаті *інтеріоризації*, тобто їх перенесення у внутрішнє життя людини, стають змістом розумової діяльності.

Інтеріоризація – це перенесення структур зовнішньої діяльності у внутрішнє психічне (певну схему, образ, модель, алгоритм та ін.).

На перших етапах засвоєння досвіду діти і дорослі оперують конкретними предметами, засобами унаочнення, порівнюють, розкладають та об'єднують їх, знаходять причинні залежності та їхню взаємодію. Потім в результаті інтеріоризації цих зовнішніх дій з предметами, людина починає оперувати образами цих предметів і зв'язками та залежностями між ними. На ще вищому етапі розвитку ці операції здійснюються за допомогою понять, виражених у слові.

У психіці мислення та інтеріоризоване зовнішнє спрацьовуються. Останнє набуває логічного оформлення, пов'язується з попереднім досвідом, стає частиною системи.

Однак часто людина спочатку формує певну схему дій у своїй психіці, а потім ці розумові дії переносить назовні, тобто втілює певне внутрішнє психічне у зовнішнє.

Так відбувається **екстеріоризація** – перенесення внутрішніх розумових дій назовні (у психомоторні дії).

Отже,***структура будь-якої діяльності складається із дій та операцій*.Дією називають частину діяльності, що має цілком самостійну, усвідомлену людиною мету.** Наприклад:

1) дією, включеною у структуру пізнавальної діяльності, можна назвати одержання книги, її читання;

2) діями, що входять до складу трудової діяльності, можна назвати ознайомлення із завданням, пошук необхідних інструментів і матеріалів, розробку проекту, технології виготовлення предмету тощо;

3) діями, пов'язаними з творчістю, є формулювання задуму, поетапна його реалізація.

Операцією називають спосіб здійснення дії. Скільки є різноманітних способів виконання дії, стільки ж можна виділити різних операцій (дія: закип'ятити воду; операції: каструля на газові плитці, електрочайник, кип'ятильник тощо). **Характер операції залежить від умов виконання дії, наявних у людини вмінь і навичок, інструментів і засобів виконання дії.** Наприклад, різні люди запам'ятовують інформацію і пишуть по-різному. Це означає, що написання тексту або запам'ятовування матеріалу вони здійснюють за допомогою різних операцій (переписування тексту ручкою, друкування на друкарській машинці, комп'ютерний набір). Операції, якимлюдина надає перевагу, характеризують індивідуальний стиль її діяльності.

Знання, вміння і навички.

Здійснення будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними для неї засобами. Насамперед воно передбачає вироблення в людини навичок і вмінь користуватися ними для досягнення поставленої мети.

Уміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю увиконанні дій, з яких складається ця діяльність. Уміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко і бездоганно, хто має навички у цій справі. Уміє склади план той учень, у якого вироблені певні навички роботи над текстами. Так само і вміння грати на музичному інструменті, малювати, виконувати фізкультурні вправи та інші завдання спирається на певні навички.

Отже, **уміння – це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, яка ґрунтується на певних знаннях і навичках.**

Оскільки діяльність людини складається з цілої низки різних дій, *уміння їх виконувати також складається з низки часткових умінь*. Наприклад, уміння керувати автомашиною передбачає уміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини тощо. Уміння учня навчатися означає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, виокремлювати головне й другорядне, встановлювати між ними причинно-наслідкові зв'язки, раціональними способами заучувати заданий текст тощо. Комплекс часткових, часто взаємопов'язаних умінь охоплює все те, що називають умінням.

Навички. Виконуючи ту чи іншу дію певну кількість разів, людина вправляється в її виконанні. Вона виконує дію дедалі швидше, легше, вільніше, це потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Загалом її виконання стає певною мірою автоматизованим. Отже, **навички виявляються в автоматизованому виконанні дій.** Вони формуються шляхом багаторазових вправ. **Навички – це компоненти вмінь.**

Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань. За свідомістю залишається можливість починати, регулювати і завершувати дію, а сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі як реальне повторення того, що вже роботи тисячі разів. Людина може усвідомлювати й автоматичні компоненти, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з

метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво. Може усвідомлювати рухи артикуляційних органів під час вимови звуків, звичні рухи пальців під час гри на музичному інструменті з метою їх проконтролювати, змінити дещо в них. Людина починає усвідомлювати рухи, якщо з'являються ускладнення, перешкоди у їх виконанні.

Процес формування вмінь і навичок. Уміння і навички формуються у людини в процесі її навчання.

Різновиди навичок і вмінь. Навички і вміння є частиною будь-якої діяльності. Розрізняють їх в залежності від змісту діяльності й тих потреб, які задовольняються через них. Відповідно до цього розрізняють вміння інавички самообслуговування, виробничі, мовні, розумові, мистецькі,спортивні тощо.

Найбільшу групу становлять виробничі навички і вміння людини, які диференціюються за окремими видами виробничої праці. **Виробничі навички:**

- **конструктивні** – пов'язані з уявленням про продукти праці, з їх конструюванням за рисунками, моделями, описами, виявом цих уявлень у словах, моделях, проектах, робочих рухах;
- **організаційно-технологічні** – пов'язані з добором необхідних знарядь праці та матеріалів, з визначенням способів їхнього опрацювання, з плануванням і контролем самої праці;
- **операційні** – пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, з виконанням потрібних для цього виробничих операцій.

Особливу групу складають **мовні** навички і вміння, які є складовимимовлення людини, спрямованого на задоволення її потреби у спілкуванні зіншими людьми, в обміні думками. До цієї групи належать навички і усного, й письмового мовлення.

Розумові навички і вміння виявляються у виконанні різних видіврозумової діяльності (наприклад, запам'ятовування певного матеріалу, розв'язанні математичних задач, виконання розумових операцій, дослідних завдань, теоретична робота в тій чи іншій галузі).

Усі наявні у людини навички і вміння є її позитивним надбанням. Тому вправних людей так цінують у житті. Особливе велике значення мають навички та вміння у творчій діяльності.

Тема № 8. Міжособистісні стосунки і конфлікти.

Конфлікти та засоби їх вирішення.

Типи конфліктів та причини їх виникнення.

Запобігання конфліктам та їх подолання.

Функції конфліктів.

Конфлікт: причини виникнення, особливості управління. Реферат

Неминучість виникнення суперечностей є виявом закону єдності та боротьби протилежностей, одного з класичних законів розвитку. У конфліктах беруть участь як окремі особи, так і групи людей. Учасників конфлікту називають опонентами, суперниками тощо

Конфлікт - це ситуація, набір обставин, при якій виникає:

- зіткнення протилежних сторін, сил чи поглядів;

- відсутність згоди між двома чи більше суб'єктами;
- внутрішній дискомфорт однієї особи.

У конфліктній ситуації кожна зацікавлена сторона прагне відстоювати та досягати реалізації власних мети, цілей, думок, завдань, точки зору, при цьому вона наводить аргументи на свою користь, перешкоджає опоненту чинити так само, використовує всі прийнятні у даній ситуації заходи та форми впливу і намагається здолати опір іншої сторони.

Донедавна, домінуючою вважалася точка зору, згідно з якою конфлікти в організації - річ небажана (доктрина школи Вебера), їх необхідно уникати, а якщо вони все ж таки з'являються, то гасити на ранній стадії, не даючи змоги розвиватися. Конфлікти асоціюються з усілякими негараздами, суперечками, ворожістю, боротьбою і не мають позитивних ознак.

Однак сучасна школа менеджменту дійшла до висновку, що конфлікт, попри негативні риси, відіграє і позитивну роль - сприяє рухові організації вперед і визначає фактори, що заважають цьому процесові. Термін "конфлікт" можна визначити як джерело творчої енергії, якою слід управляти, тобто спрямовувати її у бажане русло.

Першоджерелом конфлікту або умовою його виникнення вважається конфліктна ситуація - тобто, ситуація, у якій одна із складових змінює свої кількісні чи якісні значення, що призводить до загострення стосунків між конфліктуючими сторонами. Тут вступає у силу ще один з основних законів філософії - закон переходу кількісних змін у якісні. Конфлікт не виявляється доти, поки існуюча ситуація або влаштовує усі задіяні чи зацікавлені сторони, або ж ці сторони ще не в змозі вплинути на розвиток ситуації, не володіють достатнім потенціалом (тобто конфлікт прихований).

Конфліктна ситуація, що вимагає вирішення, передбачає існування кількох обов'язкових елементів:

- учасників конфлікту (дві або більше сторони, що переслідують несхожі чи прямо протилежні цілі);
- об'єкт конфлікту (конкретне явище, причина, стан справ, навколо якого розгортається суперечка);
- рушійну силу - інцидент (факт зіткнення протилежних сил).

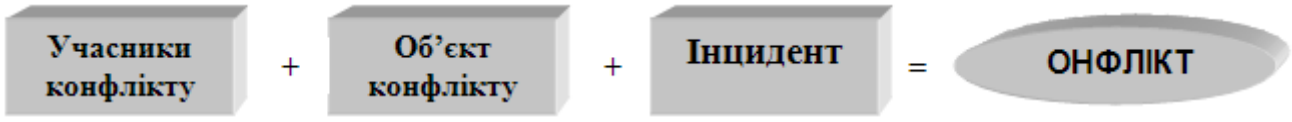


Рис.1. Природа конфлікту

Об'єкт конфлікту та його учасники у своїй сукупності утворюють предмет конфлікту, тобто вони розглядаються як необхідні обов'язкові умови виникнення конфліктної ситуації. Інцидент призводить до початку конфлікту, відіграє роль каталізатора. Конфліктна ситуація визначається об'єктивними обставинами, а інцидент виникає випадково, коли створені необхідні передумови.

Типова схема конфлікту

Усі конфліктні ситуації розподіляються за ознакою результатів:

- а) функціональні - такі, що сприяють ефективній діяльності організацій, є позитивними за змістом, містять раціональне зерно та мають еволюційну спрямованість;
- б) дисфункціональні - паралізують нормальне функціонування організацій, обмежують перспективи розвитку, не сприяють максимально ефективному використанню власних і залучених ресурсів.

Існує чотири основних типи конфлікту за змістом:

1. Внутрішньоособовий (конфлікт вимог). Його виявом є суперечність чи протилежність вимог, що ставляться до одного й того ж виконавця різними функціональними керівниками, яким він одночасно підпорядковується. Причини такого конфлікту - недоліки у: системі делегування повноважень, організаційній структурі, структурі апарату управління, несхожість стилів керівництва, конфлікт інтересів (ситуація, за якої працівник має приватний чи особистий інтерес, достатній для впливу, або цей інтерес чинить вплив на об'єктивне виконання працівником своїх службових обоє 'язків).

Типовим прикладом внутрішньоособового конфлікту може бути також ситуація, коли виробничі чи професійні вимоги не збігаються з потребами чи цінностями виконавця. Більшість людей, що працюють на посадах, які не передбачають творчості, ініціативи та самостійного прийняття рішень, і виконують при цьому монотонну, рутинну та нецікаву роботу, прагнули б звільнитися з такої посади. Більшість з них ненавидить справу, якою їм доводиться займатись за необхідністю. Проте замість пошуку цікавої роботи, що припала б їм до душі, вони потрапляють у пастку на все життя. При цьому вони не можуть залишити цю посаду і знайти більш цікаву та змістовну роботу, оскільки тимчасово втратять джерело фінансових виплат (у вигляді заробітної плати). Дуже рідко зустрінеш людину, яка дійсно займається улюбленою справою, але цих небагатьох майже завжди супроводжує успіх. Судіть самі - типовий конфлікт, вічна тема - дехто досягає світового визнання, а у декого життя складається з нескінченної черги дрібних невдач чи розчарувань.

2. Міжособовий. Виникає при будь-якому розподілі: повноважень, ресурсів, робіт, обов'язків, завдань, активів, пільг, винагород; а також через несхожість характерів, знань, запитів, кваліфікації, можливостей, кругозору, кола інтересів, ставлення до праці та психологічної сумісності людей, що працюють разом;

3. Між особою та групою. Причини - дисбаланс, що існує між нормами групової поведінки та індивідуальними діями, поглядами чи звичками окремої особи; невиконання або перевиконання обов'язків, недотримання неписаного внутрішнього розпорядку, що має силу закону у даному колективі, етики взаємин тощо;

4. Міжгруповий. Організації складаються з безлічі формальних і неформальних груп, які просто не в змозі мирно співіснувати, оскільки всередині будь-якої групи постійно відбувається динамічний розвиток, змінюються цілі, завдання, що поступово входять у суперечки з аналогічними показниками інших груп.

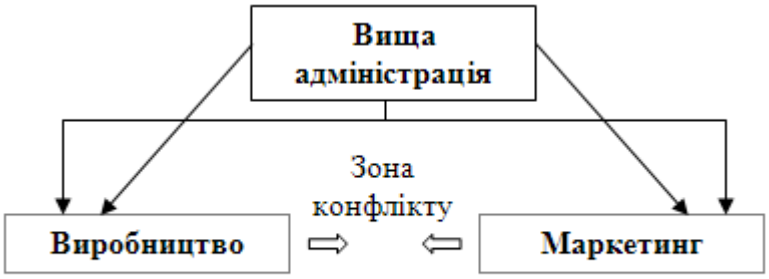


Рис.2. Міжгруповий конфлікт

Наприклад, відділ збуту (служба маркетингу) і виробничий підрозділ не можуть мирно існувати, тому що:

- відділ збуту - орієнтований на потреби споживача готової продукції, робіт чи послуг організації. Він прагне постійної модернізації, технологічних нововведень, досконалого технічного рівня, розширення номенклатури та асортименту, диференціації виробництва, досконалого дизайну, надійності в експлуатації та ін. Відділ збуту керується метою - максимізувати збут, а це веде до врахування вимог покупців і до зростання собівартості виробництва;
- виробничий підрозділ - піклується про співвідношення витрат до результатів виробництва, намагається стандартизувати продукцію, що випускається, досягти "ефекту масштабу", скоротити статті собівартості, зробити виріб максимально дешевим для виробництва.

Зіткнення інтересів різних груп є причиною міжгрупового конфлікту. Його вияв - конкуренція, груповий тиск, лобізм та ін.

Іноді зустрічається також класифікація конфліктних ситуацій, що пропонує їх поділ на ділові та емоційні. Ділові конфлікти, як правило, зумовлені об'єктивними факторами взаємодії складових зовнішнього та внутрішнього середовища організації, а емоційні - людськими стосунками у колективі.

Основними причинами конфлікту вважаються:

- розподіл ресурсів (вони завжди обмежені, а претендує на їх використання кілька сторін):
- різниця у цілях (спеціалізація, конкретизація та дроблення на підрозділи передбачає їх різну стратегічну спрямованість);
- взаємозалежність у досягненні результату (вимагає співробітництва, хоча, реалізовуючи власні завдання, люди інколи нехтують іншими);
- різниця в уяві та цінностях (відсутність об'єктивної оцінки ситуації):
- незадовільні комунікації (відсутність повної та достовірної інформації);
- різниця у досвіді та манері поведінки;
- різка зміна подій чи умов.

Розглянемо докладніше кожну з причин конфлікту.

Розподіл ресурсів. Будь-яка загальна власність, в нашому випадку спільні організаційні ресурси (сировина, матеріали, обладнання, виробничі потужності, енергія, інформація, людські та фінансові ресурси), підсвідоме викликає бажання в осіб, що наділені певними повноваженнями, розподілити її так, щоб якнайліпше виконати завдання власного підрозділу.

Різниця у цілях. Кожна організація, як правило, складається з кількох напівнезалежних структурних підрозділів. Цілі цих підрозділів, хоча і зорієнтовані на досягнення загальної мети, але все ж таки суттєво відрізняються за змістом.

Взаємозалежність у досягненні результату. У випадках, коли вимагається координація, узгодженість і взаємодія багатьох ланок, важко визначити першочерговість завдань, виділити серед них головні, визначальні, сприяти суміжним ланкам у реалізації їх цілей.

Різниця в уяві та цінностях. Фаза оцінки ситуації найбільш вразлива для неправильних суджень (в силу існування комунікаційних бар'єрів, особливо вибіркового сприйняття, розглядаються лише ті варіанти, що влаштовують членів даної групи).

Незадовільні комунікації. Інформаційний вакуум, брак чи нестача актуальної інформації, нездатність чи небажання керівництва передати достовірну інформацію викликає у працівників відчуття роздратування, є приводом до появи необґрунтованих пліток, заснованих на сумнівних джерелах, невиправданих підозрах і побоюваннях.

Різниця у досвіді та манері поведінки. Наведемо уявний приклад: в одній бригаді, пліч-о-пліч працюють досвідчений майстер і початківець. Перед ними поставлено аналогічне завдання. При цьому новачок докладає надмірних зусиль, обирає далеко не ідеальний шлях до виконання, але з великими труднощами справляється з роботою. І тут з подивом помічає, що майстер, який начебто й не поспішав, закінчив свою роботу утричі швидше.

Різка зміна подій чи умов. Ця ситуація вимагає неабиякого хисту, інтуїції та перспективного мислення. Зміна пріоритетів, несподівані обставини породжують сум'яття та хаос. Швидко проаналізувати ситуацію і визначити сили, що її формують - це завдання під силу вирішити далеко не кожному. Хибні судження та неправильно вибраний тип поведінки на такому етапі нерідко є темою для дискусії, отже джерелом конфлікту.

Розвиток конфліктної ситуації можна зобразити графічно (рис.3):

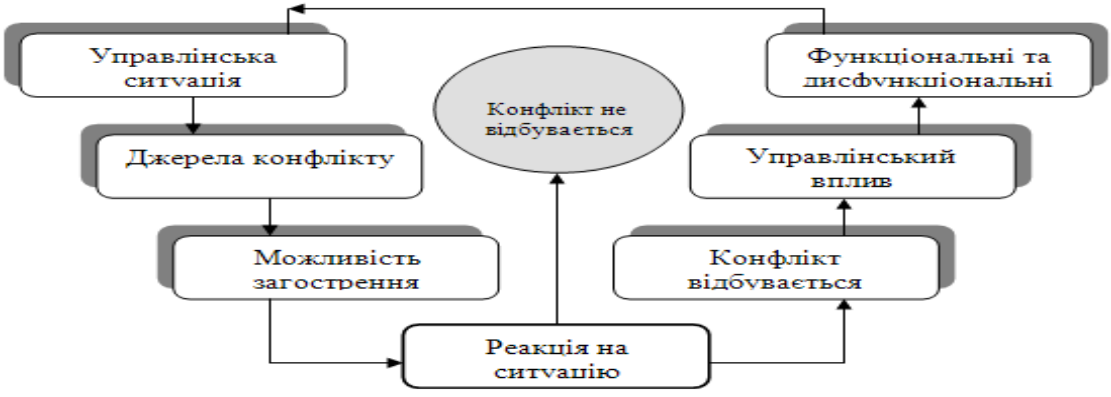


Рис.3. Модель конфліктної ситуації

Існуючі способи управління конфліктними ситуаціями 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 - загострення досі прихованих суперечностей чи втручанні сторонніх сил, які зміщують акценти у розстановці сил (графік 1). Це, зокрема:

- ухилення - мається на увазі, що людина (група людей, підприємство, складова соціуму), передбачаючи наперед загострення ситуації прагне уникати дій, які провокують інцидент. Така роль пасивного спостерігача притаманна особам, які не зацікавлені у змінах, прагнуть уникнути загострення суперечностей;
- згладжування - тип поведінки, який має багато спільного з попереднім. При цьому не помічаються ознаки майбутнього конфлікту, йде активна профілактика його вияву, ліквідовуються чи завуальовуються суперечності сторін;
- примус - контроль над ситуацією і регулювання її розвитку. При небажаному напрямі розвитку конфлікту, особа, яка наділена владою і повноваженнями втручається і силовими методами впливає на ситуацію, спрямовує конфлікт у бажане русло;
- компроміс - тимчасове чи нейтральне вирішення проблеми, що умовно задовільняє всі сторони, які беруть участь у конфлікті. Суперники (опоненти) йдуть на взаємні уступки, частково приймають точку зору іншої сторони або ж відкладають вирішення питання на майбутнє, залишаючи його відкритим;
- вирішення конфлікту - найбільш бажаний і радикальний шлях розвитку ситуації. Сторони детально ознайомлюються з аргументацією як "за", так і "проти", йдуть на взаємні уступки, вузлові питання вирішують колективним ухваленням рішень.

Таблиця 1. Методика вирішення конфлікту шляхом розв'язання проблеми

п/п	Послідовність дій
	Визначте проблему в категоріях цілей, а не рішень (тобто встановіть причину проблеми, а не зосереджуйтесь на боротьбі з її наслідками)
	Після з'ясування суті проблеми, розгляньте варіанти її вирішення, які б влаштовували, певною мірою, всі зацікавлені сторони
	Сконцентруйте увагу на проблемі, а не на власних якостях опонента
	Створіть атмосферу довіри, поліпшивши інформаційний обмін і взаємний вплив

	Під час спілкування прагніть досягти результату, при цьому не здавайте власних позицій, але й враховуйте конструктивні зауваження іншої сторони

Тема № 9. Психічне здоров'я особистості

Розуміння психічного здоров'я.

Вплив суспільної діяльності на психічне здоров'я особистості.

Відомий давньогрецький філософ IV-V ст.. до н.е. Сократ сказав, що здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. З даним висловом складно не погодитися, адже здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Одним з важливих елементів здоров'я є психічна складова, яка є невід'ємною у життєдіяльності кожної особистості.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **психічне здоров'я** – стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні і психічні впливи; відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між особистістю і оточуючими людьми, єдність уявлень про об'єктивну реальність даної особистості з увленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя. Психічне здоров'я сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Психічне здоров'я – це стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

Основними **критеріями психічного здоров'я** є:

- відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображеним об'єктам дійсності;
- адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій;
- відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери;
- здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність;
- готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах.

Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини:

- рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;

- рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

Порушення психофізіологічного рівня здоров'я проявляються у формі різноманітних нервових захворювань, що виникають як у центральній нервовій системі, так і в периферичній (мігрень, невралгія, неврит, поліневрит та ін).

Порушення індивідуально-психологічного рівня здоров'я зумовлюють появу ряду психічних захворювань (розлади сприйняття, мислення, пам'яті, емоцій і т. д.).

Порушення особистісного рівня здоров'я викликають зміни спрямованості особистості, які роблять неможливим нормальне співіснування з соціальним оточенням (алкоголізм, наркоманія, злочинці-маніяки).

Психічне здоров'я поділяється на індивідуальне та суспільне.

Індивідуальне психічне здоров'я – це такий стан психіки індивіда, який характеризується цілісністю і узгодженістю всіх психічних функцій організму, що забезпечують відчуття суб'єктивної психічної комфортності, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності і оптимального виконання соціальних функцій, адекватних загальнолюдським цінностям і етнокультурним особливостям тієї групи, до якої належить індивід.

Оцінка індивідуального психічного здоров'я неодмінно повинна враховувати неповторність та унікальність кожної конкретної особистості і її самоідентичність. Тут важливо виділити два моменти. Перший - здатність здорової людини розвиватися, вдосконалюватися. Видатний німецький психіатр і психоаналітик Р. Аммон писав: «Психічне здоров'я потрібно розуміти не просто як статично хороше самопочуття, а як подію, яка динамічно розвивається. Бути психічно здоровим – означає бути здатним до розвитку». І другий – здатність людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Суспільне психічне здоров'я – рівень психічного здоров'я популяції, тобто поширеність в ній психічних захворювань, алкоголізму і наркоманії, розумової відсталості, різних форм деструктивної поведінки (у тому числі суїцидальної і агресивної), співвідношення між психічно здоровими і хворими людьми.

Суспільне психічне здоров'я – інтелектуальний і моральний потенціал суспільства, найважливіша передумова його стабільності, благополуччя і прогресу. А залежить воно, в першу чергу, від соціальних умов життя людей. Будь-яке суспільство з часом набуває деякі загальні риси, що дозволяють судити про його психічне здоров'я.

У посібнику «Психологія здоров'я людини» (за ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.– 316 с.) наводяться **принципи забезпечення психічного здоров'я**, серед яких виділяють:

1. Принцип комплексності. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку «однобокості» оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.

2. Принцип креативності. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів («панацеї»), а в

кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Непотрібно завжди відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. Принцип «внутрішнього спостерігача». Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. Принцип зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом в цілому.

Отже, основою збереження і примноження психічного здоров'я людини є здоровий спосіб життя: формування оптимального режиму розумової і трудової діяльності, підтримання душевного спокою і благополуччя.

Особистостям, які прагнуть бути здоровими і тілом і духом необхідно відмовитися від тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв. Слід навчитися контролювати свої емоції і протистояти стресогенним навантаженням.

Тема № 10. Гармонія особистості

Поняття гармонії особистості.

Психічна стійкість.

Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості.

Самоуправління і саморегулювання .

Поняття гармонії особистості

Такі поняття, як адаптація, психічна стійкість, гармонія мають антоніми: дезадаптація, психологічна нестійкість, дисгармонія. Саме єдність ознак здоров'я і нездоров'я, стійкості й нестійкості, гармонії й дисгармонії виявляється в житті людини, одночасно відхиляючись у той чи інший бік.

Здоров'я пов'язували з рівновагою і гармонією вже в античні ча- си. Алкмеон трактував здоров'я як *гармонію або рівновагу протиле- жно спрямованих сил* (різних станів, теплого і холодного, активного і нерухомого тощо). Хвороба настає як наслідок єдиновладдя одного з таких елементів над іншими. За Платоном, здоров'я, як і краса, визна- чається пропорційністю, вимагає «згоди протилежностей» і виража*ється в розмірному співвідношенні душевного і тілесного.*

Про ***дисгармонію особистості*** психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, тому, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Однак вивчення ***гармонії особисто- сті*** актуально щонайменше з двох причин. По-перше, чимало розла- дів психіки починаються з різного ступеня *глибини* дисгармонії особи- стості. Оскільки початковим і бажаним (для повернення) станом є га- рмонія, необхідні якнайточніші знання про неї.

Гармонію особистості неможливо обговорювати, якщо розгляда- ти особистість у відриві від середовища, поза її зв'язками зі світом. Аналізуючи те, що відбувається в сучасному світі, варто вибрати як по- чаткову точку аналізу основні виміри людського світу. Такими є: *світ природний* (і нежива, і жива природа), *світ соціальний* (світ людей, націй, етносів, суспільств, груп різного масштабу) і *світ предметний* (рукотворний, інструментальний, техногенний). Усі вони становлять буття окремої людини і людства загалом.

Для цього періоду розвитку людства характерний конфлікт між трьома названими світами. Під конфліктом розуміють виражену не- узгодженість цих трьох світів, трьох аспектів людського буття – не- узгодженість, що завдає цілком відчутного збитку кожному з трьох сві- тів. Особливе значення має невротичне прагнення людини все пере- робити в природному світі, й по змозі швидко.

Становлення предметного світу відбувалося паралельно з розви- тком соціального. Збільшуючись та ускладнюючись, предметний світ посилював свій вплив на світ соціальний. Нині можна говорити вже не лише про вплив, а й про перебудову соціального світу під впливом техногенного. Наприклад, сучасні ЗМІ, насамперед електронні, пере- творилися на монстра, недостатньо контрольованого соціумом. Деякі з них, на жаль, не відображають усіх потреб суспільства в цій сфері. Особливо це виявляється в Україні, де нема не тільки багатьох необхідних механізмів контролю, а й регулювання.

Маючи змогу користуватися предметами, людський вид значно збільшив свою численність. З іншого боку, за допомогою інструмента- льного світу людина підкоряла (а часто просто знищувала) природу. З цим пов'язаний ще один конфлікт. Природа людини двоїста: біологіч- на і соціальна. Людей стало настільки багато, що фахівці дедалі часті- ше говорять про перевантаженість планети біомасою, про неминуче скорочення ресурсів, які дають їжу, змогу задовольняти вітальні по- треби. Чи може інструментальний світ ліквідувати цей конфлікт – пи- тання відкрите. Крім того, долучається шкідливий вплив промислово-

сті, транспорту й багатьох інших галузей практичної діяльності люди- ни на природу (забруднення, техногенні катастрофи, парниковий ефект тощо).

Сьогодні предметний світ досяг значного розвитку і є досить складним. Він дедалі більше перебудовує не лише спосіб життя, а й багато душевних і тілесних процесів. До наслідків такої «перебудови» потрібно зарахувати:

•пришвидшення ритму життя;

•гігантське збільшення виробництва і споживання психоактивних ліків (снодійних, седативних, тонізуючих, стимулюючих та ін.);

•збільшення виробництва і споживання психоактивних наркотичних речовин (алкоголю, наркотиків, токсикантів).

Пришвидшення ритму життя призвело до значного підвищення стресового навантаження. Найсумніші наслідки цього – зна- чне збільшення психічних розладів, суїцидів, психогенних захворю- вань. Часом інструментальний світ починає дублювати, заміщувати або закривати світ природний. Крім того, інструментальний світ має надзвичайно багато можливостей для побудови ілюзій. Наприклад, виникла віртуальна комп'ютерна реальність і нові види психологічної залежності (залежність від комп'ютерних ігор, інтернет-залежність).

Ще один аспект гармонії особистості – ***угодженість розвитку й функціонування основних сфер особистості. Зі Середніх віків у західній цивілізації домінують цінності розвитку пізнавальної (когнітивної) сфери особистості. Однак велика кількість знань не ро- бить автоматично людину ні гармонійнішою, ні благополучнішою, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток призвів у XX ст. до науково- технічної революції без адекватних, розмірених просувань у гуманіта- рному розвитку. Саме в цьому причина руйнування екології планети й «топтання на місці» в духовній сфері. Це також спричинює брак розви- тку емоційно-почуттєвої сфери, невротизацію суспільства і заниження життєвого тонусу людей у багатьох, зокрема й високорозвинених (тех- нологічно) країнах. На контроль і стримування емоцій затрачають чи- мало енергії.***

Розглядаючи гармонію, широко використовують різні поняття: загальнонаукові (рівновага, цілісність, інтегрованість), природничі (адаптаці я, здоров'я), гуманітарні (благополуччя, соціальна зрілість, особистісна зрілість, душевна рівновага). Здебільшого поняття гармо- нії розкривають через поняття узгодженості й доцільності. «Узгодже- ний» – це такий, що досяг єдності, «доцільний» – у якому правильно співвідносяться його частини.

Гармонія – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно зі стійкістю особистості, а стійкість – вищий рівень інтегрованості осо- бистості порівняно з адаптованістю.

Інтегрованість особистості – це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії та інтегрованості досить тісно пов'язані, але не еквівалентні. Особистість може бути ін- тегрованою й негармонійною. Але не може бути гармонійною і неінте- грованою.

ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ **– це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірного простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). Пропорційність кількісних**

характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як пропорційність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу і рівнем енергії особистості.

Крім того, це зіставлення зовнішнього і внутрішнього простору особистості, їхня досить тісна пов'язаність; зіставлення зовнішнього і внутрішнього часу особистості; співвіднесеність потенційної й реалізо- ваної енергії; пропорційність енергетичних та інформаційних ресурсів. *Гармонія* – це також рівновага між відчуттям самодостатності і відчут- тям спільності (спільності, наприклад, в адлерівському значенні).

У вивченні особистості застосовують загальнонаукові поняття. Простір, час і енергію особистості варто розглядати в чотирьох основ-

них аспектах її буття: фізичному (предметному), вітальному, соціа-

льному, духовному. Оскільки особистість є вищим інтегратором у лю- дині, то одна з граней особистісної гармонії – *узгодженість усіх аспе-*

ктів її буття.

Існування у ***фізичному просторі*** (фізичне буття) – це існу- вання у світі тіл і предметів, залученість у світ неживої природи (залу- ченість індивіда як тіла). Жодне функціонування людини, ефективна поведінка, діяльність і життєдіяльність неможливі поза світом предме- тів і речей, без адекватного відображення характеристик цього світу. Тіло будь-якої людини має цілком очевидні фізичні характеристики. У фізичному просторі людина існує як (фізичне) тіло.

Існування у ***вітальному просторі*** (біологічне буття) – це життєдіяльність, залученість у світ живої природи як індивіда. Уся життєдіяльність людини підпорядкована біологічним законам і немо- жлива поза світом живої природи.

Існування в ***соціальному просторі*** (соціальне буття) – це со- ціальне життя, залученість у світ людей як особистості, як члена мак- ро- і мікросоціуму. Соціальне буття – це заглибленість у міжособистіс- ні відносини, реалізація прагнення зберегти міжособистісні відносини або змінити їх у бажаному напрямі, розширити свій вплив, посилити авторитет тощо. Поза соціальним простором людина не може задово- льнити свої соціальні потреби. У ньому представлені минулі покоління цього соціуму і його історія. Соціальне буття зберігає їх у вигляді тра- дицій, стійких соціальних норм, правил. Але соціальний простір є на- самперед простором сучасників, співтовариством людей, які виявля- ють активність, безпосередньо спілкуються один з одним і впливають один на одного.

Існування в ***духовному просторі*** – це духовне життя, залуче- ність у світ духовний як суб'єкта, що має духовні потреби; залучення до вищих цінностей людського буття. Духовне життя – це також реаліза- ція прагнення внести свою частку в збереження вищих цінностей. Дія- льність, спрямована на розширення кола людей, які приймають ті цінності, які суб'єкт обґрунтував, або цінності, до яких він приєднався як послідовник. У духовному просторі суб'єкт належить усьому людст- ву, є його частиною. Простір духовного буття – особливий.

Духовний світ відносно незалежний від інших просторів – фізи- чного, вітального і соціального. Духовне буття більш інерційне, ніж

соціальне, оскільки природні, економічні та інші зміни чинять на нього опосередкований вплив.

Внутрішній простір особистості існує, оскільки людина має здатність до рефлексії. В процесі розвитку в особистості виникає ***самосвідомість.*** Уявлення про світ і про себе, переживання різних подій, ставлення до себе і саморегуляція, життєві цілі й плани особистості – все це становить її ***внутрішній простір*** (суб'єктивний світ). Зовнішні простори представлені у внутрішньому світі. З іншого боку, у зовнішній активності особистості так чи інакше відображається її внутрішнє життя.

Отже, зовнішній простір і внутрішній простір не розділені, а перетинаються. Тому точніше буде говорити не лише про різні частини особистісного простору, а й про багато його вимірів.

Для гармонії особистості важлива рівновага подій наповненості зовнішнього й внутрішнього життя людини і рівновага в активності, яка може бути розділена на два потоки – **екстраактивність** (активність, спрямована на зовнішній простір) та **інтроактивність** (активність, спрямована на внутрішній простір).

У суб'єктивному аспекті гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспектах.

***ДУХОВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ* – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури. Для духовного благополуччя важливе просування в розумінні сутності й призначення людини, досить повне усвідомлення сенсу життя.**

***СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ* – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом та актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні.**

***ВІТАЛЬНЕ* (тілесне) *БЛАГОПОЛУЧЧЯ* – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда, фізичний тонус.**

Щодо психічної стійкості особистості гармонію можна розглядати як рівновагу між окремими опорами стійкості, узгодженість між ними, рівність їхньої значущості. Душевну рівновагу варто розуміти і як рівновагу віри в себе, у свої сили й у сили оточення. Зокрема, це рівновага між силою причини, яка впливає, і силою відгуку.

39.2. Гармонія взаємин особистості, її сенс життя, духовність і свобода

Особистість є одночасно феноменом індивідуального і соціального буття. Внутрішня гармонія неможлива без гармонійних зв'язків зі соціальним оточенням, без соціального буття, яке задовольняє особистість. Зі свого боку, гармонія міжособистісних взаємин передбачає згоду індивіда із самим собою, настроєність (а не «розладнаність») внутрішнього світу особистості.

У переліку почуттів виокремлюємо такий їхній вид, як інтеракційні (дизпозиційні) почуття, які регулюють міжособистісну взаємодію суб'єкта, і два їхні підвиди – ті, що зближують, і ті, що віддаляють (за Куликовим). Найважливіші у цьому переліку – дев'ять пар протилежних один одному почуттів, виокремлених на основі прийняття іншої людини і прагнення

зблизитися (зменшити міжособистісну диста- нцію) або, навпаки, неприйняття і прагнення віддалитися від неї

(рис. 39.1).

Гармонія можлива, якщо почуття, що зближують, перевищують за силою почуття, що віддаляють. Імовірно, що більше почуттів, що зближують, то повніша, досконаліша гармонія особистості. Але навіть одне сильне почуття, яке віддаляє, може зруйнувати гармонію при ви- ражених почуттях, що зближують.

*Надмірні почуття, що зближують, – це гострі почуття, які порушують гармонію. Безмежна єдність може привести до бездумної згоди, до спільності з однаковістю в усьому і, таким чином, до втрати власної індивідуальності. Дружелюбність, що виявляється стосовно всіх, може спричиняти нерозбірливість у міжособистісних стосунках і неадекватно занижену критичність в оцінках людей. Добросердечність може переходити у всепрощенство (безпринципність), а впевненість – у неадекватну самовпевненість або впевненість у власній непогрішност*і. Власна значущість може перейти у власну надцінність, а гордість – у гординю, вдячність – у перебільшену подяку й неадекватне вихвалян- ня, повага – у культове поклоніння й ідолопоклоніння, любов – у лю- бовну сліпоту (нездатність бачити і сприймати що-небудь інше, крім об'єкта любові).

Повага, що перейшла у культове поклоніння, породжує сильні почуття, які відділяють від багатьох навколишніх, ініціює презирство, відразу, ненависть. Поклоніння у разі фіксації на одному об'єкті може перейти у фанатизм. Він особливо небезпечний, оскільки особистість позбувається здатності до емпатії, співпереживання – через граничну зосередженість на чомусь, ірраціональне прийняття кого-небудь, від- даність чомусь (справі, ідеї).

Потреба знаходити, розуміти або переживати сенс свого буття посідає, можливо, центральне місце в духовному просторі особистості. Втрата сенсу життя призводить не лише до значної дисгармонії, а й до депресивних станів, суїцидних намірів.

Психолог і філософ С.Л. Франк стверджував, що питання про сенс життя хвилює і мучить у глибині душі кожну людину. Людина може на певний час, і навіть на дуже довгий, зовсім забути про нього, зануритися з головою або в буденні інтереси нинішнього дня, у матері- альні турботи про збереження життя, про багатство, достаток і земні успіхи, або в які-небудь надособистостні пристрасті та «справи» – у політику, боротьбу партій тощо – але життя вже так влаштовано, що зовсім і назавжди відмахнутися від нього не може і найтупіша, запли- ла жиром чи духовно спляча людина: непереборний факт наближення смерті й неминучих її провісників – старіння і хвороб, факт скороми- нущого зникнення, занурення в безповоротне минуле всього нашого життя з ілюзорною значущістю її інтересів – цей факт є для будь-якої людини грізним і настирливим нагадуванням нерозв'язаного, відкла- деного вбік питання про сенс життя (С.Л. Франк).

Сенс життя і духовність особистості багато століть були предметом міркувань учених, письменників, релігійних діячів. Духовне буття можна розглядати як звільненням від тиску повсякденного життя, від спокуси потягів і

пристрастей власної самості, а також визнанням пріоритету духовних цінностей над іншими.

Духовне буття – це процес постійного духовного розвитку, формування духовних потреб і їхнього задоволення. У процесі цього розвитку людина виявляє найближчі їй цінності суспільства (добро, красу, істину) і виробляє уявлення про моральні принципи та правила. Духовні потреби властиві кожній людині – не лише тому, кого тради- ційно називають духовною особистістю. Будь-яка людина має певні уявлення про добро і зло, моральність і аморальність, красу і потвор- ність, істину й оману, любов і ненависть, про головні цінності спільно- го буття в суспільстві. Зрозуміло, гострота цих потреб досить різна, людська індивідуальність виявляється й у цій сфері.

Сенс життя, звичайно, тією чи іншою мірою може бути подібним у різних людей. Але в будь-якому разі шлях віднайдення сенсу людина має пройти самостійно. Цей пошук одночасно є саморозвитком. Часто швидкі рішення підносять деструктивні культи, які завдають величез- ної шкоди духовному здоров'ю.

Свобода особистості й справжнє задоволення духовних потреб можливі, якщо людина відповідальна за свої дії і вчинки, рішення, якщо вона не втрачає критичності мислення і здійснює всі особисто значущі вибори самостійно, якщо в неї зберігається ясність свідомості.

У традиційних релігіях людину скеровують на постійну внутрі- шню роботу і духовний розвиток. Цього не можна сказати про дестру- ктивні культи. На жаль, для сучасної України характерний ідейний ва- куум, відсутність зрозумілих і привабливих духовних цінностей та орі- єнтирів. Ці складові суспільної свідомості визрівають разом з форму- ванням громадянського суспільства, завдяки активній діяльності сус- пільних інститутів, профіль яких дозволяє долучатися до пошуку таких орієнтирів.

Віра безпосередньо визначає систему цінностей особистості. На- ша віра визначає провідну спрямованість свідомості. Найчастіше віра в Абсолют існує як віра в Бога. Але віра в Бога може бути різною.

Г. Оллпорт наполягав на необхідності розрізняти дві форми ре- лігійної орієнтації: зовнішню і внутрішню. У разі ***зовнішньої релі- гійної орієнтації*** релігія для багатьох людей – звичка або ж родо- вий винахід, який використовують для церемоній, для зручності в ро- дині, для особистісного комфорту.

Внутрішня релігійна орієнтація не є ні способом для боротьби зі страхом, ні формою соціабельності або конформності, ні за- собом реалізації бажань. Усі ці мотиви вторинні.

Шлях особистості як сукупність життєвих процесів

Життя особистості можливе завдяки багатьом процесам, які зли- ваються й утворюють процес життя. Перелічити всі процеси неможли- во. З метою наукового аналізу необхідно виокремити основні, стриж- неві, що дають певне русло іншим. Такими процесами є: *функціону-*

вання, самоуправління (зокрема й саморегуляція), розвиток та ада-

птація (рис. 39.2). У кожного з них є протилежність – у такому разі знижена або відсутня продуктивність через неузгодженість між окре- мими ланками

процесу. У лівій частині таблиці – процеси з продукти- вною спрямованістю, вони підвищують саногенний потенціал особис- тості, а в правій частині – процеси з негативною спрямованістю, що знижують саногенний потенціал особистості.

Функціонування *– це вияв поведінкової та діяльної активності.* Це також підтримання умов, необхідних для продовження життєдіяльності (власної і/або інших людей), для здійснення діяльності та поведінки (власної і/або інших людей), для збереження всього наяв- ного і досягнутого.

Адекватне функціонування – це стійка активність, яка виявляється в перебуванні й повторенні в необхідному (для досягнення цілей, розв'язання актуалізованих завдань) кількості дій та операцій (розумових і рухових), рухів, реакцій, локомоторних актів тощо.

Ті, що підвищують саногенний потенціал особистості	Ті, що знижують саногенний потенціал особистості
Функціонування	Дисфункціонування
Саморегуляція, самоуправління	Дерегуляція
Розвиток	Регрес
Адаптація	Дезадаптація

Рис. 39 . 2 . Основні життєві процеси особистості.

*Критерії адекватного функціонування: продуктивність, цілес*прямованість поведінки, успішне досягнення мети поведінки або дія- льності, відповідність необхідних дій, рухів тимчасовим межам, які ви- значає ситуація.

Раціоналізація поведінки й діяльності є важливим аспектом ди- намічного потенціалу здоров'я. ***Дисфункціонування*** (хитливе фун- кціонування) – невміння знаходити способи і прийоми необхідних дій. Нездатність до повторення в необхідній кількості дій та операцій, ру- хів, реакцій, локомоторних актів тощо. Таку нездатність може зумов- лювати недостатня витривалість або знижена стійкість до монотонії.

САМОУПРАВЛІННЯ **– це налаштування, корекція функцій, процесів і станів. До нього входять саморегуляція і самоконтроль. Основним критерієм регуляції є її адекватність. Для адекватної регуляції поведінки й діяльності, психічних і тілесних процесів (саморегуляції особистості й індивіда) характерна повнота і своєчасність контролю, корекції тощо.**

ДЕРЕГУЛЯЦІЯ **(неадекватне самоуправління): неузгоджене керування, недотепне самоуправління в пізнанні та спілкуванні, неефективна регуляція того чи іншого виду поведінки і діяльності, неузгодженість у перебігу психічних процесів.**

Мабуть, центральною проблемою регуляції у сфері спілкування є контроль за власною злістю. Сердиті, агресивні люди більше схильні до серцево-судинних, гормональних, ракових захворювань, стресів.

Нерідко говорять про те, що не можна тримати гнів усередині себе. Чого більше – плюсів чи мінусів – дає «випускання пари», сказа- ти важко, радше – мінусів. На перший погляд, це дає полегшення, то- му що агресія, яку вольовим зусиллям спрямовано всередину, створює напруження. Вибухи гніву здійснюють

велике навантаження на серце, підсилюють виділення адреналіну, збільшують ризик інфаркту. Вира- жаючи сильні емоції в поведінці, ми нерідко їх затягуємо або загост- рюємо. Виявляючи гнів, ми можемо його підсилити. Якщо ж він спря- мований на людей, то варто очікувати аналогічного вияву з їхнього бо- ку.

Дратівливість, гнівлививість збільшуються під час стресу. Вико- ристовувати прийоми зниження напруження – надійніший шлях по- долання гнівливості. Якщо гнів з'являється часто, навряд чи він зумо- влений щоразу тільки ситуацією.

Розвиток і динаміка особистості. Розвиток – це по-

стійний процес зміни особистості, виникнення нових структур і відми- рання старих, розширення одних структур і звуження сфери дії інших.

Розвиток особистості значною мірою є саморозвитком. Критерії саморозвитку: динамічність (успішне просування по закономірних етапах), погодженість окремих ліній розвитку.

Регрес або уповільнення духовного, психічного і тілесного роз- витку людини, якщо не мають органічних причин, то пов'язані з тією чи іншою дисгармонією особистості. Важко уявити собі гармонійний і водночас уповільнений розвиток.

Регрес або уповільнення можуть бути тимчасовими, минущими, зумовленими кризою розвитку, зіткненням із вагомими перешкодами на шляху до життєвих цілей, порушенням життєвих планів. Вони мо- жуть також виникнути як реакція на значні зміни соціально- економічних умов, які супроводжуються переглядом суспільних цінно- стей, заміною ідеалів, які розхитують життєві принципи.

Адаптація – це зміна, перебудова, корекція процесів розвитку, регуляції та функціонування відповідно до актуальних умов, змін се- редовища (соціального і природного).

Основні критерії адаптації: повнота і своєчасність. ***Дезатаптація*** – відсутність або недостатність таких зв'язків з

людьми найближчого і широкого оточення, які дають змогу особистості нормально функціонувати, здійснювати самоуправління і саморе- гуляцію, розвиватися.

Дезадаптованість може бути зумовлена втратами (близьких лю- дей, зокрема через розлучення, роботи), розривом емоційних зв'язків (тривала розлука) тощо. Ці й інші причини порушують структуру мік- росоціальних або макросоціальних зв'язків (зміна соціального статусу

– члена суспільства, партії, зміна посадового статусу та ін.) і змушують витрачати сили й намагатися відновити адаптацію. Тобто знайти пар- тнерів, з якими можливе емоційно насичене довірливе спілкування, співчуття, розуміння, порада, допомога тощо.

Взаємозв'язок основних процесів людського буття. Усі процеси тісно пов'язані: порушення в перебігу одного негативно по- значаються на інших. Неможливість нормально функціонувати через внутрішні (те чи інше дисфункціонування) чи зовнішні причини (не- можливість працювати, рухатися, вправлятися в реагуванні на зовні- шні стимули тощо) призводить до порушення самоуправління і само- регуляції (виникає детренованість, знижуються вміння, слабшають на- вички самоконтролю і

т. ін.). Дисфункціонування обмежує розвиток або робить його неможливим, оскільки людина не здатна бути продук- тивною: створювати щось нове, корисне для інших, цікаве. Дисфунк- ціонування порушує також адаптацію, оскільки статус суб'єкта, незда- тного до продуктивної поведінки та діяльності, обмежує його вплив, соціальні ролі, зумовлює зайву залежність від навколишніх.

Так само неадекватне самоуправління, дерегуляція порушують усі інші процеси.

Уповільнення розвитку може не порушувати функціонування ці- лковито, але робить його менш продуктивним. Цей ефект може вияви- тися не відразу, але зв'язок тут досить міцний.

Дезадаптація також порушує плин інших процесів: скорочує ре- пертуар поведінки, обмежує вибір видів діяльності, знижує успішність поведінки, продуктивність діяльності або унеможливлює функціону- вання, яке припускає сприятливі взаємини з іншими людьми.

В одній зі своїх книг К. Роджерс писав, що особистісний спосіб буття у світі – це *нескінченний процес становлення.* **Особистісний розвиток** – процес постійні зміни особистості в напрямі дедалі по- внішого розкриття своїх потенціалів і досягнення життєвих цілей, що неможливо без достатньої адаптованості особистості. Адаптованість також має процесуальний характер. Її не можна досягнути раз і назав- жди, вона припускає гнучкість *адаптаційних механізмів,* їхнє трену- вання і підтримання в наявній формі. Без цього навряд чи можна спо- діватися збереження життєздатності індивідуума.

Життєві цілі особистості завжди пов'язані з якими-небудь змі- нами в навколишньому середовищі (будова, виробництво чого-небудь, одержання інформації, встановлення нових відносин тощо) і внутрі- шніми змінами (саморозвиток у бажаному напрямі, підвищення внут- рішньої гармонії, зміцнення здоров'я і т. ін.). Зміни в зовнішньому середовищі неодмінно зумовлюють вияв активності в пошуку яких- небудь засобів освоєння простору.

П. Жане розглядав особистість як інтегровану психологічну сис- тему, яка відповідає завжди як ціле на вплив ситуації шляхом зміни ві- зерунка функціональних і загальмованих компонентів. Підтримка цієї системи в стані динамічної рівноваги вимагає, згідно з Жане, значної психологічної сили і психологічного напруження. Якщо це напружен- ня з тих чи інших причин знижується, відбуваються різні порушення функціонування особистісної системи, які утворюють основу неврозів (Ярошевский, Анциферова). У теорії особистості Жане психологічна сила і психологічне напруження (активація вищих потреб) взаємоза- лежні, вони є енергетичною, динамічною гранню регульованої поведі- нки (Зейгарник).

Розвиток особистості виявляється як безперервна зміна взаємо- дії із соціальним простором, його перебудови й розширення. Збільшу- ється кількість міжособистісних зв'язків, посилюється вплив у профе- сійній та інших життєвих сферах, зростає обсяг знань, що також ство- рює основу для розширення простору особистості. Підвищений рівень напруження зумовлює внутрішній дисонанс і зниження настрою. Одні люди розв'язують завдання гармонізації своїх відносин із

середови- щем, пристосовуючись до нього, інші – змінюючи середовище під свої потреби.

Процес самореалізації визначає особистісну динаміку в широко- му тимчасовому масштабі, основні риси життєвого шляху особистості. Процес адаптації також триває ціле життя, оскільки соціальну адапто- ваність не можна знайти раз і на ціле життя. Змінюється навколишнє середовище, змінюється людина, і завжди тією чи іншою мірою існує потреба в адаптації.

Отже, і розвиток особистості, і адаптація вимагають напруження**.** У гармонізації внутрішнього світу особистості, підвищенні стійкості її настрою навряд чи є місце простій залежності – що менше напружен- ня, то вищий настрій. М. Сельє писав про те, що різним людям потріб- ні для щастя різні ступені стресу. Він наводив слова лауреата Нобелів- ської премії Альберта Сент-Д'єрд'ї: «Щастя – це значною мірою реалі- зація самого себе, тобто задоволення всіх духовних і матеріальних по- треб». Розвиток особистості припускає переживання незадоволеності собою, що також може спричиняти напруження. Але напруження по- тенційно містить небезпеку перевищення допустимого рівня та зни- ження настрою і виникнення несприятливих станів. Збереження стій- кого настрою, «настроєність душі», гармонія розвитку пов'язані з по- мірним напруженням, що не призводить до дискомфорту. Під помір- ним напруженням розглядають таке, що відповідає особистим та інди- відним ресурсам, можливостям людини.

Напруження самореалізації, яке перевищує ресурси саногенного потенціалу, може безпосередньо перешкоджати самореалізації особис- тості.

Отже, провідне значення для особистісної динаміки мають само- реалізація особистості та розширення соціального часопростору осо- бистості. Вони допускають певний рівень напруження. У разі достат- ньої особистісної гармонії від руйнівного напруження особистість за- хищає її саногенний потенціал. Якщо він недостатній, то незадоволена потреба в самореалізації та розширенні соціального часопростору осо- бистості спричинює дисонанс, зниження настрою, погіршення стану, а потім емоційні та інші розлади.

З іншого боку, млява динаміка розвитку й функціонування осо- бистості так чи інакше призводить до того, що особистість не досягає бажаного статусу – соціального, групового, особистісного. Стає негати- вним самосприйняття, знижується самооцінка, формується песимісти- чне ставлення до життєвої ситуації, очікування безрадісного майбут- нього. Унаслідок цього виникає знижений настрій, той чи інший нега- тивний психічний стан, збільшується кількість переживань неблаго- получчя. Усе це сприяє виникненню розладів і хвороб.

Отже, особистісна динаміка і саногенний потенціал взаємозале- жні. Для динамічного особистісного розвитку потрібен певний рівень саногенного потенціалу, а успішний особистісний розвиток підвищує саногенний потенціал.

Самоуправління і саморегулювання

Для збереження психічного здоров'я важлива гармонія особис- тості, позитивна динаміка всіх процесів, які становлять буття людини, узгодженість між ними. До них належить також ***самоуправління,***

яке варто розуміти насамперед як самонастроювання, оптиміза- цію психічного стану, підвищення рівня і стабільності настрою осо-

бистості. Саме ці аспекти становлять серцевину психічної регуляції. Нагадаємо, що основні детермінанти стану такі: а) потреби, бажання і прагнення людини (або, якщо точніше, усвідомлені й неусвідомлені потреби, прагнення і бажання); б) її можливості (здібності, які вияви- лися, і схований потенціал); в) умови середовища (об'єктивний вплив, суб'єктивне сприйняття і розуміння поточної ситуації). Тенденція до зміни стану і та чи інша зміна психічного стану виражаються в почут- тєвому тоні, комплексі почуттів і домінуючих почуттях.

Саморегуляція, як було зазначено вище, – один з основних жит- тєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості. Але треба пам'ятати, що якщо є проблема, то треба ухвалювати рішення, вибирати шляхи її усунення або хоча б зменшувати труднощі, не уни- кати її. Треба докладати адекватних зусиль у діяльності й поведінці, щоб змінити ситуацію.

Людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій. Аналіз загальних закономірностей саморегуляції людини виявив, що вона залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від її звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

•контроль за діяльністю за допомогою порівняння запланованої програми та виконаних дій;

•узгодження спонукань, переналаштування психічної активності, координацію дій;

•санкціонування – виклик або затримання процесів (дій, вчинків);

•посилення або послаблення активності (пришвидшення чи уповільнення психічної діяльності).

Що складніша психічна діяльність, що більше перепон на шляху до мети, то більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Отже, зусилля є важливим виявом вольової саморегуляції особистості.

У центрі виявів саморегуляції особистості – система «Я», що формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Як елемент психологічної структури особистості, «Я» постає як установка щодо самого себе і містить такі компоненти:

•пізнавальний – уявлення про «Я» реальне та «Я» ідеальне;

•емоційний – самоповага (самопринижения) тощо;

•оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

Самоуправління особистості може бути оперативним (повсякденним) і перспективним, зумовленим віддаленою метою.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей та особливостей вольової саморегуляції,

виокремлюють чотири типи самоуправління:

•морально-вольовий;

•аморально-вольовий;

•абулічний (слабкий);

•імпульсивний.

Звичайно, найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Особистість регулює свою поведінку залежно від «сигналів», які йдуть від навколишніх (окремих людей, груп, організацій, держави, суспільства). Тут ідеться про два потоки зворотних зв'язків – позитивний, негативний.

Якщо позитивний потік зворотного зв'язку підкріплює, заохочує таку поведінку особистості, то негативний потік зворотного зв'язку вказує на необхідність певних змін. Однак особистість останній зв'язок може не прийняти.

Наївно було б думати, що людина завжди прагне одержати зворотний зв'язок, що вона завжди готова прийняти, вислухати, збагнути інформацію, яка стосується результатів її власних дій. Прийняття зворотного зв'язку селективне. На думку І. Троупа і Е. Нетера, які почали досліджувати умови прийняття зворотного зв'язку, в інформації про результати дій є два основні аспекти:

•діагностичний,

•оцінно-емоційний.

Регулювання настрою. Настрій значною мірою зумовлений задоволеністю життям. Соціальний стан, професійна зайнятість, спе- цифіка праці впливають на характеристики домінуючого настрою осо- бистості. Основним фактором детермінації особливостей настрою є процес самореалізації особистості, його успішність, повнота розкриття потенціалів.

Підтримують настрій також: заняття улюбленою справою (хобі), удача, економія грошей, відпочинок, симпатія співробітників. Особли- во важливо доброзичливе спілкування з людьми, яких ми любимо і яким довіряємо.

Для різних вікових груп характерна незадоволена потреба в спі- лкуванні, що значною мірою визначає задоволеність життям загалом. Психологічна й організаційна допомога в розширенні та структуру- ванні спілкування, встановленні міжособистісних зв'язків є величез- ним ресурсом підвищення задоволеності життям загалом. Особливо важливо, що реалізація допомоги в цьому напрямі не вимагає значних матеріальних затрат, але дає змогу очікувати досить швидкого ефекту.

Коливання настрою – це поодинокі або часті його *підвищен- ня* і *зниження,* які більшою мірою характерні для невисокого рівня на- строю. Зрозуміло, зміна настрою може мати не лише внутрішні при- чини, а й зовнішні (зміна вагомих для людини обставин). Іноді той чи інший настрій можна сприйняти як безпричинний, хоча насправді він завжди зумовлений певними причинами.

Часто пригнічений настрій виникає як ефект стресового стану, глибину якого суб'єкт не завжди досить точно усвідомлює. У таких си- туаціях психокорекційний вплив і психологічна підтримка мають бути спрямовані насамперед на подолання стресу.

Висока варіабельність настрою з непередбаченими змінами ха- рактерна для осіб із межовими розладами особистості. У жінок варіа- бельність настрою підвищує передменструальний синдром. Підви- щення рівня настрою веде звичайно до його більшої стійкості, зник- нення коливань. Стабільність низького рівня настрою характерна для депресії.

Принцип розподілу настроїв на види. Настрій має триви*мірний базис: активність, тонус, почуттєвий тон (Куликов). Акти-*

вність і тонус зумовлюють почуттєвий тон, але від нього йде і зустріч- ний вплив. Рівень благополуччя загалом (не лише психологічного бла- гополуччя), повнота особистісної гармонії, психічна стійкість, успіш- ність основних життєвих процесів – усе це вагомі чинники, які зміню- ють почуттєвий тон настрою і таким чином змінюють у певних межах активність і тонус.

На психологічному рівні підвищена активація виявляється в яс- ності свідомості, швидкості дій, рухів і психомоторних реакцій, енер- гійній поведінці, у бажанні знаходити рішення, прагненні змінювати ситуацію й переборювати труднощі. Здебільшого рівень активації зу- мовлений силою актуалізованих потреб і мотивів, оптимістичним ста- вленням до життєвої ситуації, вірою у свої можливості. На шкалі акти- вації на одному полюсі – збудження, підйом, підвищення інтенсивнос- ті психічних процесів, темпу дій і рухів, а на іншому – гальмування, спад, зниження інтенсивності й темпу.

У фізіології термін тонус (лат. *tonus* походить від грец. *tonos* – напруженість) означає постійну активність нервових центрів, певних тканин і органів, що забезпечує готовність до дії. Тонус, як і активація,

– стрижнева характеристика стану. На психологічному рівні стан тону- су позначає трохи інше. Тонус відчувається як наявність або відсут- ність енергії, великий або малий ресурс сил, можливість просуватися до поставлених цілей, активно реагувати на труднощі, які виникають, і долати їх. Для *підвищеного тонусу* типова підвищена готовність до роботи (у тому числі тривалої), суб'єктивні відчуття внутрішньої зібра- ності. *Зниженому тонусові* властиві низька працездатність, утома, не- зібраність, млявість, інертність, схильність виявляти астенічні реакції на труднощі.

Упроцесі пошуку класифікації домінуючих настроїв було про- аналізовано різні можливі підстави для виокремлення *видів настроїв.* Основою класифікації є дві характеристики особистості (два базові виміри буття особистості): величина активності особистості й величи- на актуальних ресурсів. По-іншому ці характеристики можна назвати так: одну – *сила прагнень до досягнення життєвих цілей, до зміни ситуації,* а іншу – *можливості особистості для здійснення бажано-*

го. Співвідношення виразності цих двох вимірів і є підставою для кла- сифікації настрою.

Опис видів настроїв.

• ***Благополучний настрій.*** Це настрій за підвищеного тонусу

йактивності, з акцентом на підвищеному тонусі. *Акцент означає, що показники тонусу – високі*.

Людей із благополучним настроєм мало турбують причини дискомфорту, спричинені дисгармонією особистості (занепокоєння, зумовлене внутрішньособистісними конфліктами, труднощі з можливістю самовираження, почуття самотності, брак активності, енергії). Значною мірою це результат виражених прагнень налагоджувати добрі міжособистісні взаємини, відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати діяльність, корисну для інших.

• ***Натхненний настрій.*** Це настрій за підвищеного тонусу й активності, з акцентом на підвищеній активності. Акцент означає, що показники тонусу вищі від показників активності.

Відмінності у рівні настрою між першим і другим видами дуже малі – менше, ніж між другим та іншим видами, пронумерованими в порядку зниження рівня настрою. Для обох видів характерна підвищена інтенсивність активаційних почуттів.

Натхненний настрій властивий людям з більш повним характером сталих міжособистісних взаємин, задоволених соціальним «Я» своєї особистості.

Людей з цим видом настрою мало що турбує. Сукупність пред-

ставлених характеристик натхненого настрою дозволяє оцінювати його як найсприятливіший (із семи обговорюваних видів) в аспекті психічної стійкості, оскільки він має малу ймовірність зниження психічного здоров'я.

• ***Споглядальний настрій.*** Це настрій за підвищеного тонусу

йзниженої активності. Це настрій заспокоєння, інертності.

Уцьому виді настрою порівняно з першими двома значно знижений індекс почуттів – він суттєво нижчий від середнього рівня для всіх видів настрою. Ця величина показує зменшення різниці між силою активаційних і оцінних почуттів – підвищення інтенсивності оцінних почуттів і, що більш помітно, ослаблення активаційних почуттів.

Для цього виду настрою найбільш характерне занепокоєння фінансовою надійністю, а також проблемами з покупками. Його репрезентанти найменш заклопотані проблемами спілкування зі співробітниками та зіткненнями з начальством, що є продовженням домінуючої в цьому настрої заспокоєності.

Отже, у споглядальному настрої збереження емоційного тону на середньому рівні відбувається за рахунок відносно малої емоційної чутливості та зниженого рівня домагання.

•***Синтонний настрій.*** Це настрій за середнього рівня тонусу

йактивності. Синтонний настрій – це нульова форма настрою за параметрами активності й тонусу. Нульова – у значенні проміжна між підвищеними і зниженими значеннями. У ній немає акценту на активності, яка є в діяльному і натхненному настроях, і немає акценту на спокої («заспокоєності»), що є в споглядальному і сумовитому. Він урівноважений у цьому аспекті. У ньому також немає підйому сил, збільшення ресурсів, але, з іншого боку, немає й упадку сил, виснаження ресурсів. Це той нуль, що у повсякденній мові називають «ні багато ні мало». Нульова форма – це акцент на прийняття подій, які відбуваються із самим

собою і зі світом. У прийнятті немає азарту і захоплено- сті, наполегливості, немає і задоволеності, які є в благополучному, на- тхненному і, хоча й меншою мірою, також у споглядальному настрої.

Синтонному настрою властива приглушеність почуттів, у нього найменша інтенсивність більшості розглянутих нами почуттів.

Він трапляється в особистостей, цілком задоволених собою, але мало задоволених життєвими обставинами. За рівнем емоційного тону

йсилою окремих груп почуттів цей настрій дуже близький до спогля- дального. Їх відрізняє механізм підтримання настрою: інертність і знижений рівень домагань у споглядальному; урівноваженість, упев- неність у собі і своїх успіхах за синтонного настрою. Ці якості дозволя- ють зберігати настрій на досить задовільному рівні за досить гострої незадоволеності багатьма вагомими аспектами.

•***Діяльний настрій.*** Синоніми – життєрадісний, неспокійний, жвавий, азартний настрій. Це настрій за зниженого тонусу й підвище- ної активності. Для цього виду настрою характерний мотив старання. За зниженого тонусу й дещо знижених шкальних оцінках емоційного тону (але досить близьких до середніх нормативної вибірки) цьому ви- дові настрою властивий сприятливий загалом емоційний тон. Це вид- но за досить високим індексом почуттів. Якщо активність у цих двох видах підтримується бадьорістю, то в діяльному настрої її (бадьорість) ініціюють емоційна захопленість, азарт і, ймовірно, ще частіше триво- га – тривога невиконання задуманого, тривога невідповідності прийн- ятому стилеві, бажаному рівневі тощо. Активаційні почуття (бадьо- рість, радість, азарт) досить сильні, почуття гніву і страху – слабкі, ма- ла інтенсивність більшості оцінних почуттів, виняток становить лише почуття сорому – воно загострене.

Отже, діяльне ставлення і впевненість у майбутньому успіху, по- при знижений тонус, дозволяють зберігати загалом сприятливий на- стрій. Найбільше дисгармонію спричинює зокрема перевантаженість справами, що призводить до надмірної втоми.

•***Сумовитий настрій.*** Синоніми: похмурий, тужливий на- стрій, меланхолія. Це настрій за зниженого тонусу й активності, з ак- центом на зниження активності. Акцент означає, що показники акти- вності нижчі від показників тонусу.

У разі зневіри гірший із семи видів настрою індекс почуттів – найслабші почуття бадьорості, радості й азарту, найдужчі – оцінні по- чуття, особливо сором, сум, байдужність.

Значно більше людей у разі сумовитого настрою страждають від каяття з приводу колишніх рішень, менше за інших їх хвилюють труд- нощі з можливістю виразити себе, їхній зовнішній вигляд.

Вони легко впадають у стан смутку, ранимі й вразливі, часто зо- середжені на своїх недоліках і проблемах. Перераховані вище акценту- ації особистості, які виявляються нерідко, спричинюють такі пережи- вання.

Для осіб цієї категорії характерний песимізм, низька активність, знижений рівень домагань, труднощі в прийнятті рішень, труднощі в самореалізації, підвищена підкорюваність, уникання широких контак- тів і нових соціальних ролей. У

своєму «Я-бажаному» вони хотіли б бачити менш вираженими такі якості, як непевність у собі, со- ром'язливість, схильність до самозвинувачення.

•***Роздратований настрій.*** Синоніми – дисфоричний, гнів- ливий настрій. Це настрій за зниженого тонусу й активності, з акцен- том на зниження тонусу. Він має найнесприятливіший емоційний тон.

У цьому виді настрою особливо інтенсивні почуття гніву і страху, сильні також почуття розгубленості й провини. Роздратований настрій має найвищий середній сумарний бал за всіма почуттями. Саме йому могли б підійти назви «збуджений» або «ажитований».

Для осіб з роздратованим настроєм характерні: низька оцінка своєї особистісної успішності, очікування низьких оцінок з боку інших.

Уразі домінування цього настрою більше, ніж в інших видах, неблаго- получчя в міжособистісних взаєминах, рольового навантаження, внут- рішньої дисгармонії, соціально-побутових труднощів. Особливо вели- ка незадоволеність своєю роботою, дуже хвилюють проблеми в спілку- ванні зі співробітниками, проблеми із сексуальним партнером, розду- ми про сенс життя, внутрішньособистісні конфлікти.

Роздратований настрій найчастіше буває в людей, які невпевнені в собі, незадоволені своїм становищем у мікрогрупі, чуттєвих до кри- тики на свою адресу, які надто залежать від оточення. Своєю недовір- ливістю, сторожкістю, неконформністю вони зміцнюють ґрунт для міжособистісних конфліктів, підсилюють напруженість і створюють свою відгородженість у міжособистісних зв'язках. Вони відчувають у собі брак таких якостей, як здатність до лідерства, наполегливість у досягненні мети, спонтанна самореалізація, швидке прийняття рішень. Конформна поведінка найчастіше спричинена побоюваннями невдачі.

Роздратований настрій найбільш неупорядкований з усіх семи видів настроюю.

Психічна стійкість

Продуктивне функціонування, адекватна саморегуляція, дина- мічний розвиток, досить повна адаптація можливі в разі психічної стійкості особистості.

Що дає змогу людині зберігати справжню внутрішню рівновагу, знаходити душевний спокій, утихомирювати пристрасті? Це ***психічна стійкість особистості.*** До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: *домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції.*

Відсутність мотивації до самопізнання, саморегулювання і само- розвитку створює основу для ослаблення психічної стійкості, а потім і до хвороб. Відсутність відповідної психологічної компетентності може бути причиною того, що людина не усвідомлює зв'язку між емоційним дискомфортом, який поглиблюється, дисгармонією особистості й со- матичним розладом.

Психічну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних жит- тєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реа- гування в типових

ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці моти- вів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації.

У разі такого розуміння в основі психічної стійкості особистості є

*гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічно- сті, які доповнюють одна одну. На базі сталості вибудовується жит*тєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. *Динамічність* і пристосовність особистості якнайтісніше пов'язані зі самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, що відбу- ваються в окремих сферах особистості та в особистості загалом. Вони зумовлені і внутрішньою динамікою, і середовищними впливами. Фа- ктично, розвиток особистості є сукупністю її змін.

***ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ* – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.**

Психічна стійкість залежить від ***урівноваженості*** як здатнос- ті зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовніш- німи обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість як складова психічної стійкості виявляється в здатно- сті мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникнен- ні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних ме- жах. *Урівноваженість* – це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто бути чуйним, чуттєвим до різ- них аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого.

У психічній стійкості важливий ще один аспект – *пропорційність приємних і неприємних почуттів, які зливаються в почуттєво*му тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадово- леності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смут- ку і суму, стражданнями – з іншого. Без тих та інших навряд чи мож- ливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості.

Знижені *стійкість і урівноваженість* призводять до виникнен- ня станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів).

Опірність – це здатність протистояти тому, що обмежує свобо- ду поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом. Найважливішою складовою **опірності** є інди- відна й особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Нарешті, не можна не зазначити постійну міжособистісну взає- модію, залученість у багато соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого боку – опірність надмірній взаємодії. Останнє може порушити необхідну особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, цілей і стилю діяльності, способу життя, пе- решкодити відчувати своє «Я», йти своїм

шляхом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, до психічної стійкості належить *здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та утримувати цю рівновагу*. Для психічної стійкості необхідна здатність *протистояти зовнішнім впливам*, дотримуючись своїх намірів і цілей (Петровський).

Фактори психічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. Це досить великий перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища.

Фактори соціального середовища:

•фактори, що підтримують самооцінку;

•умови, що сприяють самореалізації;

•умови, що сприяють адаптації;

•психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах і т. ін.).

Особистісні фактори. Ставлення особистості (зокрема й до себе):

•оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом;

•філософське (іноді – іронічне) ставлення до важких ситуацій;

•упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;

•терплячість, прийняття інших такими, якими вони є;

•відчуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;

•статус у групі і соціумі, який задовільняє;

•досить висока самооцінка;

•узгодженість Я-сприйманого і Я-бажаного (Я-реального та Я-ідеального).

Свідомість особистості:

•віра (у різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі);

•екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінка;

•установка на те, що можеш сам бути розпорядником свого життя;

•усвідомлення соціальної належності до певної групи.

Емоції і почуття:

•домінування стенічних позитивних емоцій;

•переживання успішності самореалізації;

•емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання відчуття згуртованості, єдності.

Пізнання і досвід:

•розуміння життєвої ситуації та можливість її прогнозувати;

•раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсут- ність ірраціональних суджень);

•адекватна оцінка обсягу навантаження і своїх ресурсів;

•структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність:

•активність у поведінці й діяльності;

•використання ефективних способів подолання труднощів.

У цьому переліку наведено позитивні полюси властивостей і чинників, які впливають на психологічну стійкість. У разі наявності цих чинників (позитивних полюсів властивостей) зберігається сприят- ливій для успішної поведінки, діяльності й особистісного розвитку до- мінуючий психічний стан і підвищений настрій. Якщо вплив несприя- тливий, домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресив- ність, тривога тощо), а настрій – зниженим, непостійним.

Якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє появі підвищеного настрою і підтримці стану *адап- тованості.* Якщо ж фактори соціального середовища знижують само- оцінку, ускладнюють адаптацію, обмежують самореалізацію, позбав- ляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню на- строю і появі стану *дезадаптованості.*

Важлива складова психічної стійкості – *позитивний образ «Я»,* у якому, у свою чергу, вагому роль відіграє позитивна групова ідентич- ність особистості. Людині завжди необхідно відчувати себе частиною «МИ», частиною якої-небудь групи, усвідомлюючи належність до якої вона знаходить опору в житті. До таких груп можна зарахувати етнічні групи, партії, церковні організації, професійні об'єднання, неформа- льні об'єднання однолітків, осіб з подібними інтересами.

Родина відіграє особливу роль у житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досяг- нення соціальної зрілості. Родина може впливати на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, яку неможливо нічим замінити. Однак атмосфера родини може також негативно впливати на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, збільшувати внутрішньоособистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особис- тості, послабляти її психологічну стійкість.

Можна виокремити індивідуальні особливості, які найбільшою мірою зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнів- ливість, ворожість (особливо витіснені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до жит- тєвої ситуації; замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижу- ють також ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади. Вагомим чинником зниження стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розен- ман і Г. Фрідман та їхні послідовники описали два типи поведінки, які розрізняють за ступенем ризику виникнення серцево-судинних розла- дів. Особистісні особливості й стиль поведінки, які підвищують ризик, назвали типом А, або ***коронарним типом,*** а ті, **що** знижують такий ризик, – типом Б.

Коронарному типові властиві: честолюбство; потреба в схвален- ні; імпульсивність; нетерплячість; нездатність знизити активність; прагнення все встигнути; емоційність; дратівливість; ворожість; гнів- ливість.

Серед особистісних властивостей людей коронарного типу – зок- рема, висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух бороть- би, висока активність навіть у ситуаціях з низькими вимогами. Люди такого типу не завжди здатні прийняти ігровий аспект у рухливих іг- рах і заняттях. Вони легко знаходять у них нове джерело стресу. Мотив змагання дає їм змогу знайти оцінку досягнень у рухових вправах і йти до підвищення показників.

Віра як опора психічної стійкості. Віра – предмет вивчення не тільки психологічної науки. Щодо психології, те необхідно зазначити, що в ній феномен віри досліджено недостатньо. Одна з го- ловних причин цього в тому, що віру часто ототожнюють суто з релі- гійною вірою. Однак широко використовують поняття довіри і недові- ри (до іншої людини, організації, партії, підходу тощо) або поняття впевненості в собі (переконаності у своїй правоті, упевненості у своїй адекватності, точності, силі). Поняття вірування позначає різні когні- тивні конструкти, не обов'язково пов'язані з релігійною вірою.

Віра часто супроводжується почуттям упевненості та низкою ін- ших почуттів. В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри:

•віра здебільшого як емоційний, почуттєвий феномен (Юм, Джемс та ін.);

•віра як феномен інтелекту (Дж. Ст. Мілль, Брентано, Гегель та ін.);

•віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте та ін.).

***ВІРА* – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий аспект діяльності людей. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності – суб'єкт не має змоги сприймати почуттєво, вони постають тільки як можливості.**

Слово «віра» – багатозначне. Два значення є основними: *покло- ніння* кому-небудь, чому-небудь і *стійкість* – спокійна впевненість у своєму виборі, яка не вимагає опори на думку навколишніх, самодо- статня впевненість, незалежна від поглядів інших. З іншого боку, по- клоніння зумовлюють внутрішні причини, а не зовнішні. У людини релігійної Бог живе насамперед у серці, і в цьому його сила. У слова «стійкість» невипадково один корінь спільний зі словами «стояти, ви- стояти». Маючи опору, більше шансів вистояти під час різних випро- бувань. Не впасти, але зберегти сили стояти і йти. Стійкість – це також здатність не піддаватися тій чи іншій пристрасті, тому або іншому за- хопленню, здатність зберігати спокій серед спокус світу.

Віру та похідні від неї явища (упевненість, оптимістичний на- стрій, довіра – почуттєва (емоційна) складова позитивної установки) ми розуміємо як важливу частину нераціональної частини особистості, оскільки в житті людини завжди є щось невідоме, непізнаване, неспо- діване. Будь-який прогноз має вірогідний характер. Ситуація невизна- ченості зумовлює сильне напруження. Опанувати цю обставину дає змогу двоїста природа особистості – єдність двох начал: *раціонального та ірраціонального.* Раціональне вимагає дотримуватися логіки, здо- рового глузду, «тверезого розрахунку» тощо. Ірраціональне – це поза- логічне прийняття

реальності, воно звільняє від необхідності міркува- ти, вибудовувати ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, позити- вний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людини здатність до надії.

Релігійна віра має ще один важіль підтримання душевної рівно- ваги. Віра в Бога і любов до Бога «налаштовують» на потрібну висоту

почуття гордості.

Упевненість і невпевненість як чинники впливу на психологічну стійкість. Оскільки соціальне середовище (макро- середовище і мікросередовище) – основне середовище існування осо- бистості, то принципово важливою є психічна стійкість у міжособисті- сній взаємодії. У міжособистісної взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до упевненої (самоствердживаль- ної) поведінки. Упевненість виявляється в умінні висловлювати свої думки і почуття в соціально прийнятній формі, тобто не принижуючи при цьому честі інших; у готовності брати на себе відповідальність за свої дії; у конструктивному підході до розв'язання проблем; у прагнен- ні враховувати чужі інтереси (Крукович). Мета упевненої поведінки – самоактуалізація. Упевнена людина може висловлювати свої поба- жання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь. Вона здатна говорити про це прямо й вислуховувати заперечення, не ніяковіючи.

Дефіцит упевненості виявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція висловлю- вати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинува- чень та образ; прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших, придушувати інші думки і стверджувати свої погляди як визна- чальні під час розв'язання проблем, робити вибір за інших. Мета агре- сивної поведінки – примус і покарання. Невпевнена поведінка найчас- тіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій власти- ві:

•невміння або небажання прямо висловлювати свої думки і по-

чуття;

•невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення ви- бору, надання цього права іншим;

•жертвування своїми інтересами для розв'язання проблем;

• острах заторкнути чужі інтереси через внутрішню, часто не- усвідомлювану переконаність у ворожості навколишнього світу.

Крім того, метою невпевненої поведінки часто стає *маніпулю- вання,* тобто спроби приховано керувати думками і почуттями навко- лишніх й підпорядковувати їх своїм інтересам. Пасивно-агресивна по- ведінка в міжособистісних стосунках часто спрямована на те, щоб по- карати іншу людину непрямим способом, викликаючи в неї відчуття провини.

Непевність та агресивність – не протилежні якості, це дві різні форми вияву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження за- свідчили, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою й ворожою установкою стосовно навколишніх. Обидва ці патерни по- ведінки негативно позначаються на психічному і

фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі й здоров'ї його родини та інших близьких (Крукович).

Упевнена людина частково незалежна від оточення. Психологіч- но стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впли- ву і чутливістю до впливу збоку. Порушення цього балансу, а тим бі- льше крайнощі, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілку- вання і таким чином знижують переживання соціального благополуч- чя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціаль- ному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого прямо залежить здоров'я інди- віда.

Вплив активності на психологічну стійкість. Домінантами активності в аспекті психічної стійкості особистості можуть бути всі види активності: *пізнавальна, діяльна, комунікативна.* Кожна до-

мінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, яке пояснює механізм тієї чи іншої спрямованості свідомості, є установка як готовність, схильність до певного ставлення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності (Куликов).

Можна виокремити такі види спрямованості:

•*Спрямованість на пізнання і самопізнання. Захопленість са*мопізнанням, пізнанням природи, людини, саморозвитком. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

•*Спрямованість на діяльність*: трудову, громадську, навчальну, суспільну, спортивну, захопленість своїм хобі. Досягнення в різних видах діяльності – переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, захопленість діяльністю сприяє частим і тривалим станам натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення має саногенний вплив на багато сфер психіки.

• *Інтеракційна спрямованість* – це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу. *Інтеракційна* домінанта має два підвиди:

а) просоціальний; б) асоціальний. *Просоціальна домінанта* – це любов, альтруїзм, жертовність, служіння іншим людям. Цей варіант інтеракційної домінанти конструктивний для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин.

Асоціальна інтеракційна домінанта – це егоїзм, утриманство,

маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, володарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти деструктивний для розвитку самої особистості й міжособистісних взаємин, які в неї формуються із соціальним оточенням.

Три названі домінанти активності конструктивні як опори психі- чної стійкості, оскільки підтримують готовність брати на себе відпові- дальність за власну активність. Неконструктивною варто визнати *ма-*

гічну спрямованість свідомості. Поєднання конструктивних видів спрямованості сприяє гармонізації особистості і таким чином зміцнює її стійкість. Усі розглянуті вище опори психічної стійкості – *віра, магічна спрямованість свідомості, три домінанти активності – перестають* бути опорами, якщо акцент на одній з них стає занадто сильним. Віра в себе стає самовпевненістю, відгороджує людину від інших і неминуче породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Фанатична релігійна віра переводить активність у русло боротьби за чистоту віри, штовхає до нетерпимості, ненависті до іновірців (невірних), агресивності поведінки. Загострення магічної спрямованості свідомості, яке дійшло до фіксації, зумовлює нав'язливе очікуванняння того чи іншого вияву якихось сил «іншого світу», страх перед потойбічним, паралізує волю, блокує будь-який вияв самостійності.

Психічна стійкість як опірність. Досягнення життєвих цілей звичайно пов'язано з подоланням труднощів. Що більші (соціально значущі) цілі ставить особистість, то з більшою кількістю труднощів вона стикається. У цьому є й позитивний аспект: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди трапляються помилки і невдачі, розчарування й образи, опір інших людей, інтереси яких заторкує чи обмежує суб'єкт у зв'язку зі своєю активністю. Що менше в особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки стійкості, то обмеженіші можливості досягнення життєвих цілей.

У разі виникнення важкої життєвої ситуації, яка викликає необхідність адаптивних перебудов і змін в організмі та особистості найбільшою мірою залежать від рівня особистісної мобілізації. Під час зіткнення з труднощами зазвичай є два основні варіанти реагування: ***гіперстенія,*** пов'язана з активною діяльністю (часом недоцільною, саморуйнівною), і ***гіпостенія,*** пов'язана з пасивною діяльністю. Здебільшого виявляється тенденція до динаміки від гіперстенічних станів до гіпостенічних. У разі недостатньої мобілізації настання фази виснаження може бути пришвидшено, тому що попередні фази або дуже швидкоплинні й недостатньо розгорнуті, або відбуваються в ідеально-му плані без відповідного дієвого, поведінкового вираження. Щодо ситуації й домінуючого мотиву центральну роль відіграє узгодженість та пропорційність когнітивного й емоційного компонентів взаємин. Близькість механізмів стресових змін у психіці й невротичних розладів досить відома.

Велике значення має акцент на зовнішній активності (екстраактивності) або адаптивності. Екстраактивність та адаптацію не варто розглядати як протилежні полюси однієї шкали. Йдеться не про запе-речення одного процесу іншим. Вони є необхідними особистості для існування й розвитку. Спрямування всієї енергії на екстраактивність робить людину вразливою до впливів середовища, неминуче послаблює адаптивні механізми.

Надмірний акцент на адаптації також несприятливий, оскільки робить людину надто залежною від середовища. В обох ситуаціях психічна стійкість знижена. Підтримання стійкості вимагає збалансованого поєднання екстраактивності й адаптації.

Важливу роль у сукупності явищ подолання відіграє **тривога.** Пристосувальне значення тривоги в тому, що вона сигналізує про не- пізнану небезпеку, спонукаючи до її пошуку й конкретизації. Оскільки відвертання уваги впливає на діяльність, то активно-спонукальна фун- кція тривоги може бути основою «безладної поведінки» або дезоргані- зуючого впливу тривоги на діяльність.

Імовірний результат подолання важкої ситуації, яка торкається життєвих цілей індивіда, визначений складними взаємозв'язками між ситуативною поведінкою і всім процесом самореалізації особистості. Один процес перебуває під впливом іншого.

Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості

Ризик залежної поведінки в тому, що певний ступінь дисгармонії поглиблюється, знижує психологічну стійкість особистості, порушує її нормальне функціонування в тих сферах буття, які не пов'язані з на- прямом активності. Якщо акцент активності виражений сильно, то слідом за дисгармонією виникають психічні відхилення і фізичні роз- лади.

Зниження психічної стійкості збільшує ризик виникнення зале- жності. Вчені виокремлюють три основні групи психологічних залеж-

ностей: хімічну, односпрямовану (акцентуровану) активність, інтеракційну. Розглянемо коротко причини того або іншо- го виду залежності.

Хімічна залежність виникає у разі виходу емоцігенних подій за межі оптимуму – їхнього дефіциту або перенасичення. Зрозуміло, що особливо значущі позитивні емоції – щодо їхньої бажаності й необ- хідності. Що вужчі в цієї людини межі оптимуму (як індивідуальної характеристики), то менша її психічна стійкість. Психоактивний пре- парат (алкоголь, токсикант, наркотик) оглушує і таким чином знижує значущість подій у разі їхнього пересичення. Вдаючись до ейфорійно- го переживання, відволікаючись від актуальних подій, індивід суб'єк- тивно віддаляє їх від себе, зменшуючи кількість значущих подій. Пси- хоактивна речовина може також спричинювати події, причому не ли- ше в крайній формі, тобто у вигляді галюцинацій. Наприклад, розкрі- пачення і розслаблення в стані алкогольного сп'яніння інтенсифікує спілкування, полегшує здійснення вчинків, які перебували до того під самоконтролем.

Алкоголь дає релаксаційний ефект. Знижуючи рівень порушення в корі головного мозку, він послаблює інтенсивність переживання тривоги (емоцію тривоги). Ще один ефект його дії: ослаблення негати- вних емоцій (тривоги, страху, незадоволеності собою) або почуттів, (провини, заздрості, сорому, образи), що входять до психічної регуля- ції міжособистісної взаємодії, знижує емоційний дискомфорт.

Одна з причин односпрямованої (акцентурованої) активності (захоплення іграми, сексом, трудоголізм) – особистісна дисгармонія, а саме: недостатній особистісний розвиток і функціону- вання у сфері духовного буття, у напрямі пізнання і самопізнання, міжособистісної взаємодії. Ця залежність виникає як певний варіант компенсації перебільшення цінності подій, породжуваних в акценту- рованій активності (праці, грі, сексі), як спроба витіснити значення інших цінностей, не пов'язаних з акцентурованою активністю.

Захоплення активністю – це натхнення, пристрасність. Якщо по- глинає робота, то хобі – іншого захоплення – не потрібно. Хобі й робо- та

зливаються. Велике завантаження роботою може бути пов'язане з різною мотивацією. Наприклад, з прагненням заробити більше гро- шей, зміцнити або підвищити соціальний статус. Якщо робота не тво- рча чи людина не надто нею захоплюється, така діяльність не стане опорою стійкості. Щобільше, вона породжуватиме емоційне пересиг- чення, зайве напруження і бажання знизити дискомфорт.

Зниження самодостатності, автентичності у разі браку самоідентифікації, ослабленні почуття соціальної належності до певної групи – усе це умови, які спрямовують до ***інтеракційної залежності*** (на- приклад, від деструктивного культу, чи «фатальна» закоханість). Фру- стрована потреба бути прийнятим іншими, недостатній авторитет і по- вага в значущому колі, знижена самоповага підштовхують індивіда до глибшого занурення в інтеракцію (Куликов).

Надмірність може виявитися в різних видах активності: в іграх простих і складних (наприклад, сюжетно-рольових), «блуканні» Ін- тернетом, інтернет-спілкуванні, сексуальній поведінці, професійній ді- яльності, непрофесійних захопленнях (полювання, риболовля тощо), пристрасті купувати що-небудь («магазиноманія»). Повний перелік навряд чи можливо скласти.

Ознаки ігрової залежності (ігроманія). І людям, і багатьом тваринам властива здатність до гри і потреба в ній. Але гра може перетворитися на пристрасть. Гравці хоча й не шкодять своєму органі- змові, однак пристрасть до гри зрештою руйнує їхню особистість. По- силюючись, залежність від гри дедалі більше позбавляє особу контро- лю над собою, і зрештою життя без гри стає нестерпним.

На думку О.М. Моховикова, щоб розпізнати ігрову залежність, бажано отримати відповіді на такі запитання:

•як часто людина грає?

•чи заробляє вона гроші, щоб витратити їх на гру?

•як довго вона грає, чи втрачає відчуття простору і часу, чи програє більше, ніж запланувала?

•чи виявляє тривожне занепокоєння, якщо не має змоги реалізувати азарт?

•наскільки велике бажання відігратися після програшу?

•чи думає про гру вдома, на роботі тощо?

•чи заподіює гра збиток її заняттям, благополуччю родини?

•чи грає вона далі, незважаючи на борги?

Виокремлюють три типи проблемних гравців, за аналогією з по- глибленням проблем у питущої людини (О.М. Моховиков).

Гравець, що сміється. Для нього ігрова залежність ще є роз- вагою. Цьому сприяють наснага, емоційне збудження і випадкові ви- граші. Невдачі – у контрольованих межах. Оскільки виграш згодом стає дедалі важливішим, то ставки у грі постійно збільшуються. Фінан- сову втрату він сприймає не як особисту невдачу, а як привід для зви- нувачень: «Вони махлювали» або «Автомат спеціально зіпсували». Відчуваючи провину, гравці, що сміються, раціоналізують: «Це був не мій день», «Я був недостатньо уважний» або «Був не так одягнений».

Гравець, який плаче, починає позичати гроші для гри. Ви- граш для нього означає насамперед необхідність віддати борг, який усе одно неухильно

зростає. Ігрова пристрасть домінує над рештою життям. Гравець, який плаче, багато часу проводить за грою, забуваю- чи про існування значущого оточення, життя в якому стає минулим. Але його ще не покидає ілюзорна віра, що якоїсь щасливої миті всі проблеми успішно буде розв'язано.

Зневірений гравець увесь час зайнятий грою. Зазвичай не має друзів, постійної роботи або навчання. Він розуміє, що йде дорогою від поганого до гіршого, але не в змозі зупинитися. Припинивши грати, він почуває реальні ознаки нервово-психічного розладу: головні болі, порушення сну й апетиту, що нагадують алкогольне похмілля. Крім того, часто з'являється нудьга, почуття провини, тривога або депресія.

Комп'ютерні ігри. Поширеність комп'ютерних ігор в усьому світі вражає. Багато говорять про користь розвиваючого ефекту комп'ютерних ігор, про їхню важливу роль у навчанні.

Комп'ютерні ігри сприяють розвиткові творчого мислення, ово- лодінню новими знаками і значеннями, взаємозв'язками, логічними операціями, дають уявлення про способи маніпулювання з предмета- ми і символами. Завдяки новизні, яскравості, динамічності, поєднанні повторення і несподіванки вони підтримують високу мотивацію грав- ців. Комп'ютерні ігри мають умовний характер, дають змогу відволік- тися від реальності, де є відповідальність тощо.

Потенційна схильність до комп'ютерних ігор пов'язана з певни- ми особистісними рисами. Психографічний аналіз свідчить про наяв- ність у гравців так властивостей: егоцентризм, активність, енергій-
ність, агресивність, демонстративність. Учені дійшли висновку, що комп'ютерні ігри впливають не лише на розвиток швидкості реакції і логічного мислення, а й на особистісні ознаки гравців, зокрема й на процеси самосвідомості. Комп'ютерні ігри можуть бути своєрідним «наркотиком» чи своєрідним захисним механізмом.

Проблему небезпеки фізичних і психічних розладів у підлітків, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми, аналізував С.О. Шапкін.

Проблема агресивності неповнолітніх і пов'язаних з нею право- порушень має в західному суспільстві широкий резонанс і, мабуть, то- му є однією з центральних тем психологічних досліджень. Опубліко- вано чимало праць про вплив комп'ютерних ігор на формування агре- сивності в дітей і підлітків. Аналіз цих праць дозволяє констатувати значну поляризацію думок: одні автори доводять, що комп'ютерні ігри агресивного змісту підвищують агресивність користувачів, інші запе- речують цей взаємозв'язок.

Про перехід комп'ютерної гри з розваги в залежну поведінку засвідчують такі ознаки:

•поява почуття радості, ейфорії під час контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою, а також у передчутті контакту;

•відсутність контролю за часом під час гри;

•бажання більше часу проводити біля комп'ютера чи ігрової приставки;

•поява відчуття роздратування, гнівливості або пригнічення, порожнечі, депресії у разі відсутності контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою;

•використання комп'ютера, ігрової приставки для зняття внутрішнього напруження, тривоги, депресії, тобто загалом для поліпшення настрою;

•поява проблем у взаєминах з батьками, у школі чи на роботі.

•зміни в інших видах поведінки (поява байдужості до того, що раніше хвилювало, недбалість у виконанні справ тощо).

Інтернет-залежність. Ознаки і наслідки інтернет-залежності. Користування Інтернетом має зокрема такі форми: комп'ютерні ігри; «зависання» у чатах; перегляд порнографічних сай- тів; використання електронної пошти; електронні покупки.

Докладно проаналізував феномен залежності від Інтернету О.Є. Войськунський. Робота в Інтернеті має властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іноді ні часу, ні сил на інші види дія- льності. Серед поведінкових характеристик, які можна зарахувати до цього синдрому, такі:

•нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті, а тим більше припинити її;

•розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної пере- рви і нав'язливі міркування про Інтернет у такі періоди;

•прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу

інездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи;

•витрачання на Інтернет щоразу більше коштів, зокрема запла- нованих на інші цілі заощаджень, або позичання грошей;

•готовність брехати друзям і членам родини, кажучи про мен- ший час і частоту перебування на зв'язку з Інтернетом;

•здатність і схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру;

•прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтер- неті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своє- рідної ейфорії;

•небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва; готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом;

•зневага до власного здоров'я, зокрема значне скорочення три- валості сну у зв'язку з систематичним користуванням Інтернетом уно- чі;

•уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, ви- правдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язаної з роботою в Інтернеті;

•нехтування особистої гігієни через прагнення проводити весь без залишку «особистий» час в Інтернеті; постійне «забування» про їду, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею, по- глинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловжи- вання кавою й іншими тонізуючими засобами.

З'явилися серйозні підстави говорити про епідемічний тип роз- витку процесів залежності від Інтернету. При цьому виникнення ін- тернет-залежності не підпорядковується закономірностям формуван- ня залежностей, характерним для курців, наркоманів, алкоголіків чи патологічних гравців: якщо для формування традиційних видів зале- жностей потрібні роки, то для інтернет-залежності цей термін значно менший.

Спілкування в Інтернеті. Дослідники зазначають емоційну прив'язаність користувачів Інтернету до співрозмовників з чатів. Ви- користавши соціально-психологічну термінологію, можна стверджува- ти, що в групах гравців або комунікантів можна було б реєструвати ви- яв інгрупового фаворитизму. За словами Дж. Сулера, «багато хто від- чуває, що бере участь у народженні нового покоління онлайнового співтовариства. Вони почувають себе піонерами, що спільно освоюють нову територію». Як вважає цей самий автор, потреба у визнанні й на- лежності до групи спонукує користувачів регулярно проводити багато часу в чатах – інакше тебе забудуть, перестануть визнавати «од- ним/однією з нас», раніше сформовані соціальні зв'язки виявляться втраченими. Усі, хто цінує ці соціальні зв'язки, підтримують їх шляхом систематичної і тривалої участі в груповій діяльності.

Часта і тривала робота в Інтернеті – одна з ознак, за якою неспе- ціалісти найчастіше роблять висновок про залежність від Інтернету. Інтернет дає змогу задовольняти потреби в повазі й самоповазі.

Інтернет-залежність – явище багатовимірне, воно дає можли- вість втекти у віртуальну реальність людям з низькою самооцінкою, тривожним, схильним до депресії, які відчувають свою незахищеність, самотнім, тим, кого не розуміють близькі, хто відчуває тягар від своєї роботи, навчання або соціального оточення. Інтернет дає змогу шука- ти новизну, задовольняти прагнення до постійної стимуляції почуттів, потреби в емоційному насиченні (можливість виговоритися, відчути, що тебе розуміють і приймають, звільнитися, у такий спосіб, від силь- ного переживання неприємностей у реальному житті, одержати під- тримку і схвалення).

Втеча у віртуальну залежність – процес стадіальний. На першій стадії відбувається знайомство й зацікавленість Інтернетом і новими можливостями. На другій – Інтернет замінює значущі аспекти життя. На третій стадії можна говорити про власне втечу: «Ви втікаєте з реа- льного світу і зі свого життя, і ця втеча не дає вам спробувати що- небудь змінити у своєму реальному світі. Ви живете десь в іншому міс- ці».

Серед різновидів інтернет-залежності Д. Грінфілд розрізняє:

•залежність від використання сексуальних ресурсів Інтернету;

•залежність від соціальних контактів, здійснюваних і в чатах, і за допомогою електронної пошти;

•залежність від можливості грати на біржі, брати участь в аукціонах, грати в азартні ігри, робити покупки в електронних магазинах;

•залежність від так званого «бродяжництва», або тривалої (багатогодинної) навігації без конкретної мети; джерелом задоволення при цьому є сам факт перебування в мережі, або мультимедійні форми стимуляції відвідувачів сайтів, або пізнання нового в результаті таких блукань.

Азартна поведінка користувачів Інтернету привертає дедалі бі- льше уваги. Центр онлайнової залежності розробив трирівневу мо- дель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосу- вання Інтернету. Відповідно до моделі, залежність від Інтернету вини- кає внаслідок доступності відповідних дій – магазини і казино завжди до послуг клієнтів. Тобто не треба чекати їхнього

відкриття і не потрі- бно залишати будинок, щоб здійснити покупки чи зіграти на біржі. Крім того, результати зазвичай стають відомі вкрай швидко. Має зна- чення контроль за власними діями і наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники). Важливий також емоційний підйом, збуджен- ня від результатів власних дій – можливих виграшів/програшів, отри- маних доходів (у тому числі й втрат), перемог чи поразок на аукціонах тощо.

Практичні рекомендації щодо рятування від залежності. М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет- залежності, такі дії:

•Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.

•Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.

•Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.

•Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Ін- тернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).

•Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.

•Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здат- ність виконувати обіцянки самому собі.

•Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.

•Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або переве- ршити задоволення, яке дає Інтернет.

•Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостат-
ньо.

•Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонука- ти повернутися до аддиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу – раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів ро- дини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхіднос- ті звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів.

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомен- дує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виженуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто кра- ще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до захоплення Інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати Інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» видадуться тобі неприйнятними, це додасть сил для часткової (хоча б) відмови від найбільш саморуйнівних способів пере- бування в Інтернеті.

Набір симптомів, на підставі яких менеджер може зробити ви- сновок про наявність у працівників залежності від Інтернету: швидка стомлюваність, часті посилання на нездужання і необхідність зверну- тися до лікаря; зменшення продуктивності роботи і збільшення кіль- кості помилок; підвищена дратівливість

або, навпаки, депресивність; мінімізація спілкування з колегами і нетерплячість у робочих контак- тах; підвищена готовність говорити про Інтернет або, навпаки, уникання цієї теми в розмовах з колегами; надто часте перевіряння елект- ронної поштової скриньки.

Існує низка рекомендацій батькам і вихователям. Необхідно привчити дітей звертатися по допомогу дорослих, яким вони довіря- ють, якщо хтось закликає її до неетичних або заборонених батьками дій. Про залежність дитини від Інтернету можуть засвідчувати такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується обмеження часу робо- ти в Інтернеті.

Феномен інтернет-залежності постійно видозмінюється разом зі стрімким розвитком Інтернету і заслуговує досконалого вивчення.

Сексоманія. До підвищеної активності в пошуку сексуальних контактів може призводити чимало причин. Певна їх частина може бути зумовлена власне сексуальними потребами. Наприклад, потреба в сексуальній розмаїтості має широкі індивідуальні варіації. Якщо в разі підвищеної такої потреби сформоване сексуальне життя недостат- нє, а гострота потреби знижується у разі розширення сексуальних кон- тактів, така сексуальна поведінка є адекватною, а не замінною.

У людей різні уявлення про норми взаємин між статями, зокре- ма щодо умов і часу переходу до фізичної близькості. Для когось необ- хідні роки дружби, для інших – місяці, тижні або дні знайомства. Хтось використовує секс, щоб започаткувати знайомство. Широта діа- пазону прийнятних і неприйнятних, необхідних і непотрібних, при- стойного і непристойного досить різна в різних людей і груп.

Якщо підвищена активність у пошуку сексуальних контактів зу- мовлена не загостреною потребою в сексі, а є замінною активністю, та- ку поведінку варто зарахувати до залежної поведінки, поведінки ризи- ку, оскільки вона посилює збереження дисгармонії або поглиблює її.

На людському рівні сексуальність є вираженням любовного ста- влення, «інкарнацією», втіленням такого феномену, як любов або про- сто закоханість. У цій ситуації сексуальність може справді приносити щастя.

Нерідко люди використовують секс, щоб пережити гострі відчут- тя, чого не в змозі домогтися іншим способом. Вони використовують секс, щоб утекти від самих себе і своїх проблем. Секс для них те саме, що алкоголь для алкоголіка, наркотик для наркомана, – спосіб утекти від самих себе (Теппервайн).

Тип статеворольової поведінки залежить не так від схильності до любовної пристрасті, як від особливостей особистісного розвитку, вза- ємин з протилежною статтю загалом. Мабуть, частіше від інших обго- ворюють донжуанську поведінку. Її тлумачення в науковій літературі відрізняється від образів, створених художніми творами. Розглянемо психологічне розуміння цього явища. Що для нього характерно? Осо-

бливостями донжуанської поведінки вважають:

•уникнення глибоких прихильностей, часта зміна стрімко заво- йованих партнерок;

•сексуальні пригоди – головне в житті;

•відсутність інтересу до жінки як особистості, зневага до її пере- живань і очікувань, байдужність до подальшої долі.

У психологічних і сексологічних трактуваннях образ Донжуана виглядає не таким привабливим, як у художніх описах. Уникнення глибоких емоційних взаємин, нездатність їх встановлювати говорить про неблагополуччя в особистісному розвитку. Боязнь довіри, духовної близькості пов'язана із заниженою самооцінкою, з непевністю в собі. Донжуан має потребу в емоційній близькості, але боїться її. У цьому він не зізнається ні іншим, ні собі.

Польський учений С. Лев-Старович говорить про «комплекс Донжуана» і наводить такі ознаки:

•Почуття гордості, яке виникає в чоловіка через наявність статевого члена. Донжуан думає, що жінки створені для того, щоб приносити задоволення чоловікам. Якщо жінка не дає перемогти себе швидко, то робить це лише для того, щоб продовжити задоволення від гри. Навколишні жінки можуть деякою мірою сприяти тому, щоб у чоловіка з привабливою зовнішністю формувався комплекс Нарциса і виникала гордість через належність до «кращої статі»;

•Страх імпотенції. Щоб позбутися переживань, пов'язаних з комплексом імпотенції, як доказ своєї повноцінності використовують кількість «перемог» над жінками;

•Негармонійний розвиток особистості, насамперед емоційної сфери, що виявляється в нездатності до стійких контактів і відносин довіри, страх перед ними, уникнення душевної близькості;

•Погляд на статеві стосунки як форму самореалізації. Віра в те, що кількість любовних зв'язків піднімає престиж в очах навколишніх.

Донжуан не обов'язково втрачений для сім'ї чоловік. У кожної людини особистісний розвиток триває впродовж усього життя, Донжуан з роками також змінюється. Потреба в емоційному теплі нерідко змушує його зупинитися, і він зупиняється.

Такий тип статевої поведінки властивий не лише чоловікам. Імовірно, стосовно жінок він повинен отримати якусь іншу назву, але це не змінює суттєво суті. Жінка, що спокушає й відразу покидає чолові- ків, – *Донжуан у спідниці.* Вона поводиться активно: обирає, поло- нить, спокушає і кидає завойованого чоловіка на підйомі почуття за- кохаността. Ця поведінка може бути певним замінником самореалізації. Прагнучи підкорити чоловіка, який сподобався, вона може відчувати сильні почуття. Але одна ця особливість переживань не розкриває всієї суті порухів душі.

Для розвитку особистості необхідні любовні переживання, без них вона не буде повноцінною. І навпаки, глибокі, стійкі любовні вза- ємини можливі в емоційно зрілих людей. Масштаб особистості визна- чає силу любові. Велика любов – один зі шляхів самореалізації, напо- внення життя сенсом.

Зазначимо, що ознаки депресивного стану характерні не лише для цього виду залежної поведінки, це загальна ознака психологічних залежностей.

***Трудоголізм*.** Працьовитість – риса характеру, яка полягає в позитивному ставленні особистості до процесу трудової діяльності. Працьовитість – це

активність, ініціативність, сумлінність, захопле- ність і задоволеність самим процесом праці, потреба і звичка трудити- ся. Для працьовитої людини робота наповнює життя сенсом.

В. Франкл відзначав, що повнота професійної діяльності не іден- тична значущій повноті творчого життя. Невротик намагається іноді врятуватися від великого життя втечею в професійну діяльність. Однак справжня беззмістовність і порожнеча його життя виявляються відра- зу ж, як тільки його професійна активність на якийсь час переривається- ся, а саме у вихідні! Людина, яка є лише людиною-робітником і ніким іншим, украй має потребу в насиченні вихідних, щоб чимось заповни- ти внутрішню порожнечу, оскільки саме в ці дні, коли зупиняється темп робочого тижня, бідність її життя стає очевидною. Вона намага- ється втекти від себе самої – але дарма, тому що у вихідні перед нею найяскравіше з'являються безцільність, беззмістовність і безглуздість її існування (В. Франкл).

Робота – важлива форма самовираження, але й вона може пере- творитися на пристрасть, набути хворобливих обрисів. Коли ми захоп- лені роботою, ми формуємо примусовий зразок поведінки, хочемо бу- ти кращими, досконалішими, хочемо встигати дедалі більше. Замість того, щоб працювати на себе, прагнемо створити зовнішній ефект, і вже не маємо часу працювати на себе, тим більше – думати про себе. Знаходячи задоволення насамперед у роботі, ми впадаємо в залеж- ність від неї тому, що хочемо відчути на цьому шляху ще більше задо- волення (Теппервайн).

Тема № 11. Пізнавальні психічні процеси

Властивості та різновиди пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, мислення, уява, пам'ять).

Індивідуальні особливості психічних процесів.

Поняття про сприйняття

Безпосередньо контактуючи з навколишнім світом, людина одержує інформацію не лише про певні властивості та якості, що притаманні тім або іншим об'єктам чи явищам, відчуваючи їх, а й відомості про самі об'єкти як цілісні утворення. Таке цілісне їх відображення в мозку людини характеризує другові ланку єдиного процесу чуттєвого пізнання - сприймання.

Сприйнятя - це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

У сприйманні предмета як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на відношення між його якостями. У результаті сприймання виникають суб'єктивні образи сприйманих об'єктів - уявлення. Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (мі усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організовуємо перцептивну діяльність). Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання

до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ світу важливу роль відіграють активність, дійовість особистості. Вона виявляється в рухах органів чуття, спрямованих на об'єкти, які сприймаються, у їх обмацуванні, обстеженні зором їх контурів, окремих частин. У всіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета серед інших об'єктів. На це звернув увагу Й. Сєченов, вказуючи на ті, що сенсорний і руховий апарати в набутті досвіду об'єднуються у відображувальну систему. Практичні дії - це одна з основних передумов адекватного сприймання предметів та явищ об'єктивної дійсності.

Різновиди сприймань

У чуттєвому пізнанні відчуття та сприймання виявляються в єдності. Сприймань поза відчуттями не буває. Розрізняють сприймання за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні, больові та ін.), відношенням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні), складністю сприймання (сприймання простору, рухові, годині).

Сенсорний склад сприйняття багато в чому збігається з відчуттям. На відміну від відчуття специфічне в сприйманні полягає в тому, що тієї чи інший бік зорового, слухового, тактильного сприймання стає предметом усвідомлення, розуміння його значення для життя. Сенсорне сприймання предметів та явищ дійсності відбувається в комплексі, взаємодії органів чуття: зору та кінестетичних відчуттів, зору й слуху тощо. При цьому один з різновидів сприймання постає як провідний, а інші - як допоміжні. Наприклад, у музичній діяльності провідним завжди є слух, а допоміжним - кінестетична чутливість. У кваліфікованого хірурга кінестетична чутливість відіграє велику роль - контролює й регулює рухи, потрібні під година оперування.

За відношенням до психічного життя особистості сприймання набуває особливого значення. В об'єкті сприймання може специфічно постати інтелектуальний або емоційний бік чи предмета явища, що пізнається. Наукові знання потребують інтелектуального їх сприймання, тобто сприймання змісту, розуміння зрозуміти й термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення. Емоційне ж сприймання яскраво постає при сприйманні художніх, мистецьких творів. У цьому різновиді сприймання провідну роль відіграє його емоційний бік, безпосередній вплив сприйманого об'єкта на почуття - моральні, естетичні. Певна річ, художнє сприймання відбувається в єдності з інтелектуальним. Розуміння того, що сприймається, є необхідною його передумовою, алі емоційне переживання в художньому сприйманні визначає його характер: піднесеність або пригніченість настрою, переживання високого, комічного, трагічного, що збуджується сприйманим матеріалом. Сприймання за змістом - це сприймання простору, рухові, години. У сприйманні простору, рухові та години беруть більшу чи меншу доля різні аналізатори в їх взаємозв'язку.

Сприймання простору відбувається за участю зорового, кінестетичного та слухового аналізаторів. Об'єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, віддалі, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу. Сприймання розмірів на око й дотик досягає значної досконалості. Сприймання горизонтальних ліній точніше, ніж сприймання вертикальних. У сприйманні простору велику роль відіграє окомір. Просторові явища досить точно сприймаються також тактильне та

кінестетичне. Сліпі, наприклад, вивчаючи географію, виконуючи трудові дії, успішно орієнтуються дотиком на рельєфному глобусі в розміщенні деталей об'єктів праці.

Слухом людина достатньо успішно сприймає напрямок звуків у просторі: далеко, близько, вгорі, унизу, праворуч, ліворуч. Напрямок на слух можна визначити з точністю до 10 градусів. При моноуральному сприйманні звуку точність сприймання напрямків порушується.

Сприймання віддалі, глибини та рельєфності відбувається по-різному при монокулярному та бінокулярному баченні; При бінокулярному сприйманні (сприймання двома очима) точність визначення віддалі набагато більша, ніж при монокулярному (сприймання одним оком). Сприймання глибини та рельєфу залежить від того, як відображається предмет на сітківці ока: у кореспондуючих чи диспаратних крапках сітківки.

Якщо збуджуються кореспондуючі крапки сітківки, тобто такі, що симетрично розміщені в правому та лівому оці від центральної ямки, те зображення сприймається як один предмет, в одній площині. Якщо ж сприйнятий предмет на сітківці зображується диспаратне, тобто в обох очах по-різному віддалено від центральної ямки, то предмет бачимо або подвоєним, якщо диспаратність є значною, або об'ємно, рельєфно, якщо диспаратність є незначною. На цьому принципі побудовано стереоскопи, стереоскопічне кіно.

При *сприйманні простору* залежно від розміщення предметів у просторі виникають зорові ілюзії, тобто неточне сприймання розмірів, паралельності, опуклості, угнутості. Пряма паличка, занурена в склянку з водою, здається зігнутою; розмір сонця вранці та ввечері здається великим порівняно з тім, як воно сприймається в зеніті; два однакових гуляй, однакових кружечки, однакові лінії здаються різними серед більших або менших за розміром зображень таких самих предметів тощо.

У сприйманні простору важливу роль відіграють акомодація та конвергенція органу зору. Акомодація - це зміна опуклості кришталика відповідно до віддалі предмета, а конвергенція - це спрямування очей на предмет сприймання. Ці фізичні зміни в органі зору пов'язані зі сприйманням віддалі та обсягу предмета.

Сприймання рухові - це відображення зміни положення предметів у просторі. Сприймання рухові залежить від того, як сприймається рухомий предмет стосовно іншого нерухомого чи рухомого предмета. У першому випадку рух предмета сприймається адекватніше, ніж в іншому. При сприйманні рухомого предмета відносно іншого предмета, що рухається в одному з їм напрямку або в протилежному напрямку, може виникнути ілюзія відсутності або прискорення рухові. Нерухомий предмет, відносно якого сприймається рух іншого предмета, здається рухомим, алі його рух сприймається в протилежному напрямку.

Якщо в полі зору немає нерухомого предмета, відносно якого сприймався рухомий предмет, те рух сприймається в 15-20 разів повільнішим. Рух літака на тлі безхмарного неба здається повільнішим.

Сприймання часу полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органу для сприймання часових явищ немає. У сприйманні години беруть доля усі аналізатори, відбиваючи тривалість їх дії.

Важливу роль у сприйманні години відіграють різні органічні зміни, ритмічність їх дії (дихання, серцебиття тощо).

Безпосереднє сприймання тривалості часу є незначним (0,75 с). Триваліші інтервали людина сприймає в результаті поділу та відліку їх рівними частинами в межах однієї секунди. Отже, великі інтервали години сприймаються опосередковано.

Сприймання послідовності відбувається завдяки переровам у тривалості дії подразників на аналізатори. Сприймання тривалості залежить від ставлення до змісту, характеру сприйманого об'єкта. Сприймання цікавого викликає ілюзію швидкості перебігу години, а сприймання нецікавого, неприємного, вимушене очікування створюють ілюзію уповільнення тривалості дії.

Знання різновидів сприймання та їх закономірностей має важливе значення для формування професійних якостей фахівця.

Властивості сприймань

Важливою умовою успішного сприймання об'єктів дійсності е його вибірковість. Вибірковість предмета сприймання зумовлюється потребами та інтересами людини, необхідністю в знаннях, професійною спрямованістю тощо.

Основні властивості сприймання - предметність, цілісність, структурність, константність та осмисленість. *Предметність сприймання* виявляється в співвіднесенні відомостей про об'єкти йз самими об'єктами як носіями певної інформації.

Така об'єктивація одержуваних вражень у конкретних об'єктах реального світу забезпечує орієнтувальну та регулювальну функції в практичній діяльності людини. Предметність сприймання є набутою властивістю, що формується в процесі активної взаємодії суб'єкта з об'єктивним світом і базується на певній системі дій, приводити до розуміння предметності світу.

Предмети та явища сприймаються як єдине ціле, у якому його окремі компоненти постають у єдності. Відсутність у предметі якогось одного його боку або деталі не заважає *цілісному сприйманню*. Предмет як ціле, ставлення до нього як цілого, що утворилося в процесі набуття досвіду, визначає його структуру. Лише в процесі аналізу предмет розчленовується на складові, виокремлюються ті чи інші його характеристики.

Цілісно сприйняте не завжди осмислюється як предмет, що має певну структуру. Осмислення сприйнятого залежить від досвіду та знань особистості. Тому одні й ті самі предмети людьми різного рівня культурного розвитку, дітьми та дорослими сприймаються та осмислюються по-різному. За мірою осмислення сприйнятого виокремлюють *синкретичне сприймання*, характерними ознаками якого є нерозчленованість, злитість сприйманого. Воно спостерігається в дітей, у малодосвідчених людей. Синкретизм спричинює неадекватність сприймання. При такому сприйманні предмет у свідомості не постає в специфічних, притаманних йому особливостях і може сприйматись як інший предмет, який чимось нагадує сприймане. Деякі психологи пояснюють синкретизм сприймання дітей та малокультурних дорослих їх біологічним недорозвиненням. Таке пояснення синкретизму безпідставне. Синкретизм залежить переважливо від досвіду, знань особистості, які набуваються в єдності з розвитком, дозріванням організму.

Константність сприймання полягає в тому, що форма, розмір, колір предметів сприймаються більш-менш стереотипно незалежно від розумів, за яких предмет сприймається. Колір кам'яного вугілля сприймається як чорний, хоча на сонці він здається жовтуватим; циліндр сприймаємо як круглий, хоча в деяких положеннях його форма нагадує еліпс. Засадовими стосовно константного сприймання є динамічні стереотипи, тобто утворені тимчасові нервові зв'язки під впливом багаторазового сприймання предмета в певній системі, послідовності, структурі.

У сприйманні предметів та явищ важливу роль відіграють попередній досвід, попередні уявлення особистості. Залежно від повноти їх змісту, спрямованості, організованості сприймане відображається у свідомості більш-менш адекватно. Зміст попереднього досвіду, спорідненість його йз сприйманим об'єктом, інтерес до нього є тією передумовою ефективності та адекватності сприймання, які називають *апперцепцією*. У багатьох випадках людина в предметах бачить ті, що вона хоче в них побачити залежно від особистісної установки на сприймання.

Сприймання визначається як об'єктивними, так і суб'єктивними умовами. Серед об'єктивних розумів, які забезпечують адекватність сприймання, потрібно враховувати яскравість, звучність, динамічність предмета, тобто силу подразника, та фізичні умови сприймання - освітленість предмета, віддаль від особини, що сприймає, будову самого предмета - структуру, де чітко виявляються його компоненти, контрастність тла та фігури.

Замасковані предмети, різні види камуфляжу, які приводять до часткового або повного злиття предмета з тлом, сприймаються нечітко, неадекватно. Серед суб'єктивних розумів сприймання особливо важливими є уважність і спостережливість.

Сприймання може порушуватися в результаті органічних ушкоджень кору великих півкуль головного мозку. Травми голови, крововиливи викликають сенсорну або моторну афазію (несприймання мови, порушення вимови, втрату здатності синтезувати, узагальнювати), нездатність, наприклад, абстрагувати колір від предмета й переносити його на інший предмет. Під впливом глибоких переживань, прагнень щось побачити, почути виникають галюцинації, тобто відчуття предметів, звуків, запахів, яких насправді немає, які не діють на наші органи чуття. Галюцинації мають внутрішнє походження, без відповідного зовнішнього подразнення. Під година галюцинацій у корі великих півкуль головного мозку активізуються раніше утворені тимчасові нервові зв'язки під впливом дії чи тихнув інших предметів та явищ дійсності.

Спостереження й спостережливість

Важливими умовами адекватного сприймання є спостереження й спостережливість. Смороду яскраво виявляються при довільному цілеспрямованому сприйманні. Спостереження найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Найхарактерніший показник спостереження - тривале, цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання. Воно здійснюється з певною метою й за визначеним планом. Спостереження може бути тривалим, коли планується спостереження змін у поведінці тварин під впливом догляду за ними, розвитку дитини під впливом виховання, успішності учнів у засвоєнні знань залежно від

розумів і методів навчання. Короткотривалим воно буває тоді, коли спостерігаються нетривалі за годиною явища.

У процесі спостереження увага може зосереджуватись або на явищі загалом, або на окремих його деталях. Це залежить від поставленої пізнавальної мети.

Успішне спостереження потребує визначення його мети, складання плану (де, коли і як провести спостереження), створення необхідних розумів для цього, підготовки засобів спостереження (приладів, інструментів) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміти. Останнє має особливо велике значення тому, що не всім дітям та дорослим властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості як якості особистості. Якщо дитину змалку привчають спостерігати явища природи, поведінку тварин, ті чи інші аспекти життя, те в неї розвивається такий бік характеру, як спостережливість, тобто здатність помічати в об'єктах малопомітне, алі важливе для розуміння їх суті.

Спостереження й спостережливість відіграють велику роль у навчанні та трудовій діяльності людини. Відомо, як високо цінував спостереження й спостережливість Ч. Дарвін (відкриття походження видів він пояснював своєю спостережливістю). І. Павлов вважав, що спостережливість дуже потрібна вченому. На його інституті було написано: "Спостережливість, спостережливість, спостережливість". К. Ушинський рекомендував учителям навчати дітей спостерігати, якщо смороду хочуть розвинути в дітей розум, позаяк спостереження дає матеріал, факти для мислення.

Відчуття

Поняття про відчуття

Пізнавальна діяльність - це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності.

Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на **рівні чуттєвого та абстрактного пізнання**.

Чуттєве пізнання характеризується тім, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини - її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори й відображуються в мозку. До цієї форми пізнання дійсності належати пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання. Враження, одержані за допомогою відчуттів і сприймань, несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Вищою формою пізнання людиною дійсності є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання в процесах мислення та уяви є внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях властивості об'єктів, закономірності явищ і процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює ті, що відображується у свідомості в

процесі пізнання. Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційно-вольові процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів й явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно було, є чуттєве пізнання. Разом з тім сприймання, запам'ятовування, відтворення та інші процеси неможливі без участі в них розумової діяльності, переживань і вольових прагнень. Алі кожний з цих процесів має певні закономірності й постає в психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Відчуття - пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів й явищ при їх безпосередній дії на органи чуття людини.

Відчуття - це найпростіший психічний процес, первинна форма орієнтування живого організму в навколишньому середовищі. З відчуттів починається пізнавальна діяльність людини. За допомогою різних аналізаторів вона відбирає, нагромаджує інформацію про об'єктивну реальність, про власні суб'єктивні стани й на підставі одержуваних вражень виробляє адекватні умовам способи реагування на зовнішні та внутрішні впливи. Органи чуття - це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає у свідомість людини. Відображуючи об'єктивні характеристики предметів й явищ, відчуття існують у свідомості як суб'єктивні образи об'єктивного світу. Ця особливість відчуттів зумовлена, з одному боку, природою самих відчуттів як продукту відображувальної діяльності мозку, а з іншого - психічним складом особистості, що відчуває.

Для відчуттів характерне їх позитивне або негативне емоційне забарвлення. Приємні або неприємні відчуття сигналізують про позитивну чи негативну дію подразника й викликають відповідну дію на нього. Життєва й гностична роль відчуттів дуже важлива, оскільки смороду є єдиним джерелом наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

Фізіологічне підґрунтя відчуттів

Вчення про вищу нервову діяльність розкриває науково-природничі підвалини відчуттів. І. Сєченов та І. Павлов своїми дослідженнями показали, що відчуття - це своєрідні рефлекторні дії, фізіологічним підґрунтям яких є нервові процеси, що виникають у результаті впливу подразників на органи чуття, або аналізатори. Аналізатори - це органи тваринного, у тому числі й людського, організму, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди енергії: зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію, або коливання електромагнітних хвиль, слуховий - звуки, тобто коливання повітря, смаковий, нюховий - хімічні властивості речовин, шкірні - теплові, механічні властивості предметів та явищ, що спричинюють ті чи інші відчуття. У шкірному аналізаторі є периферійна, аналізуюча частина, або рецептор, тобто орган чуття, призначенням якого є виокремлення в навколишній дійсності світла, звуку, заходу та інших властивостей. Інша його частина - провідний шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. У центральній частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза їм клітини. Ядро аналізатора, як зазначав Й. Павлов, здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за особливостями, якістю та

інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, І запахів.

Органічні порушення будь-якої частини аналізатора - периферійної, провідної або центральної - спричинюють або сліпоту, або Й глухоту, або втрату нюху, смаку тощо залежно від того, який аналізатор порушено. Якщо порушується лише центральна частина аналізатора, виникає нерозуміння почутого, побаченого, хоча відчуття світла чи звуку існує.

Фізіологічним підґрунтям простіших відчуттів та чутливості на перших етапах життя людини є природжена безумовно-рефлекторна діяльність нервової системи. Складніші відчуття зумовлюються умовнорефлекторною аналітико-синтетичною діяльністю головного мозку.

Класифікація й різновиди відчуттів

Існують різні класифікації органів відчуттів і чутливості організму до подразників, що надходять до аналізаторів із зовнішнього світу або зсередини організму. Залежно від міри контакту органів чуття з подразниками розрізняють чутливість контактну (дотикову, смакову, больову) та дистантну (зорову, слухову, нюхову). За розміщенням рецепторів в організмі — на поверхні, всередині організму, у м'язах і сухожиллях — розрізняють *відчуття екстероцептивні,* що відображують властивості предметів та явищ зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові), *інтероцептивні,* що несуть інформацію про стан внутрішніх органів (відчуття голоду, спраги, втоми), та *пропріоцептивні,* що відображують рухи органів тіла і його стан *{кінестетичні* та *статичні}. Як* самостійні виокремлюють *температурні* відчуття, що є функцією особливого температурного аналізатора, який здійснює терморегуляцію і теплообмін організму з навколишнім середовищем. Температурні відчуття належати також до дотикових.

Відповідно до системи аналізаторів розрізняють відчуття зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду й спраги, статеві, кінестетичні та статичні. Кожний із цих різновидів відчуття має певний орган (аналізатор), певні закономірності виникнення та перебігу.

Органом *зорових* відчуттів є око, у якому розрізняють частини — світлозаломлюючу (рогівка, зіниця, скловидне тіло) та світлочутливу (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками).

Розрізняють хроматичні та ахроматичні кольори. Хроматичні характеризуються кольоровим тоном, світлістю та насиченістю. Кольоровий тон - це властивість, за якою відрізняється певний колір від будь-якого іншого при однаковій їх світлості та насиченості. Кольоровий тон залежить від довжини світлової хвилі. Світлість кольору - міра відмінності певного кольору від чорного. Найменша світлість властива чорному кольору, а найбільша - білому. Яскравість кольору залежить від інтенсивності світлової хвилі, тобто від амплітуди її коливання. Насиченість кольору - міра виявлення кольорового тону, тобто міра відмінності певного кольору від сірого, однакового з їм за світлістю.

Ахроматичні кольори розрізняються лише за мірою світлості, що залежить від коефіцієнта відбиття світла. Білий папір має коефіцієнт відбиття 0,60-0,85, а чорний - 0,04-0,003 (папір, у який загортають фотоплівку, чорний оксамит).

Чутливість ока до кольорів є різною. До синього кольору чутливість в 40 разів менша, ніж до жовтого. Найяскравішою е жовто-зелена частина спектра. Найсвітлішим є жовтий колір, від якого світлість спадає в бік червоного та фіолетового.

За звичайних розумів людина здатна розрізняти до 150 кольорів за кольоровим тоном, 20 відтінків - за насиченістю, близько 200 - за світлістю. Під впливом вправ кольорова чутливість збільшується.

Чутливість до кольорів може ослаблюватися в результаті травм, захворювань. В 5-7 відсотків чоловіків й 1-1,5 відсотка жінок спостерігається дальтонізм, тобто нездатність розрізняти кольори. Це явище спадкового походження. Воно передається здебільшого по чоловічій лінії - від батька через доньку до внуків. Дальтонізм є протипоказанням для професійної діяльності, яка потребує розрізнення кольорів - і кольорової сигналізації, при фарбуванні та ін.

Слухові відчуття сприймаються за допомогою вуха — органу, у будові якого розрізняють звукопровідну та звукочутливу частини. Звукопровідна частина вуха - зовнішнє вухо, барабанна перетинка, ковадло, молоточок та стремено, що містяться в середньому вусі. Вони проводять коливання звукової хвилі до центральної частини вуха, у якій міститься звукочутлива його частина - кортіїв орган. Він складається йз слухової мембрани, поперечні волоконця якої довжиною 0,04-0,5 мм резонують на звукові хвилі, що надходять із середнього вуха, викликають збудження чутливих клітин кортієвого органу. Це збудження передається слуховим нервом до слухової ділянки кору великих півкуль головного мозку (скронева частка).

Функція органу слуху полягає в аналізі звуків з коливанням 16-20000 Гц і диференціації їх на шуми й тони. Серед тонів вирізняються музичні. У музиці вживають тони від 27,5 до 4224 коливань.

Звукові хвилі розрізняють за висотою, голосністю (інтенсивністю) та тембром. Висотна чутливість до звуків зумовлюється частотою коливань звукової хвилі. Найкраще відчуваються звуки з коливанням звукової хвилі 1000-4000 Гц. Вправлянням можна досягти розрізнення 20-30 щаблів за висотою звуку між звуками двох сусідніх клавіш фортепіано.

Голосність, або інтенсивність, звуку залежить від амплітуди коливання звукової хвилі. Її визначають у белах або децибелах (децибел в 10 разів менший від біла). Найменше зростання або зниження голосності, яку може відчувати людське вухо, дорівнює одному децибелу.

Тембр відображує форму коливання звуку. Звичайне коливання звукової хвилі (звук камертона) має форму синусоїди. Музичні звуки (спів, звуки музичного інструменту) дуже складні. Смороду складаються з головного та часткових, або парціальних, тонів. Часткові тони - це звуки від коливання половини, чверті, восьмої тощо частин цілого тону. Утворюється складні звучання певної висоти та сили, яку характеризується певним тембром, тобто своєрідною сукупністю основного та часткових тонів.

Тембр розвивається в дітей з розвитком мовлення. Діти вже в першому півріччі свого життя здатні реагувати на спів, музику, на інтонації мовлення, розрізняють ритмічний бік мовлення, а наприкінці першого долі життя - звуки мови.

Тактильні, больові й температурні відчуття є функціями органів, розміщених у шкірі.

Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яка відчувається при їх обмацуванні. Найбільше органів тактильного відчуття розміщено на пучках, кінчику язика. При сильному тисненні на згадані органи відчувається біль. Тактильні відчуття, як і зір, відіграють велику роль у сприйманні форми, розміру предметів, розташуванні їх у просторі. Смороду особливо розвинені в сліпих, компенсуючи відсутність зору при сприйманні деяких просторових явищ. На цьому принципі побудована абетка Бранля для сліпих, у якій літери зображено у вигляді опуклих крапок.

Больові відчуття, органів яких на зовнішній і внутрішній поверхнях тіла найбільше, сигналізують про порушення тканини і, що природно, викликають захисну реакцію. Спрямованість уваги на біль посилює його, а відвертання - ослаблює больові відчуття. Відчуття болю, що зафіксоване в центральній частині больового аналізатора (у корі головного мозку), спричинює ілюзію болю в ампутованих кінцівках (так звань фантомний біль).

Температурні відчуття (холоду, тепла) спричинюються контактом з предметами, що мають температуру вищу або нижчу, ніж температура тіла. Можна викликати парадоксальні відчуття тепла та холоду: дотик до холодного спричинює відчуття тепла, а дотик до теплого — відчуття холоду. Температурні відчуття зумовлюються і органічними процесами (кровообігом), і психічними станами (емоційними переживаннями). Ці стани знайшли в мові образні вирази: "кидає те в жар, то в холод". Температурні відчуття сигналізують про міру сприятливості оточення для життєдіяльності, про стан здоров'я організму.

Вібраційне чуття яскраво виявляється в глухих і сліпих. Глухі та сліпі реагують на вібрацію предметів, відчувають її ритмічність.

Органу вібраційного чуття поки що не знайдено. Це чуття значною мірою пов'язане йз зоровою та слуховою чутливістю. Вібраційне чуття є професійно важливим у тихнув спеціальностях, де вібрація предмета свідчить про якісні особливості діяльності.

Нюхові відчуття здійснюються спеціальними нюховими пухирцями, розміщеними на внутрішній поверхні носа. Не тільки тварини, а й людина дуже чутлива до запахів. Нюхові відчуття сигналізують організму про придатність продуктів для вживання, про стан (чисте чи несвіже) повітря. Орган нюху людини дуже чутливий до запахів. Людина нюхом може відчути наявність у повітрі дуже незначних часточок пахучої речовини, наприклад трояндової олії, сірководню, мускусу. Наприклад, у собак нюх так розвинений, що смороду можуть відчути одну молекулу пахучої речовини, розчиненої в одному кубічному сантиметрі рідини. Нюхові відчуття важливі не лише для життєдіяльності, а й для деяких професій: фахівці з деяких спеціальностей міру хімічної реакції або придатність продуктів випробовують нюхом.

Органом *смакових* відчуттів є спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розміщені на язиці та піднебінні. Середня й нижча Й частини язика смакових органів не мають. Розрізняють чутливість до ' гіркого й найменшою мірою - до солодкого. Смаки здатні до змішування, тому відчувається киснуло - чи гіркувато-солодке. Це дає можливість комбінувати різні смакові властивості продуктів у харчовій промисловості. Смакові відчуття, як і нюхові, мають важливе значення для життя - смороду сигналізують про міру придатності харчових продуктів для вживання. Ця чутливість професійно необхідна в кулінарних спеціальностях. Наприклад, у харчовій промисловості дегустація продуктів потребує високої смакової чутливості та здатності диференціювати наявність у продуктах чи тихнув інших смакових речовин, щоб регулювати їх виготовлення. Смакові відчуття розвиваються під впливом вправляння та життєвої практики або ослаблюються, якщо не підкріплюються.

Статичні, або *гравітаційні,* відчуття відбивають положення нашого тіла в просторі — лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падання. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха (присінок, півколові канали). При зміні тіла відносно площини землі (при їзді, на воді, у літаку) та при захворюванні вестибулярного апарату виникає запаморочення, втрачаються рівновага, орієнтація в просторі. Порушення діяльності вестибулярного апарату протипоказане для спеціальностей пілота, космонавта, для роботи на судні.

Кінестетичні відчуття відбивають рухи та стани окремих частин тіла — рук, ніг, голови, корпуса. Рецепторами цих відчуттів є спеціальні органи, розміщені в м'язах і сухожиллях. Тиск на ці органи під година рухів викликає відчуття положення тіла. Кінестетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють регуляції цілої низки дій. У багатьох професіях, у фізичній культурі ці відчуття сприяють координації рухів. Мовні кінестезії є засадовими стосовно артикуляції. Отже, формування кінестетичних відчуттів у процесі навчання та виховання - важливе завдання освітніх, фізкультурних установ, трудового виховання та навчання.

Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, утома, біль. Їх аналізатори містяться всередині організму й реагують на міру достатності в організмі поживних речовин, кисню або на наявність в органах тіла, у нервовій системі продуктів розпаду, що відбувається під година праці, вживання недоброякісних продуктів, алкоголю та ін.

Органічні відчуття викликають різні емоційні стани, які людина своїми діями намагається підтримувати або усувати. Раціональність цих дій (вживання їжі, напоїв, ліків; відпочинок; праця) потребує обізнаності з характером органічних відчуттів, їх причинами та доцільністю заходів щодо їх усунення або задоволення. Деякі ліки, Їжа, куріння на якийсь година гальмують, притамовують певні неприємні відчуття, проте водночас завдають організмові значної шкоди.

Основні властивості відчуттів

Кожне відчуття виникає й розвивається за певними закономірностями. Проте всі відчуття мають багато спільного - *якість, інтенсивність і тривалість.* Відмітні особливості відчуттів - *адаптація, синестезія, сенсибілізація, вправність та взаємодія.*

Якість відчуттів - це особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших, наприклад кольоровий тон, особливості слухових, нюхових, смакових відчуттів тощо. Якість відчуттів викликається специфічними різновидами подразників, що надходять ззовні до органів чуття. Вона зумовлюється будовою органу відчуття, здатною відображати вплив енергії зовнішнього світу.

Інтенсивність відчуттів - це кількісна характеристика відчуттів, тобто більша чи менша сила їх виявлення. Інтенсивність відчуттів залежить від сили подразника, що їх викликає. Алі ця залежністьдосить складна й має певні закономірності. Серед їх насамперед виявляються чутливість аналізатора та пороги цієї чутливості.

Під **чутливістю** розуміють здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його. Спеціальні психологічні та фізіологічні дослідження показали, що адекватний подразник викликає відчуття тоді, коли інтенсивність його дії, його сила досягає певного рівня, порогу. Підпорогова сила подразника відчуття не викликає. Отже, порогом відчуття називають такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Розрізняють пороги абсолютний і розрізнений, або диференційний.

Абсолютний поріг буває нижній і верхній. *Нижній поріг* характеризує мінімальну силу подразника, яка здатна викликати в людини відчуття. Цей поріг характеризує міру гостроти чутливості аналізатора до адекватного подразника. Її можна виміряти. Якщо абсолютний поріг позначити Р, а абсолютну чутливість - Е, те зв'язок абсолютної чутливості та абсолютного порогу можна виразити формулою : Е = 1/Р. Наприклад, якщо індивід відчуває цокання годинника на відстані 5 метрів, те поріг його слухової чутливості Е = 1/5. Якщо . цокання годинника людина розрізняє на відстані 8 метрів, те нижній поріг її слухового відчуття Е = 1/8. Отже, поріг слухового відчуття другої людини кращий, ніж першої.

Верхній поріг чутливості — це та максимальна сила подразника, яка ще викликає адекватне відчуття. Подалі збільшення його сили викликає неадекватне відчуття - больове або якесь інше.

Абсолютна чутливість і величина порогу відчуття перебувають в оберненій залежності. Чим вища чутливість, тім нижчий поріг чутливості, і навпаки, при слабкій чутливості поріг відчуття зростає, тобто потрібна більша інтенсивність подразника, щоб викликати відчуття його дії.

Поріг відчуття залежить від багатьох індивідуальних особливостей людини - природжених (тип нервової системи, чутливість аналізатора) та набутих (праця, умови виховання, стан здоров'я). Належні умови життя, праця, виховання сприяють розвитку тієї чи іншої чутливості, а несприятливі спричинюють її згасання. Віддалення верхнього абсолютного порогу від нижнього характеризує діапазон чутливості особистості. У похилому віці цей діапазон значно зменшується.

Крім абсолютного порогу відчуття розрізняють ще *поріг розрізнення,* або *диференційний поріг.* Він полягає в здатності відчувати найменшу різницю в інтенсивності двох діючих подразників, диференціювати подразники за силою, розміщувати їх за силою від найслабшого до найсильнішого. Дослідженнями доведено, що диференційна чутливість, здатність розрізняти інтенсивності подразників є закономірною. Французький фізик П. Бугер довів, що помічена різниця в яскравості світла - величина стала стосовно вихідної. Вона дорівнює 1/100 вихідної

величини яскравості. Так, щоб помітити різницю між якимось світлом та світлом потужністю 200 Вт, треба, щоб воно збільшилося на 1/100 своєї яскравості. Такою буде яскравість джерела світла потужністю 202 Вт. Німецький фізіолог Е. Вебер показавши, що відчуття різниці у вазі двох предметів дорівнює 1/30 ваги вихідного предмета. Наприклад, щоб відчути різницю ваги 100 м, треба до 100 м додати 1/30 цієї ваги, тобто 3,4 р. Так саме доведене сталість відношення різниці вихідного та порівнюваного з їм іншого подразника, щоб відчути між ними різницю в інтенсивності, і для інших аналізаторів. Для звукової чутливості ця різниця дорівнює 1/10, для смакової - 1/6-1/10, для нюхової- 1/4-1/3.

Чутливість до різниці сили подразників, як й абсолютний чутливість, перебуває в оберненій залежності. При кращій чутливості її поріг менший, а при слабшій - більший, тобто в першому випадку різниця буде меншою, а в іншому - більшою.

Фізіологічним підґрунтям диференційного порогу є процес гальмування.

Чутливість до розрізнення сили подразників має велике значення в багатьох різновидах професійної діяльності - музичній, харчопромисловій, в обробці матеріалів (дерева, металу, пластмаси).

Відчуття сили подразника може підвищуватись і знижуватись. Зниження чутливості викликається **адаптацією**, тобто пристосуванням органу чуття до подразника. Орган зору, пристосовуючись до яскравого світла, знижує свою чутливість, а в темряві вона більш як в 200 тисяч разів підвищується. Явище адаптації помітно виявляється в тактильній, нюховій, слуховій чутливості. У больовій і статичній чутливості вона виявляється значно меншою мірою. 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 розумів загазованого середовища).

На відміну від адаптації аналізатора до подразника можна спостерігати збільшення чутливості, або **сенсибілізацію** до подразника. Якщо старанно, пильно вдивлятися, вслуховуватися, смакувати, те чутливість до властивостей предметів та явищ стає чіткішою, яскравішою - предмети та їх якості набагато краще розрізняються.

Діяльність аналізаторів не є ізольованою - смороду 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.

У відчуттях відбувається післядія в аналізаторах. Це явище пояснюється певною інертністю нервових процесів, яка спричинюється до того, що відчуття подразника (зорового, дотикового, слухового тощо) продовжується якийсь година після припинення його дії. Відчуття світла, наприклад, якийсь година триває, коли лампу вимкнено, відчуття тиску предмета на плечі триває після той, як його вже

скинули. У зоровій чутливості післядія в аналізаторі виявляється в послідовних образах, у змішуванні кольорів.

Відчуття й діяльність

Чутливість аналізаторів людини до дії подразників зумовлена їх психофізіологічними характеристиками, особливостями структури, будови та життєвих функцій. Проте відображувальні можливості аналізаторів не є константними, незмінними. Доведено, що людські відчуття змінюються й розвиваються під впливом життя та вимог практичної трудової діяльності. Чутливість шкірного аналізатора людини й великою мірою залежить від того, як вона використовує його у своїй | діяльності. Розрізняють дві групи чинників, під впливом яких відбувається сенсибілізація відчуттів:

• необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота);

• специфічні вимоги професійної діяльності людини. Так, втрата чутливості зорового аналізатора компенсується підвищенням чутливості тактильного аналізатора. Спеціальними дослідженнями встановлено, що в невидющих людей на пучках пальців кількість паченієвих тілець збільшується майже на 50 відсотків. Виникає чутливість і до таких подразників, для відображення яких немає адекватних аналізаторів. Такою є, наприклад, дистанційна чутливість до об'єктів у сліпих.

Сенсибілізація чутливості спостерігається в осіб, які тривалий година займаються професійною діяльністю, що потребує високого розвитку відповідних відчуттів. Так, робітники-текстильники можуть розрізняти 40-60 відтінків чорного кольору; досвідчений шліфувальник здатний бачити просвіт у деталях, що дорівнює 0,0005 мм. Нетренована людина може розрізнити просвіт у межах 0,1 мм. Смакові відчуття досягають високого розвитку в працівників харчової промисловості. Наприклад, дегустатори за смаком можуть розрізняти найтонші відтінки й характеристики вин (з якого винограду виготовлене вино, де вирощено виноград, його міцність, вміст у ньому цукру, витримку тощо). Сенсибілізація відчуттів пояснюється тім, що розрізнювані якості предметів є значущими для успішної практичної діяльності людини та орієнтування її в навколишньому середовищі.

Поняття про мислення. Соціальна природа мислення.

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

Так, не можна безпосередньо побачити будову атомного ядра, хімічну реакцію, фізіологічні процеси, які відбуваються в живій клітині, ультрафіолетове

проміння тощо. Щоб усі ці безпосередньо не видимі, алі важливі для розуміння об'єктів властивості розкрити, людина вдається до міркувань, обчислень, експериментів, зіставлення фактів та інших опосередкованих дій. Опосередкування можуть різнитись за складністю залежно від особливостей пізнавального завдання та об'єкта пізнання.

До *опосередкованого пізнання* людина вдається тоді, коли безпосереднє пізнання виявляється неможливим через недосконаліть людських аналізаторів або недоцільність, що зумовлюється складністю процесу пізнання. Опосередкованість мислення виявляється й у тому, що всі його акти відбуваються за допомогою слова та попереднього досвіду, який зберігається в пам'яті людини.

Ще одна ознака мислення полягає в тому, що завдяки йому в об'єктах відображуються не будь-які, а істотні ознаки та властивості, що ґрунтуються на об'єктивних відносинах і закономірних зв'язках, репрезентованих у самих предметах та явищах. Істотні ознаки та відносини виражають сутність предметів й явищ, їх причинно-наслідкові залежності. Їх розкриття дає можливість зрозуміти законі, яким підпорядковані процеси, що відбуваються в природі та суспільстві, впливати на них у власних інтересах.

Ще однією особливістю мислення є *узагальнений характер відображення дійсності*. За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених у тому чи іншому відношенні об'єктів, і уявляє їх узагальнено, оперуючи поняттями. Так вона пізнає загальні властивості металів, геометричних фігур, принципи функціонування технічних систем, розвитку психічних явищ тощо.

Перелічені ознаки мислення характеризують його як специфічну форму абстрактного пізнання дійсності, як складну пізнавальну діяльність.

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

Мислення людини нерозривно пов'язане з мовою, яка є знаряддям формування й способом існування думки. У слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина використовує в разі споживи. Узагальнюючи в слові свої знання про предмети та явища дійсності, людина виходить за межі того, що дано їй безпосередньо у відчуттях і сприйманнях, значно розширює свої пізнавальні можливості, удосконалює мислення.

Розумова діяльність органічно пов'язана з практикою. Практика є джерелом розумової діяльності. Мислення породжується потребами людської практики й розвивається в процесі пошуку шляхів їх задоволення. Навіть для наукових теоретичних проблем пізнання, які не пов'язані безпосередньо з потребами практики, вона є їх віддаленим джерелом. У свою чергу, практична діяльність неможлива без мислення, вона стимулює його постійний розвиток, сприяючи впровадженню досягнень людської думки в різні сфери життя суспільства.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення й прогнозування розвитку подій, практичного оволодіння закономірностями об'єктивної дійсності, постановки їх на службу потребам та інтересам людини. Мислення є підвалиною свідомої діяльності

особистості, формування її розумових та інших властивостей. Рівень розвитку мислення визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в оточуючому світі, як вона панує над обставинами та над собою.

Розумова діяльність людини, що спрямована на пізнання закономірностей об'єктивного світу, має суспільну природу. Суспільно-історична зумовленість мислення виявляється в тому, що в шкірному акті пізнання дійсності людина спирається на досвід, нагромаджений попередніми генераціями, оперує тими засобами пізнання, які були створені ними. До таких засобів насамперед належати мова як знаряддя вираження, узагальнення та збереження результатів пізнавальної діяльності людей, а також наука й суспільна практика. Широта узагальнень і глибина розкриття сутності явищ значною мірою зумовлені також результатами пізнання дійсності, досягнутими на попередньому етапі історичного розвитку людського суспільства. Як за прибережною хвилею відчувається тиск цілого океану, слушно зауважував з цього приводу Д. Писарєв, так і за кожною думкою людини, якою б новою чи оригінальною вона не здавалася, стоїть досвід багатьох попередніх генерацій.

Отже, хоча мислення кожної людини розвивається й формується в процесі її власної активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер завжди зумовлені загальним рівнем пізнання, якого досягло суспільство на певному етапі свого розвитку. Це дає підстави розглядати мислення як продукт суспільно-історичного розвитку. Суспільна природа мислення виявляється також у потребах суспільства, характері тихнув пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

Об'єктом розумової діяльності завжди є найактуальніші проблеми, породжені сучасністю. На нинішньому історичному етапі такими є екологічні проблеми, проблеми економічної інтеграції країн в умовах ринкових відносин та ін. Поглиблення соціальної сутності мислення зумовлене потребою постійно залучати для розв'язання шкірного конкретного завдання досвід, нагромаджений фахівцями в суміжних галузях знання. Завдяки соціально-історичній природі мислення людство забезпечує наступність у передаванні від генерації до генерації інтелектуальних надлазень, створюючи умови для соціального та науково-технічного прогресу.

Розумові дії та операції мислення.

Щоб зрозуміти певний об'єкт, треба знаті факти, що його характеризують. Перехід від фактів до розкриття їх сутності, до узагальнюючих висновків відбувається за допомогою розумових і практичних дій.

Розумові дії - це дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них. Ці дії відбуваються подумки за допомогою мовлення. Перш ніж діяти з предметами (розбирати їх, складати, щось будувати з їх), людина робить це подумки, не вступаючи в контакт із цими предметами й не змінюючи будову самого об'єкта. При цьому залежно від того, які образи відіграють провідну роль, розумові дії бувають сенсорними, перцептивними, уявними, мислення. Дії мислення (наприклад, при розв'язуванні арифметичних завдань) формуються на основі зовнішніх практичних дій. Дослідження процесу їх формування (П. Гальперін, Н. Талізіна) показали, що спочатку дії відбуваються, спираючись на сприймання матеріальних предметів або їх зображення (дитина практично оцінює кількість). Далі смороду здійснюються в плані голосного мовлення без спирання на предмети чи їх

зображення. Нарешті, дії виконуються подумки за допомогою внутрішнього мовлення, тобто стають внутрішніми діями мислення. Далі смороду автоматизуються, узагальнюються, згортаються.

Розумові дії, як і практичні, різноманітні; смороду пов'язані з конкретним матеріалом.

У розумових діях можна виокремити їх основні складові, або процеси - розумові операції: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація.

Порівняння - важлива розумова операція. За її допомогою пізнаються схожі та відмітні ознаки й властивості об'єктів. Операції порівняння різняться за складністю залежно від завдання чи змісту порівнюваних об'єктів. Порівнянню належить важлива роль у розкритті істотних ознак предметів.

Аналіз і синтез. Аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Це уявне розчленування об'єктів свідомості, виокремлення в них частин, боків, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їх властивості. Починається аналіз у практичних діях і завершується уявним розумовим аналізом. Аналіз необхідний для розуміння сутності будь-якого предмета, але сам його не забезпечує.

Розуміння потребує не лише аналізу, а й синтезу. Аналіз і синтез - це протилежні й водночас нерозривно взаємопов'язані процеси.

Синтез - це уявне поєднання окремих частин, боків, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Синтез, як й аналіз, спочатку виникає в практичній діяльності, а потім стає дією мислення. Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз і синтез - основні розумові операції, що в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Абстрагування й узагальнення. Розумовий аналіз переходити в абстрагування ("абстрагувати" від лат. abstragere- відволікати, відвертати), тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким смороду властиві.

Відокремлені в процесі абстрагування ознаки предмета розуміються незалежно від інших його ознак і стають самостійним об'єктом мислення. Так, спостерігаючи переміщення в просторі різних за характером об'єктів - машини, людини, птаха, хмаринок, небесних тіл, людина виокремлює рух як спільну для них властивість й осмислює його як самостійну категорію.

Застосування операції абстрагування в пізнавальній діяльності дає можливість глибше й повніше відображати найскладніші явища об'єктивної дійсності. Високим рівнем абстрагованості характеризується, зокрема, наукове теоретичне мислення. Воно відіграє провідну роль в утворенні зрозуміти, які є засадовими для будь-якого знання. Абстрагування готує грант для глибоких узагальнень. Операція узагальнення виявляється в уявному об'єднанні предметів, явищ у групи за істотними ознаками, відокремленими в процесі абстрагування.

Узагальнення - це продовження й поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова. Слово виконує узагальнюючу функцію, спираючись на знакову природу відображуваних їм істотних властивостей і відносин, що присутні в об'єктах.

Узагальнення відокремлених ознак предметів та явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими та іншими ознаками. Така операція називається класифікацією. Класифікація здійснюється з метою виокремлення та подальшого об'єднання об'єктів на основі спільних істотних ознак. Класифікація сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх змістової структури. Щоб здійснити класифікацію, треба чітко визначити її мету, виокремити ознаки об'єктів, що підлягають класифікації, порівняти об'єкти за особливими ознаками, визначити загальні основи класифікації, згрупувати об'єкти за певним принципом. Упорядковування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається систематизацією.

Систематизація забезпечує виокремлення та подалі об'єднання не окремих об'єктів, як це спостерігається при класифікації, а їх груп і класів.

Отже, процес розуміння предметів та явищ об'єктивної дійсності, утворення наукових зрозуміти про них складний і багатоплановий. Він потребує вивчення фактів, їх порівняння, аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення, класифікації, систематизації їх істотних ознак і характеристик. Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

Форми мислення

Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і зрозуміти.

Судження - це форма уявного відображення об'єктивної дійсності, яка полягає в тому, що людина стверджує наявність або відсутність ознак, властивостей чи відносин у певних об'єктах. Наприклад: "Торба внутрішніх кутів трикутника дорівнює 180 градусам"; "Ця квітка - блакитна"; "Це вагомий доказ".

Характерна властивість судження полягає в тому, що воно існує, виявляється й формується в реченні. Проте судження та речення не тотожні.

Судження - це акт мислення, що відображує зв'язки, відносини мов, а речення - це граматичне сполучення слів, що виявляє й фіксує це відображення. Кожне судження виражається в реченні, алі не кожне речення є судженням. Речення, які виражають запитання, вигуки, сполучники, прийменники, не є судженнями ("Агов!", "Ану!", "Хто це?"). Таким чином, між судженнями та реченнями існує складний зв'язок.

Кожне судження містить суб'єкт і предикат. *Суб'єктом* є предмет судження, про який ідеться і який відображується у свідомості людини. *Предикат* — це відображення відносин, ознак, властивостей, які людина стверджує. Наприклад: "Усі метали при нагріванні розширюються" ("усі метали" - це суб'єкт, а "при нагріванні розширюються" - предикат). Стверджуючи одне, мі заперечуємо інше. Так, кажучи "Кит - не риба", мі маємо на увазі, що кит не належить до риб, алі стверджуємо, що він належить до іншої категорії живих істот.

Судження є *істинним,* якщо воно правильно відображує відносини, що існують в об'єктивній дійсності. Істинність судження перевіряється практикою. Судження бувають *одиничними* ("Київ — столиця України"), *частковими* ("Деякі

метали легші, ніж вода"), *загальними* ("Усі люди смертні"). Це *прості* судження. Судження, що складаються з кількох простих суджень, називаються *складними* ("У рівнобічному трикутнику всі сторони і гуляй однакові"). Залежно від того, стверджується чи заперечується наявність певних ознак і відносин в об'єктах, розрізняють судження *ствердні* та *заперечні.*

Істинність знань або суджень можна з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких смороду ґрунтуються, порівнюючи їх з іншими судженнями, тобто розмірковуючи.

Міркування - це низка взаємопов'язаних суджень, спрямованих на ті, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У процесі міркування людина з одних суджень виводить нові шляхом умовиводів.

Умовиводом називається така форма мислення, у якій з одного або кількох суджень виводиться нове.

В умовиводах через уже наявні знання здобуваються нові. Розрізняють умовиводи індуктивні, дедуктивні та за аналогією.

Індуктивний умовивід — це судження, у якому на основі конкретного, часткового робиться узагальнення. Наприклад: "Срібло, залізо, мідь - метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються;

отже, метали при нагріванні розширюються".

Дедуктивний умовивід — це судження, у якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне. Наприклад: "Усі метали при нагріванні розширюються; срібло - метав; отже, срібло при нагріванні розширюється".

Умовивід за аналогією ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях. Поняття - це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів та явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їх істотні ознаки.

Істотними є такі ознаки, які належати об'єктам за будь-яких розумів, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших, тобто це властивості, без яких об'єкти не можуть існувати. Так, істотна ознака плодів полягає в тому, що смороду містять насіння, яку є засобом розмноження (а форма, колір, вигляд плодів не є істотними ознаками).

Поняття виникають на ґрунті чуттєвого досвіду. Він є передумовою формування змістових зрозуміти. Поняття відбивають світ глибше, повніше, ніж уявлення.

Поняття завжди існує й виявляється в слові, через яку повідомляється іншим людям. За допомогою мови утворюються системи зрозуміти, з яких складаються різні галузі наук.

Поняття й слово становлять єдність, алі нетотожність. Слово не утворює поняття, воно є лише знаряддям утворення поняття. Поняття - елемент думки, слово - елемент мови. Немає поняття без слова, алі не кожне слово є поняттям. Наприклад:

"вечоріє", "так" - це слова, алі не поняття. Іноді поняття виражається кількома словами. Наприклад, поняття "єдність організму та середовища" виражене словосполученням. Одні й ті самі поняття в різних мовах передаються різними словами. Кожне поняття характеризується обсягом і змістом.

Обсяг поняття — це відображене в ньому коло об'єктів, а *зміст поняття* — це відображена в ньому сукупність істотних ознак об'єктів.

Поняття з більшим обсягом називаються *родовими* ("меблі", "рослини") стосовно зрозуміти з меншим обсягом ознак ("стіл", "дерево"), які в цьому разі є *видовими.* Це відносний розподіл. Поняття, що мають найширший обсяг, називаються *категоріями* ("рух", "кількість", "якість", "простір", "година").

Поняття поділяються на *загальні* та *одиничні.* Поняття, що відбивають істотні ознаки одиничних об'єктів, називаються *одиничними* ("країна", "місто", "письменник", "вчений"), а цілих класів предметів — *загальними* ("елемент", "зброя").

Розрізняють поняття *конкретні* та *абстрактні.* У конкретних поняттях відбиваються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, "меблі", "рослини", "тварини"). В абстрактних поняттях відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів ("ваги", "мужність", "хоробрість", "добро", "зло" тощо). Поділ зрозуміти на абстрактні та конкретні є відносним, оскільки абстракція наявна в утворенні шкірного поняття.

Процес розуміння

Результатом розумової діяльності є розуміння людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності. Розуміння - це складна аналітико-синтетична діяльність мозку, спрямована на розкриття внутрішньої сутності об'єктів, на усвідомлення зв'язків, відносин, залежностей, які в ній відображуються. Залежно від характеру пізнавального завдання та його змістовної структури розуміння може виявлятись у співвіднесенні нового об'єкта з відомим як такого, що має з їм спільні ознаки, у з'ясуванні заподій явища, визначенні вихідних принципів і логічних засідок розуміння факту, у розумінні підтексту мовного висловлювання, мотивів, змісту та значення вчинку тощо. Необхідна умова розуміння будь-яких фактів - достатні знання та життєвий досвід людини, які є ключовими компонентами цього процесу.

Важливе значення для розуміння має поєднання слова з наочними образами, особливо тоді, коли предметом розуміння є функціональні характеристики об'єктів. Наочні образи, так саме як і практичні дії, не лише ілюструють ті, що потрібно зрозуміти, а й допомагають розкрити суть того, що осмислюється.

Критерієм розуміння є сформульована в слові думка, яка відображує знання істотних ознак об'єкта чи явища. Вміння охарактеризувати словами ті, що осмислюється, свідчить про правильне розуміння.

Важлива роль у розумінні належить розумовим і практичним діям, що виконуються у зв'язку з розкриттям сутності об'єкта пізнання. При розумінні наукового тексту треба виокремити понятійний апарат, визначити його логічну структуру, скласти тези, зробити узагальнення. При вивченні механізмів і принципів їх роботи показником розуміння стає вміння вільно їх розбирати та складати. Надійним показником розуміння є зміст відповідей на нестандартні запитання щодо суті засвоєних знань, вміння варіювати формулювання думок, реконструювати текстову основу змісту, передавати його в більш стислому чи розгорнутому вигляді.

Свідченням розуміння вважається також уміння застосовувати на практиці сформульовані в словесній формі принципи, наводити оригінальні приклади, що ілюструють явище.

У навчальному процесі часто виникають ситуації, коли шлях до усвідомлення знань нерозривно пов'язаний з певними практичними діями за інструкціями чи алгоритмами, наприклад при оволодінні принципами розв'язання математичних завдань, орфографічними правилами тощо.

Розумова діяльність людини, що спрямована на розуміння предметів та явищ об'єктивного світу, його закономірностей, потребує урахування та дотримання в цьому процесі всіх психологічних розумів, від яких залежить його продуктивність.

Процес розв'язання завдань.

Мислення - це процес рухові думки від невідомого до відомого. Мислення починається там, де перед людиною постає щось нове, невідоме й коли вона починає щось аналізувати, порівнювати, узагальнювати. Такі питання виникають в умовах проблемної ситуації. Проблемна ситуація характеризується наявністю суперечностей між реальним рівнем знань та об'єктивно необхідним для успішного розв'язання завдання.

Процес розв'язання пізнавального завдання починається з формулювання питання, яку треба визначити виходячи з конкретних розумів проблемної ситуації. Формулювання питання - перший етап, найскладніший у процесі розв'язання завдань. Важливе значення на цьому етапі має здатність людини бачити нез'ясовані аспекти в чи тихнув інших предметах та явищах дійсності, її вміння ставити запитання, виокремлювати проблеми, які потребують вирішення. Ця здатність значною мірою залежить від попереднього досвіду людини, проникливості її розуму, вміння бачити незрозуміле там, де іншій людині всі здається зрозумілим.

Другий етап розв'язання розумового завдання починається з пошуку шляхів аналізу поставленого запитання та побудови гіпотези. Висування гіпотез дає людині можливість передбачити напрями розв'язання завдання й можливі результати. Якщо висунуті гіпотези не підтверджуються, їх відкидають, уточнюють умови завдання й саме завдання.

Розв'язання розумового завдання - завершальний етап процесу - може відбуватися по-різному. Іноді людина діє методом спроб і помилок, перевіряючи ефективність висунутих гіпотез. Розв'язання завдання може базуватися також на використанні відомих способів, на застосуванні аналогій за нових розумів проблемної ситуації. Розв'язання завдання може відбуватись як творчий процес. У цьому разі воно потребує подолання інертності мислення та побудови нової стратегії розв'язання. Побудова нової стратегії завжди є результатом тривалої попередньої роботи мислення, узагальнення й реконструкції досвіду розв'язання завдань у тій чи іншій царині людської діяльності. Розв'язати завдання іноді вдається раптово після попередніх напружених, алі безрезультатних зусиль, як інсайт. У цьому разі спостерігається інтуїтивне, не до кінця усвідомлене в процесуальному плані знаходження розв'язку. Саме так робили деякі важливі відкриття в науці та техніці відомі вчені й винахідники. На відкриття закону всесвітнього тяжіння Й. Ньютона наштовхнула думка про яблуко, що впало йому на голову в момент напруженої

зосередженості на проблемі. Аналогічна ситуація спричинила відкриття Архімедом закону виштовхувальної сили рідини, яка діє на занурене в неї тіло.

Важливу роль у стимулюванні розумової діяльності в процесі розв'язання завдань відіграють почуття. Виключно важливе значення мають почуття здивування, допитливості, почуття нового. Почуття породжуються виникненням ідеї, перебігом розв'язування завдання, завершенням роботи та подоланням утруднень, що виникають на шляху до результату. Розв'язання завдання потребує від людини великих вольових зусиль. Від її наполегливості, сили волі та цілеспрямованості залежати ефективність пізнавальної діяльності, загальна культура розумової праці. Отже, процес розв'язання завдань потребує мобілізації та напруження всіх психічних сил особистості, концентрації її пізнавальної активності.

Різновиди мислення

Об'єктом розумової діяльності людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістове підґрунтя й зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних та понятєвих компонентів у їх розв'язуванні. Залежно від цього розрізняють три основні види мислення: наочно-дійове, наочно-образне та словесно-логічне, або абстрактне.

Наочно-дійове мислення характеризується тім, що при цьому розв'язання завдання безпосередньо міститься в самій діяльності. Генетично це найбільш рання стадія розвитку мислення. Саме з цього починається розвиток мислення первісної людини в процесі зародження трудової діяльності, коли розумовий та практичний її боки постають в органічній єдності, причому розумова діяльність ще не виокремилася з предметно-практичної як самостійна. З цього різновиду починається розвиток мислення й в онтогенезі. В елементарній формі воно властиве дітям раннього віку, які думають, діючи з предметами, і, маніпулюючи ними, розкривають нові істотні їх властивості.

Наочно-дійове мислення в розвиненому вигляді властиве й дорослій людині. Особливо необхідне воно тоді, коли найефективніший розв'язок завдання можливий саме в процесі практичної діяльності. Наочно-дійове мислення притаманне людям тихнув професій, які за змістом потребують практичного аналізу, різноманітного комбінування та конструювання, наприклад шахістам, конструкторам, винахідникам. Важливу роль наочно-дійове мислення відіграє там, де продуктивне та економічне розв'язання завдання пов'язане йз застосуванням предметно-практичних процедур.

Наочно-образне мислення характеризується тім, що змістом розумового завдання є образний матеріал, маніпулюючи яким людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах. Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає їй змогу змістовніше й різноманітніше відображати реальність. Великі можливості цього різновиду мислення виявляються, зокрема, в образотворчому мистецтві. Ілюстрацією цієї тези є різні напрями абстракціонізму та модернізму, де змістове навантаження образів передається в адекватно сконструйованих митцем символах.

Схематизація та символічне відображення дійсності виявляються продуктивними й в інших видах людської діяльності, допомагаючи з більшою точністю та узагальненістю відображати реальність, наприклад при складанні моделей сітьового планування діяльності, при розв'язанні конструкторсько-технічних

завдань тощо. Наочно-образне мислення розвивається в діяльності, характер якої потребує оперування образами різного ступеня узагальненості, схематичного зображення предметів та їх символічного позначення.

Словесно-логічне, або абстрактне мислення здійснюється в словесній формі за допомогою зрозуміти, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманням та уявленням. Більшість зрозуміти, якими виражаються економічні, суспільно-історичні, наукові категорії, є продуктами великої абстрагуючої діяльності мислення, у яких не простежується їх безпосередній зв'язок з чуттєвою реальністю. Саме цей вид мислення дає можливість встановлювати загальні закономірності природи та суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати розумові завдання, будувати наукові теорії та гіпотези.

Зазначені види мислення виявляються й перебувають у певному співвідношенні. У розвинених формах смороду можуть виявлятись як індивідуальні особливості мислення людей, зумовлені характером їхньої діяльності, професійними чинниками, співвідношенням першої та другої сигнальних систем та іншими причинами.

Індивідуальні особливості мислення

Розумова діяльність різних людей, підлягаючи загальним психологічним закономірностям, водночас характеризується індивідуальними особливостями. Відмітності в розумовій діяльності виявляються в різноманітних якостях мислення. Індивідуальні відмітності мислення людей зумовлені передусім особливостями їхнього життя, характером діяльності, навчанням. Певний вплив на особливості мислення справляють тип вищої нервової діяльності, співвідношення першої та другої сигнальних систем. Найістотнішими якостями, у яких виявляються індивідуальні відмітності мислення, є самостійність, критичність, гнучкість, глибина, широта, послідовність, швидкість.

Самостійність мислення характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей, алі людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи й способи вирішення пізнавальних та інших проблем. Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю.

Критичність мислення виявляється в здатності суб'єкта пізнавальної діяльності не потрапляти під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляти цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює власні думки, ретельно перевіряє рішення, зважує всі "за" й "проти", виявляючи тім самим самокритичне ставлення до власних дій. Критичність і самостійність мислення великою мірою залежати від життєвого досвіду людини, багатства та глибини знань.

Гнучкість мислення виявляється в умінні швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань. Гнучкість мислення розкривається в готовності швидко переключатися з одному способу розв'язання завдань на інший, змінювати тактику й стратегію їх розв'язання, знаходити нові, нестандартні способи дій за змінених розумів.

Глибина мислення виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати заподій явищ, приховані за нашаруваннями неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця рису властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добрі відомих фактах уміють помічати суперечності й на цій основі розкривати закономірності природи та суспільного життя.

Широта мислення виявляється в здатності охопити широке коло | питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. ' Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

Послідовність мислення виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка суворо дотримується тими міркування, не відхиляється в бік, не "перестрибує" з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, ясність плану, відсутність суперечностей і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у висновках.

Швидкість мислення - це здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення й прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості розумових навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів. Швидкість мислення слід відрізняти від квапливості та похапливості, що їх демонструють деякі люди, не продумуючи належно рішень, які смороду приймають, не прогнозуючи можливих наслідків наспіх прийнятих рішень.

Уява

Поняття про уяву

Відображаючи об'єктивну дійсність, людина не лише сприймає ті, що на неї діє в певний момент, чи уявляє ті, що на неї діяло раніше. Життя потребує від людини створення образів і таких об'єктів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачання наслідків своїх дій та вчинків, програмування своєї діяльності | тощо.

Уява - це специфічно людський психічний процес, що виник і сформувався в процесі праці. Будь-який акт праці неодмінно містить у собі уяву. Не уявивши готовий результат праці, не можна приступати до роботи. Саме в цьому й полягає важлива функція уяви як специфічно людської форми випереджального відображення дійсності. Перш ніж щось робити, людина уявляє кінцевий результат своєї діяльності та шляхи, якими його буде досягнуто. Ще до того, як виготовити певну річ, людина подумки створює її образ.

У житті людина створює образи таких об'єктів, яких у природі не було, немає й не може бути. Такими витворами людської уяви є фантастичні казкові образи русалки, килима-літака, Змія Горинича, у яких неприродно поєднані ознаки різних об'єктів. Проте якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, підґрунтям для їх побудови завжди є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості.

Уява - це процес створення людиною на основі попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала.

До створення нових образів людину спонукають різноманітні споживи, що постійно породжуються діяльністю, розвитком знань, ускладненням суспільних розумів життя, необхідністю прогнозувати майбутнє.

Створення образів уяви завжди пов'язане з певним відступом від реальності, виходом за її межі. Це значно розширює пізнавальні можливості людини, забезпечуючи їй здатність передбачення та творення нового світу як середовища свого буття. Діяльність уяви тісно пов'язана з мисленням. Орієнтуючи людину в процесі діяльності, уява створює психічну модель кінцевого та проміжних результатів праці й цим забезпечує втілення ідеального образу в матеріальний чи ідеальний продукт. Вибір способу дій, комбінування елементів в образах уяви здійснюються логічними міркуваннями, виконанням різних розумових дій, завдяки чому зберігається зв'язок продуктів людської фантазії з реальністю, їх дійовий характер. Специфічність випереджального відображення реальності в процесі уяви виявляється в конкретно-образній формі у вигляді яскравих уявлень. У мисленні ця функція здійснюється оперуванням поняттями, унаслідок чого в образах уяви забезпечується опосередковане та узагальнене відображення дійсності, що й робить їх реалістичними, життєвими.

Цінність уяви полягає в тому, що вона допомагає людині орієнтуватися в проблемних ситуаціях, приймати правильні рішення, передбачати результат власних дій тоді, коли наявних знань виявляється недостатньо для безпосередньої реалізації пізнавальної споживи. Завдяки уяві стають можливими результативна поведінка й діяльність особистості за розумів неповної або сумнівної інформації.

Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю

В уяві людини завжди є певний відступ за межі безпосередньо даного, певний "відліт" від реальної дійсності. Проте як би далеко не сягав цей "відліт", у ньому завжди зберігається зв'язок з об'єктивною реальністю. Немає фантазії, засадовою стосовно якої не була б реальність. Зв'язок з об'єктивною дійсністю можна легко зрозуміти, проаналізувавши різноманітні витвори уяви. Уявляючи, наприклад, майбутнього героя свого твору, письменник надає йому рис людей, яких він сприймав колися, синтезуючи ці риси в новий образ. Так саме людина використовує попередні враження й тоді, коли уявляє собі описувані іншими людьми місцевості чи події, свідком яких вона не була.

За висловом І. Сєченова, "витвори уяви - це небачені у світі сполучення бачених вражень". Так, І. Котляревський в "Енеїді" пекло описує через предмети, узяті з дійсності (кипляча смола, вогонь, юрбища людей). Небаченим отут є лише поєднання цих елементів. Без потрібного чуттєвого досвіду, зафіксованого в пам'яті, нові образи створити неможливо.

Чим різноманітніші сприймання людини, чим багатший її життєвий досвід, тім яскравішими, повнішими й точнішими бувають створені нею уявлення про предмети, яких вона безпосередньо не сприймає.

Іншим важливим аспектом зв'язку уяви з об'єктивною дійсністю є ті, що витвори уяви - це не довільна комбінація окремих елементів, узятих з досвіду. Створюючи з цих елементів образи нових об'єктів, людина зважає на відомі закономірні зв'язки між об'єктами. Так, прогнозуючи розвиток подій на основі аналізу соціальної ситуації, політик враховує логіку та зв'язок чинників, що взаємодіють,

об'єктивні тенденції, що виявляються. Створювані письменником образи героїв роблять ті, що смороду робили б у житті за тихнув обставин, у які їх поставивши автор.

Фантазія, яка відривається від реальної дійсності, стає безсилою, продукти такої фантазії перетворюються на порожні мрійництва, прожектерство й можуть завдати шкоди.

Перетворення уяви на дійсність залежить від реальних потреб, можливостей та соціального запиту суспільства на її витвори. Наявність необхідних розумів прискорює втілення образів уяви в життя. Прикладом цього може бути необхідність постійно вдосконалювати засоби обміну інформацією між країнами, континентами, що зумовило появу Інтернету - світової комп'ютерної мережі. Важливу роль у реалізації образів уяви відіграє ті, наскільки чи правдиво спотворено відображується дійсність у свідомості людини, у її переконаннях, вольових якостях. Уява тісно пов'язана з практичною діяльністю людей, з їх працею. Співвідносячи витвори своєї фантазії з дійсністю, особистість має можливість пересвідчитися в їх реалістичності, у разі споживи вдосконалити, зробити чіткішими, збагатити новими рисами. Практика завжди є критерієм правильності та суспільної значущості продуктів людської уяви.

Отже, **уява** - це своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджальний характер пізнання нею об'єктивності світу.

Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява й органічні процеси.

Як і всі інші психічні процеси, уява - це функція кору великих півкуль головного мозку. Фізіологічним підґрунтям уяви є утворення нових сполучень тихнув нервових зв'язків, які виникали раніше в процесі відображення людиною об'єктивної реальності. Для виникнення нового образу потрібно, щоб раніше утворені системи зв'язків, структура яких була детермінована характером об'єктів, що сприймалися, розпалися (здисоціювали) й утворили нові сполучення відповідно до нових потреб, що актуалізувалися в діяльності людини. Багатство образів фантазії залежить від оригінальності того, як у новому її продукті поєднуються риси відомих об'єктів, наскільки новими, нестандартними є ці поєднання.

Діяльність уяви тісно пов'язана з емоціями, невіддільними від творення нового образу. Це дає підстави припустити, що механізми процесу уяви розташовані не лише в корі великих півкуль головного мозку, а й у підкоркових центрах, зокрема в гіпоталамо-лімбічній системі, пошкодження якої спричинює порушення регулятивної функції психіки, пов'язаної з програмуванням поведінки людини. Експериментальне доведено, що імпульси, які надходять з підкоркових відділів мозку, активізують діяльність кору великих півкуль, сприяють виробленню плану та програми дій, що має важливе значення при створенні образів нових об'єктів.

Створюючи образи об'єктів, які виявляються безпосередньо пов'язаними з емоційною сферою особистості, її почуттями, людський мозок може справляти регулювальний вплив на периферійні частини організму, змінювати їх функціонування. Ще в стародавні часи було помічено, що в деяких людей, переважливо тихнув, які страждають на істерію, після роздумів про борошна, що їх згідно з євангельськими текстами зазнав Христос, з'являлися "знаки розп'яття" на долонях, ступнях ніг у вигляді кривавих плям, виразок. Такі відбитки називаються

стігмами (від грецьк. stigma - "клеймо", "рубець", "знак"). Відомі випадки, коли люди, маючи яскраву фантазію, змінювали температуру руки, усього тіла, уявляючи в ній (на ньому) кригу чи розпечений предмет. Необережно сказане лікарем слово може викликати у вразливого пацієнта реальне відчуття хворобливого стану й у нього можуть проявитися відповідні симптоми захворювання. Хвороби такого походження називаються ятрогенією. Нетактовне слово вчителя, що травмує психіку учня, породжуючи фантастичні страхи, може викликати нервовий розлад - дидактогенію.

Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є ідеомоторні акти. Дослідженнями встановлено, що коли людина уявляє рух якоїсь частини свого тіла (руки, ноги, тулуба), алі не виконує самої дії, те в м'язах, які повинні цей рух здійснити, фіксуються слабкі імпульси, аналогічно тім, що реєструються при реальному виконанні рухів. На принципі розшифрування ідеомоторних актів базується ефект "читання думок", коли завдяки надзвичайно тонкій чутливості деякі люди здатні, перебуваючи в контакті з іншою людиною, сприймати слабкі сигнали її ідеомоторних актів й "вгадувати", який предмет та в кого з присутніх сховав реципієнт. Ідеомоторними актами як засобами ідеального моделювання дій, які належить виконати, широко користуються спортсмени, танцюристи та ін. Тренери рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи зробити це подумки, уявивши від качану до кінця. Таке "програмування" поліпшує результати їх реального виконання.

Регулювальний вплив мозку на всі органи людського тіла є закономірним явищем. Образи уяви, що формуються в процесі діяльності людини, можуть посилювати цей вплив. При патології мозкової діяльності спостерігаються зміни функції уяви. Найчастіше такі зміни виявляються в галюцинаціях, коли хворий бачить неіснуючий об'єкт. При цьому образ, який виникає, є настільки яскравим, що людина абсолютно впевнена в його реальності. Тимчасовий стан галюцинації викликають наркотики. Надмірне вживання алкоголю може викликати хворобливий стан - білу гарячку, коли починаються фантастичні марення, що не узгоджуються з будь-якою життєвою логікою.

Процес створення образів уяви

Створення людиною образів нових об'єктів зумовлене потребами її життя та діяльності. Залежно від завдань, що постають перед нею, активізуються певні сліди попередніх вражень й утворюються нові комбінації асоціативних зв'язків. Цей процес набуває різної складності залежно від мети, змісту та попереднього досвіду людини.

Найелементарнішою формою синтезування нових образів є **аглютинація** (від лат.aglutinare-склеювання). Це створення образу шляхом поєднання якостей, властивостей або частин, узятих з різних об'єктів. Наприклад, такими є казкові образи русалки - напівжінки, напівриби, кентавра - напівчоловіка, напівконя, у технічній творчості - тролейбуса - сполучення властивостей трамваю та автомобіля, танка-амфібії, що поєднує властивості танка й човна.

Прийомом створення нових образів є **аналогія**. Суть цього прийому полягає в тому, що створюваний новий образ схожий на реально існуючий об'єкт, алі в ньому проектується принципово нова модель явища чи факту. На принципі аналогії базується нова галузь інженерної справи - біоніка. Біоніка виокремлює деякі властивості живих організмів, які стають засадовими стосовно конструювання нових

технічних систем. Так було створено багато різних приладів - локатор, "електронне око" тощо.

Нові образи можуть створюватися за допомогою **наголошування**. Цей прийом полягає в навмисному посиленні в об'єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на тлі інших. Малюючи дружній чи шарж карикатуру, художник знаходить у характері чи зовнішності людини щось неповторне, притаманне тільки їй і наголошує на цьому художніми засобами.

Створити нові образи можна шляхом **перебільшення** (або применшення) характеристик об'єкта. Цей прийом широко використовується в казках, народній творчості, коли герої наділяються надприродною силою (Микита Кожум'яка, Котигорошко) і здійснюють подвиги.

Найскладнішим способом утворення образів уяви є **створення типових образів**. Цей спосіб потребує тривалої творчої роботи. Художник створює попередні ескізи, письменник - варіанти твору. Так, при малюванні картини "З'явлення Христа народові" художник О. Іванов зробив близько 200 ескізів.

Уяву, яка присутня в художній творчості, можна проілюструвати висловлюванням К. Паустовського: "Кожна хвилина, кожне кинуте мимохіть слово та погляд, кожна глибока чи жартівлива думка, кожний непомітний рух людського серця, так саме як і літаючий пухнув тополі чи вогонь зірки в нічній воді, - вусі це крихти золотого пилку. Мі, літератори, видобуваємо їх упродовж десятиріч, ці мільйони крихт, збираємо непомітно для самих собі, перетворюємо на сплав і потім з цього сплаву виковуємо свою "Золоту троянду" - повість, роман або поему".

Перебіг творчого процесу пов'язаний з виникненням багатьох асоціацій. Їх актуалізація підпорядковується меті, потребам і мотивам, які домінують в актах творчості.

Велику роль у створенні образів уяви відіграє практична діяльність. Доку створений образ існує тільки "у голові", він не завжди зрозумілий до кінця. Втілюючи цей образ у малюнку чи моделі, людина перевіряє його реальність.

Засадовою стосовно створення образів уяви є взаємодія двох сигнальних систем. Співвідношення чуттєвого та мовного, образу та слова набирає різного характеру в різних видах уяви залежно від конкретного змісту діяльності, у якові включається створення образів.

Різновиди уяви

Діяльність уяви може бути охарактеризована залежно від участі в цьому процесі спеціальної вольової регуляції, від характеру діяльності людини та змісту створюваних образів. Залежно від участі волі в діяльності уяви її поділяють на мимовільну ;та довільну.

Мимовільною є така уява, коли створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети чи події. Потреба й у мимовільному створенні образів постійно актуалізується різними видами діяльності, у які включається особистість. У процесі спілкування співрозмовники уявляють собі ситуації, події, що є предметом обговорювання, читаючи художню чи історичну літературу; людина мимоволі стає спостерігачем реальних картин, що народжуються в її голові під впливом прочитаного. Мимовільне виникнення уявлень тісно пов'язане з почуттями людини. Почуття є потужним генератором яскравих образів уяви тоді,

коли людина перебуває в тривозі перед невизначеністю очікуваних подій чи, навпаки, переживає емоційне піднесення перед участю в урочистих подіях, що мають життєво важливе для неї значення.

Переживаючи страх, тривогу за близьких, людина подумки малює образи небезпечних ситуацій, а готуючись до приємної події - уявляє атмосферу доброзичливості, пошани з боку колег, присутніх. Прикладом мимовільного виникнення образів уяви є сновидіння. У стані сну, коли свідомий контроль за психічною діяльністю відсутній, сліди від різноманітних вражень, що зберігаються в мозку, легко розгальмовуються й утворюють поєднання, що характеризуються неприродністю та невизначеністю.

Процес уяви може відбуватись як *довільний,* коли він спрямовується спеціальною метою створити образ певного об'єкта, можливої ситуації, уявити чи передбачити сценарій розвитку подій. Здійснення довільної уяви в процесі пізнання зумовлене потребою свідомої регуляції побудови образу відповідно до завдання та характеру виконуваної діяльності. Довільне створення образів спостерігається переважливо у творчій діяльності людини.

Залежно від характеру діяльності людини її уяву поділяють на *творчу та репродуктивну.*

Уява, яка включається у творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи, називається *творчою*.

Уява, яка включається в процес засвоєння того, що вже створили й описали інші люди, називається *відтворювальною, або репродуктивною*.

Так, у конструктора-винахідника, який створює нову машину, уява творча, а в інженера, який за словесним описом або кресленням створює образ цієї машини, - репродуктивна.

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

Продукти творчої уяви, їх багатство та суспільна значущість безпосередньо залежати від знань і життєвого досвіду особистості, її ставлення до діяльності, її соціальної позиції тощо. Важливу роль у творчій уяві відіграє мова, яка є засобом усвідомлення творчого задуму та інструментом аналітико-синтетичної діяльності.

Репродуктивна уява - це процес створення людиною образів нових об'єктів на основі їх словесного опису чи графічного зображення. Потреба в репродукції образів об'єктивної дійсності - постійна й актуальна в житті та діяльності людини як свідомої суспільної істоти. Репродуктивна уява відіграє надзвичайно важливу роль у процесі спілкування людей, яку великою мірою спричинило її розвиток. Мовний опис явищ завжди потребує від людини створення відповідних образів. Репродуктивна уява необхідна при читанні художньої літератури, при роботі з навчальними підручниками з географії, біології, анатомії тощо. Образи об'єктів формуються також на основі їх графічного опису, наприклад, в інженерній справі, при користуванні схемами, картами.

Творча й репродуктивна уяви тісно взаємопов'язані, постійно взаємодіють і переходять одна в одну. Цей зв'язок виявляється, з одному боку, у тому, що творча уява завжди базується на репродуктивній, містить її елементи. З іншого боку, складні

форми репродуктивної уяви містять елементи творчої. Наприклад, у діяльності актора втілення сценічного образу є результатом діяльності творчої й водночас репродуктивної уяви.

Залежно від змісту діяльності й характеру праці людини уява поділяється на **художню, технічну, наукову та ін.**

Художня уява має переважливо чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи, надзвичайно яскраві й детальні. Так, І. Рєпін, малюючи картину "Запорожці пишуть аркуша турецькому султанові", писав, що голова обертом іде від Їхнього гумору та галасу. М. Флобер говорив, що він гостро відчував у роті присмак миш'яку, коли описував сцену самогубства мадам Боварі. Художникові, письменникові завдяки яскравості чуттєвих образів здається, що смороду безпосередньо сприймають ті, що зображують у своїх творах.

Для технічної уяви характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. Образи технічної уяви найчастіше реалізуються в креслення, схеми, на основі яких потім створюються нові машини, об'єкти.;

Наукова уява виявляється в побудові гіпотез, проведенні експериментів, в узагальненнях, що їх роблять при створенні зрозуміти. Фантазія відіграє важливу роль плануванні наукового дослідження, побудові експериментальної ситуації, у передбаченні перебігу експерименту. При побудові наукової системи уява необхідна, щоб доповнити відсутні, не знайдені ще ланки в ланцюжку фактів.

Фантазія має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без фантазії його праця може перетворитися на діяльність із нагромадження наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на | реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

Особливою формою уяви є мрія. **Мрія** - це процес створення людиною образів бажаного майбутнього. Мрія є необхідною умовою втілення в життя творчих задумів, коли образи уяви не можуть реалізуватися негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. У цій ситуації мрія постає як реальний спонука, як мотив діяльності, завдяки якому стає можливим завершення початої справи. Без мрії, зауважував Д. Писарєв, неможливо було б зрозуміти, яка спонукальна сила змушує людину започатковувати й доводити до кінця виснажливі й великі за обсягом роботи в царині мистецтва, науки та практичного життя.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця її функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні. Яскравою ілюстрацією стосовно цього є твори Ж. Верна, у яких він геніально передбачив витвори майбутньої технічної думки - підводного човна, гелікоптера.

Мрії можуть бути реальними, дієвими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії - необхідна умова втілення в життя творчих задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають долати труднощі, протистояти несприятливим впливам.

Мрії можуть бути пустопорожніми, безплідними, "маніловськими". Тоді смороду дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення власних мрійницьких уподобань, роблять її нездатною протистояти негараздам реального буття.

Позитивно на життя людини впливає тільки активна, творча мрія, яка збагачує життя людини, робить його яскравим і цікавим.

Уява й особистість

Діяльність уяви залежить від загальної спрямованості особистості, від психічного життя людини взагалі. Особлива роль у створенні образів уяви належить інтересам, потребам, світоглядові особистості, що становлять її духовний світ. З діяльністю уяви пов'язане формування низки морально-психологічних якостей особистості - гуманності, чуйності, почуття обов'язку тощо. Зрозуміло, що виявити чуйність може людина, яка, знаючи життя та особливості характеру іншої людини, здатна уявити її душевний стан у певний момент.

Пам'ять

Поняття про пам'ять

Враження, що їх одержує людина, відображуючи об'єктивну дійсність через свої органи чуття чи в процесі розумової діяльності, не зникають безслідно, а фіксуються в мозку й зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про об'єкти та явища, що сприймалися раніше. У разі споживи набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається ***пам'яттю***.

Пам'ять є підґрунтям психічного життя людини. Завдяки пам'яті людина може здобувати необхідні для діяльності знання, вміння та навички. Пам'ять - неодмінна умова психічного розвитку людини. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на здобутках, зафіксованих у пам'яті. Завдяки пам'яті зберігається цілісність "Я" особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів уяви, орієнтування в навколишньому середовищі взагалі. Позбавлена пам'яті людина, зауважував Й. Сєченов, постійно перебувала б у стані новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати.

У пам'яті розрізняють такі **основні процеси**: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування. Залежно від матеріалу, який запам'ятовується, виокремлюють пам'ять образну, словесно-логічну, емоційну та рухову. За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується, пам'ять поділяють на короткочасну, довготривалу та оперативну.

Теорії пам'яті.

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні були зроблені асоціативним напрямом психології. Центральним в асоціативній психології є поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднування. Асоціація - обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає в установленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості.

Залежно від розумів, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: за суміжністю, схожістю та контрастом.

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

Асоціація за схожістю спостерігається тоді, коли в мозку відображуються зв'язки між предметами, схожими в певному відношенні (помилкове сприймання незнайомої людини як знайомої).

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

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності та життя людини причиино-наслідкові асоціації, які відбивають не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними. Причинно-наслідкові асоціації є засадовими стосовно міркувань і логічних побудов.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював, чим саме детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість. Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальт-психології. Центральним поняттям нової теорії був "гештальт" - образ як цілісна організація структури, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що визначає й аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Фізіологічна теорія пам'яті тісно пов'язана з важливими положеннями вчення Й. Павлова про вищу нервову діяльність.

Згідно з вченням Й. Павлова, матеріальним підґрунтям пам'яті є пластичність кору великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним підґрунтям пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

Фізіологічне підґрунтя пам'яті тісно пов'язане йз 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 підґрунтя 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 знову утвореного зв'язку з досягненням мети дії, а якщо тільки зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився (І. Павлов).

Фізіологічне розуміння підкріплення співвіднесене з психологічними поняттями мети дії. Це пункт об'єднання фізіологічного та психологічного аналізу

механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, "що було", не мало б сенсу, якби його не можна було використовувати для того, "що буде".

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична, біохімічна та хімічна теорії пам'яті.

Згідно з фізичною теорією пам'яті проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після собі фізичний слід, що призводить до механічних та електронних змін у *синапсах* (місце стикання нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета відбувається немовби його обстеження оком по контурі, що супроводжується рухом імпульсу по відповідній групі нервових клітин, які немовби моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Цю теорію називають ще теорією нейронних моделей. Процес утворення та активізації нейронних моделей й є засадовим стосовно процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, стикаються 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 звань нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті.

Біохімічна теорія пам'яті виражається гіпотезою про двоступеневий характер процесу запам'ятовування. Суть його полягає в тому, що на першій стадії, одразу ж після впливу подразника, у мозку відбувається короткочасна 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 короткочасної пам'яті. Друга стадія, яка характеризується необоротністю хімічних змін у клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження та відтворення слідів одержаних вражень.

Різновиди пам'яті.

За змістом залежно від того, що запам'ятовується й відтворюється, розрізняють ***чотири види пам'яті***: образну, словесно-логічну, рухову та емоційну.

Образна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває *зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою* тощо.

Фізіологічним підґрунтям образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру. Проте в ній бере доля й друга сигнальна система. Мова постає як засіб усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Зміст *словесно-логічної пам'яті* - це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається

словесно-логічною. Цей вид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

Словесно-логічна пам'ять є специфічно людською на відміну від образної, рухової та емоційної, що властиві також тваринам.

Рухова пам'ять полягає в запам'ятовуванні та відтворенні людиною рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, у діях художника, балерини, друкарки. Вона є підґрунтям утворення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

Емоційна пам'ять полягає в запам'ятовуванні та відтворенні людиною емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не самі емоції, а й предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, переживання почуття ностальгії при спогадах про країну, у якій людина виросла, але з якихось причин запозбавила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на мимовільну та довільну. Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли людина щось запам'ятовує та відтворює, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити. Коли людина ставити на меті щось запам'ятати або пригадати, йдеться про довільну пам'ять.

Мимовільна й довільна пам'ять - щаблі розвитку пам'яті людини в онтогенезі. Пам'ять поділяють також на короткочасну, довготривалу та оперативну.

Короткочасною називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням. Вона, як правило, обслуговує актуальні споживи діяльності й обмежена за обсягом.

Довготривала пам'ять виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

Оперативною називають пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності (наприклад, утримання в пам'яті проміжних | числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій). Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

Запам'ятовування та його різновиди.

Запам'ятовування - один з основних процесів пам'яті. Засадовими стосовно нього є утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Чим складніший матеріал, тім складніші тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Запам'ятовування, як й інші психічні процеси, буває *мимовільним і довільним.*

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають яскравість, емоційна забарвленість об'єктів. Вусі, що емоційно сильно впливає на людину, запам'ятовується нею незалежно від наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність інтересу. Вусі, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується у свідомості довше, ніж нецікаве. Мимовільні форми запам'ятовування відбуваються тоді, коли бу-яку явище постає контрастно на загальному тлі. Предмети, що схожі на вже відомі раніше, мимовільно запам'ятовуються легше. Мимовільне запам'ятовування має велике значення в житті

людини. Воно сприяє збагаченню її життєвого досвіду. Велику роль мимовільне запам'ятовування відіграє й у навчальній діяльності.

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер; у ньому використовуються спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

Умови успішного запам'ятовування:

• багаторазове розумно зорганізоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;

• розподіл матеріалу на частини, виокремлення в ньому смислових одиниць;

• розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває механічним і смисловим (логічним).

Механічним є таке запам'ятовування, яку здійснюється без розуміння суті. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) запам'ятовування спирається на розуміння матеріалу в процесі дії з їм, оскільки тільки діючи з матеріалом, мі запам'ятовуємо його.

Умовами успішності довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його значущість, установка на запам'ятовування тощо.

Відтворення та його різновиди

Відтворення - один з основних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування й разом з тім наслідком цих процесів.

Засадовою стосовно відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення - впізнавання. Впізнавання є відтворенням, що виникає при повторному сприйманні об'єктів. Впізнавання буває повним і неповним.

При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються година, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з їм. Повне впізнавання спостерігається, наприклад, при зустрічі добрі знайомої людини або при ходінні добрі відомими вулицями.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, утрудненням співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тім, що було в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Складнішою формою відтворення є згадування. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Згадування може бути *довільним,* коли воно зумовлюється актуальною потребою відтворити необхідну інформацію, наприклад пригадати правило при написанні чи слова речення, відповісти на запитання, або *мимовільним,* коли образи чи відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів. Такими є явища персеверації. Під *персеверацією* розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер. Образи персеверації з'являються після багаторазових сприймань певних предметів чи явищ або коли спостерігається сильний емоційний вплив на особистість.

Дпро мимовільного відтворення належить явище *ремінісценції,* або "виринання" у свідомості того, що неможливо було пригадати одразу після його запам'ятовування. Засадовим стосовно ремінісценції, на думку Й. Павлова, є зняття втоми нервових клітин, яку настає після виконання складного мнемічного завдання. Через деякий година ця втома зникає, і продуктивність відтворення зростає.

Особливою формою довільного відтворення запам'ятованого матеріалу є *пригадування.* Потреба в пригадуванні виникає тоді, коли в і потрібний момент не вдається пригадати ті, що необхідно. У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю пригадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемічних дій. Пригадування може бути складною розумовою діяльністю, яка передбачає поетапне відтворення всіх обставин та розумів, за яких відбувався процес запам'ятовування об'єкта чи явища. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання здобутих знань, розвинення пам'яті як психічного процесу загалом. К. Ушинський одну з основних причин "поганої пам'яті" вбачав саме в лінощах пригадувати.

Одним із різновидів довільного відтворення є спогади. Спогади - це локалізовані в часі та просторі відтворення образів минулого. У спогадах етапи життя людини співвідносяться нею йз суспільними подіями, з важливими в особистому житті датами. Об'єктом спогадів як специфічної форми відтворення є життєвий шлях конкретної особистості в контексті історичних розумів певного періоду, до яких вона чи так інакше була причетна безпосередньо. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

Забування та його заподій.

Вусі, що людина запам'ятовує, з годиною поступово забувається. *Забування* - процес, протилежний запам'ятовуванню. Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення й, нарешті, унеможливлюється впізнання.

Забування - функція часу. Засадовим стосовно забування є згасання тимчасових нервових зв'язків, що тривалий година не підкріплювалися. Якщо здобуті знання тривалий година не використовуються й не повторюються, те смороду поступово забуваються. Причиною забування є також недостатня міцність запам'ятовування. Щоб запобігти забуванню, потрібно добрі заучувати матеріал.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та розумів, за яких вона відбувається. Причиною, що погіршує запам'ятовування, може бути негативна індукція, зумовлена змістом матеріалу. Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на оволодіння новим характеризується як проактивне (таке, що діє наперед) гальмування. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику чи хімію. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, називається ретроактивним (таким, що діє зворотно) гальмуванням.

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути зумовлений ситуацією сильний імпульс пригадати, який індукує гальмування. Прикладом може

бути стан студента на іспиті, коли він намагається одразу пригадати відповіді на запитання в білеті й через хвилювання не може цього зробити. Гальмування знімається переключенням думки на інші об'єкти.

Забування - процес поступовий. Засадовим стосовно нього є ослаблення й порушення раніше утворених умовних зв'язків. Чим менше смороду закріплені, тім швидше згасають і спричинюють забування. Як свідчать проведені дослідження пам'яті (П. Зінченко, А. Смирнов та ін.), швидше забувається та інформація, якій належить другорядна роль у змісті запам'ятованого; тривалий година утримується інформація, що несе основне смислове навантаження. Найвищі темпи забування спостерігаються одразу після заучування матеріалу.

Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо з самого качану забезпечити міцне її запам'ятовування й закріплення шляхом повторення в перші дні після той, як її було здобутий. Важлива умова продуктивного запам'ятовування - осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

Індивідуальні особливості пам'яті.

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 в тривалості збереження завченого матеріалу (або в 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 йз силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування. При сильному, алі недостатньо рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування. Якщо в людини сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички - акуратність, точність, відповідальність, те негативні вияви, що зумовлюються типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися. Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються й у тому, який матеріал краще запам'ятовується - образний, словесний чи однаково продуктивно як тієї, так й інший.

З огляду на викладене в психології розрізняють такі типи пам'яті:наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, алі головешці - умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Так, наочно-образний тип пам'яті частіше зустрічається в художників, письменників, музикантів, словесно-абстрактний - у вчених, філософів. Змішаний тип

пам'яті зустрічається в людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного чи словесно-абстрактного типу. Ураховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості шкірного учня та всебічно розвивати їх пам'ять.

Тема № 12. Емоційно-вольова сфера особистості

Поняття про емоції та почуття.
Роль емоцій та почуттів в житті людини.
Класифікація емоцій.
Структура емоційної сфери особистості.

Поняття про емоції й почуття

Діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сміттям. Такі переживання називають емоціями, почуттями.

Емоції та почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її.

Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити й прагнення людини, її ставлення до дійсності. Емоції та почуття органічно взаємопов'язані, але за змістом і формою переживання смороду не тотожні.

Емоція — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють *прості* та *складні* емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю - це прості емоції. Смороду властиві й людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що смороду виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу).

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, сміттям тощо.

Емоції та почуття характеризуються певною *якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.*

Як почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої собі. За якістю переживань відрізняють одні емоції та почуття від інших (наприклад, радість - від гніву, любов - від ненависті).

Емоціям і почуттям властива полярність. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно: "радість — горі", "любов — ненависть", "симпатія — антипатія", "задоволення — незадоволення". Полярні переживання мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють *стенічні* емоції та почуття — ті, що посилюють активність,

спонукають до діяльності, та *астенічні* — ті, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану й ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції та почуття виявляються більш-менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

Характерна особливість емоцій і почуттів полягає в тому, що смороду цілковито захоплюють особистість. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки чому мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Відомий фізіолог П. Анохін вважає, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нестаток у чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різних їх варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Споживи людини й тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для них - гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, смороду олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати голод, відмовлятися від їжі.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні споживи, а з ними й вищі почуття - моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції, почуття людини пов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції та почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, її мотивами. Почуття збагачують життя людини. Ідеї без почуттів - холодні, "світять, та не гріють", позбавлені життєвості та енергії, не здатні перейти в діло. Переконаність у чомусь без почуттів неможлива.

Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів.

Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, у якій беруть доля майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, рефлекторна. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів - гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Алі кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкорка, вважав Й. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їх сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкорки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків викликають різні емоції та почуття.

За І. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є динамічні стереотипи, тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків.

У виникненні та перебігу почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, , збуджує захоплення, глибокі переживання. Кращим показником цього є почуття, що викликаються поетичними творами. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття, та самі почуття, людина може зменшити силу переживань, стримувати, регулювати їх, алі зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

3. С. Л. Рубінштейн, розглядаючи емоцію як феномен, виділяє три основні її ознаки:

1. Емоції виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта (на відміну від сприйняття, в якому відбивається зміст самого об'єкта);

2. Емоції, звичайно, відрізняються полярністю, тобто володіють позитивним чи негативним знаком: задоволення - незадоволення, веселощі - смуток, радість - смуток і т.п. Причому, ці два полюси не є взаємовиключними. У складних людських почуттях вони часто утворюють суперечливу єдність;

Структура емоційної сфери людини. Вищі почуття.

Структура емоційної сфери особистості (за С. Л. Рубінштейном) складається з трьох основних рівнів:

• рівень безпредметних емоційних явищ (настроїв) - тобто недиференційованих емоційних станів суб'єкта, які не спрямовані до якогось об'єкта;

• рівень предметних почуттів, що виникають з приводу якогось предмету - ці почуття бувають інтелектуальними (прикладом може бути почуття смішності якогось предмету), моральними, естетичними;

• рівень світоглядних почуттів, які не прив'язані до якогось предмету, а характеризують загальне відношення людини до життя (прикладом може слугувати почуття гумору, почуття трагічного, комічного).

Серед компонентів емоційної сфери людини виділяють емоційний тон відчуттів, ситуативні емоції, емоційні стани.

Емоційність людини - тобто зміст, якість та динаміка її емоцій та почуттів.

Емоційний досвід людини - способи реагування, що закріпилися, ієрархізована система емоцій та почуттів.

Емоційний тон відчуттів - безпосередні переживання, що супроводжують окремі життєво важливі впливи та спонукають людину до їх збереження або усунення (інакше - бажання).

В емоційних станах так само, як зазначив В. Вундт, виявляються протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Наявність напруги,

порушення і протилежних їм станів вносить істотну диференціацію в емоції: поряд з радістю-захопленням, радістю-тріумфом існує «тиха» радість - розчуленість і т.п.

Три аспекти цілісного визначення емоцій:

а) внутрішнє переживання;

б) фізіологічну активацію (процеси, що проходять в нервовій, ендокринної та інших системах організму);

в) піддаються спостереженню виразні комплекси емоцій (зовнішнє вираження в поведінці).

Класифікація емоційних явищ (Грановська):

1) **Афект** - найбільш потужна емоційна реакція. Відмінні риси афекту: ситуативність, узагальненість, велика інтенсивність, мала тривалість.

2) **Власне емоції** - триваліші стану. Вони можуть бути реакцією не тільки на доконаний події, але і на вірогідні або згадувані.

3) **Почуття** - ще більш стійкі психічні стани, що мають чітко виражений предметний характер.

4) **Настрій** - найтриваліше емоційний стан, фарбувальний вся поведінка людини.

5) **Стрес** - емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою обстановкою.

Емоційні стани - психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки. Емоції керують людиною набагато сильніше, ніж це здається на перший погляд. Навіть відсутність емоцій це емоція, точніше ціле емоційний стан, який характеризується великою кількістю особливостей у поведінці людини.

ОСНОВНІ емоційні стани, що виділяються в психології:

1) Радість (задоволення, веселощі)

2) Смуток (апатія, сум, депресія),

3) Гнів (агресія, озлоблення),

4) Страх (тривога, переляк),

5) Подив (цікавість),

6) Огида (презирство, огиду).

Вищі почуття

В емоційній сфері людини особливе місце посідають вищі почуття. Вони є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні. Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тім, якою мірою їй властиві ці почуття. У вищих почуттях яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на інших.

Моральні почуття - це почуття, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої собі. Джерелом моральних почуттів є спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людства, у

процесі спілкування людей і стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистостей.

Естетичні почуття - це чуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія пов'язані з почуттям приємного, насолодою, яка глибоко переживається та облагороджує душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, ? а й у почуттях людина утверджує собі в предметному світі.

Залежно від рівня загальної та мистецької культури люди по-різному відгукуються на вроду. Одні глибоко переживають гармонійно й виражені ритм і риму, переходь та взаємопереходи кольорів, звуків, форм та рухів, інші не відчувають цієї гармонії й захоплюються грубими, різкими звуками, безладними рухами, випадковими поєднаннями кольорів.

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними. Смороду облагороджують особистість, сповнюють її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками у формуванні морального обличчя людини. Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

Праксичні почуття - це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності - трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, у задоволенні діяльністю, творчому підході, радості від успіхів або в незадоволенні, байдужому ставленні до діяльності. Праксичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність - основна передумова виникнення й розвитку праксичних почуттів.

Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та розумів діяльності. Смороду особливо успішно розвиваються й стають стійкими тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку. Праксичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними. Праця як праворуч честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять Праксичні почуття важливим чинником боротьби за високу продуктивність та якість праці.

Інтелектуальні почуття є емоційним відгуком на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її 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 розумів життя, навчання та виховання мають різні рівні розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом пізнавальних почуттів є природжений орієнтувальний рефлекс, алі його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, розумів життя.

Тема № 13. Соціалізація особистості.

Поняття соціалізації.

Процес соціалізації.

Особливості, умови й механізми соціалізації особистості.

Поняття соціалізації

Процес, коли людина пізнає соціальну організацію суспільства, соціальних відносин, засвоєння соціальних ролей, традиційно називають *процесом соціалізації.*

***СОЦІАЛІЗАЦІЯ* – процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом соціального досвіду (знань, цінностей, соціальної компетентності), що дає йому змогу інтегруватися в суспільство і поводитися там адаптивно.**

Соціалізація може відбуватися і в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, і в умовах виховання (цілеспрямованого формування особистості). Поняття «*соціалізація*» було введено у психологію в 40–50-х рр. у працях Дж. Долларда і П. Міллера. Сьогодні процеси соціалізації досліджує вікова та соціальна психологія, а також етнопсихологія. Їх можна охарактеризувати як поступове розширення сфери соціальної взаємодії індивіда, як процес розвитку саморегуляції і становлення самосвідомості, засвоєння та реалізації соціальних ролей. Соціалізація допускає активну участь самої людини в освоєнні культурних норм, засвоєнні навичок і вмінь, необхідних для успішної соціальної адаптації.

Одним з основних механізмів соціалізації є культурна трансмісія, або передавання соціальних і культурних цінностей, норм, способів поведінки молодому поколінню.

Виокремлюють 3 види культурної трансмісії:

•*вертикальну* (від батьків до дітей);

•*горизонтальну* (у спілкуванні з однолітками);

•*непряму* (через спеціалізовані інститути й контакти з іншими людьми в умовах суспільно значущої спільної діяльності).

У різних наукових школах поняття «соціалізації» інтерпретують по-різному: у необіхевіоризмі його трактують як соціальне вчення, у школі символічного інтеракціонізму – як результат соціальної взаємодії, у гуманістичній психології – як результат самоактуалізації «Я-концепції» тощо.

Для успішної адаптації до предметного і соціального середовища дитині необхідно створити суб'єктивну концепцію світу й одночасно помістити в ньому себе як активного суб'єкта. Дитина ставить такі завдання: впорядкувати навколишній світ, виокремити в ньому фізичні й соціальні (наділені психікою) об'єкти, встановити закономірності взаємодії зі світом предметним і соціальним.

Паралельно в неї формується «Я-концепція» (Я – екологічне (фізичне) і Я – інтерперсональне через встановлення еквівалентності Я – інший).

У дослідженнях соціальної поведінки дитини широко застосовують методи спостереження в ситуаціях різного ступеня структурованості. Особливо популярна «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт. Процедура цього тесту складається з 8 епізодів. Загальна тривалість – 20 хв.

Поведінку дитини в цій ситуації і щодо матері, і щодо чужої людини оцінюють за 7-бальною шкалою (досліджують пошук контакту, встановлення контакту, опір, уникнення). Іноді оцінюють також пошукову поведінку під час розлуки з матір'ю і дистанцію взаємодії. У результаті численних досліджень виокремлено кілька груп дітей, які відрізняються за реакцією на незнайомі обставини, незнайому людину, розлуку з матір'ю і на її появу.

Виокремлюють такі типи соціалізації особистості:

•*НАДІЙНИЙ ТИП* – найбільш поширений і конструктивний, дитина спокійно реагує на зустріч з незнайомими людьми, неспокійна під час розлуки з матір'ю, радіє її поверненню.

•*НЕНАДІЙНИЙ ТИП* – властиве уникання, такі діти ігнорують матір і незнайомих людей.

•*АМБІВАЛЕНТНИЙ ТИП* – у незнайомих обставинах такі діти тривожні і прагнуть перебувати біля матері, бурхливо реагують на розлуку з нею.

•*ДЕСТРУКТИВНИЙ ТИП* – діти не демонструють чіткого патерну поведінки в тестовій ситуації, можуть бути розгальмовані чи в ступорному стані, або виявляти стереотипні форми поведінки.

Особливості, умови й механізми соціалізації

Соціалізація – процес і результат включення індивіда в соціальні відносини. Соціалізація здійснюється через засвоєння індивідом соці- ального досвіду і відтворення його у своїй діяльності. У результаті со- ціалізації людина засвоює стереотипи поведінки, норми і ціннісні орі- єнтації соціального середовища, у якому вона функціонує. Соціаліза- цію можна розглядати як потрійний процес: адаптацію, розвиток осо- бистості і відмову від наївних дитячих уявлень.

Соціалізація особистості на індивідуальному рівні містить такі про- цеси:

•*взаємодію* (особистість кожної людини формується в процесі взаємодії одна з одною. На характер цих взаємодій впливають такі чинники, як вік, інтелектуальний рівень, стать тощо);

•*вплив* (навколишнього середовища на особистість людини);

•*набуття досвіду* (особистість формується на основі власного індивідуального досвіду);

•*окультурення* (важливим аспектом формування особистості є культура).

Соціалізація здійснюється через низку умов, які після їхнього гру- пування можна назвати «факторами». Такими *факторами соціаліза- ції* є: цілеспрямоване виховання, навчання і випадкові соціальні впли- ви в діяльності та спілкуванні. Соціалізуючись, дитина не пасивно приймає різні впливи (зокрема виховні), а поступово переходить від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. У процесі соціалізації індивід бере участь у соціальних відносинах, змі- нюється його психіка.

До провідних *феноменів соціалізації* варто зарахувати засвоєння стереотипів поведінки, наявних соціальних норм, звичаїв, інтересів, ціннісних орієнтацій тощо. Стереотипи поведінки формуються шляхом сигнальної спадковості, тобто через наслідування дорослих у ран- ньому дитинстві. Вони дуже стійкі й можуть бути основою психічної несумісності (наприклад, у родині, етносі).

Основними *інститутами соціалізації* є: родина, дошкільні установи, школа, неформальні об'єднання, ВНЗ, трудові колективи тощо. Такі інститути є спільними для людей.

Провідні *напрями соціалізації* відповідають провідним сферам життєдіяльності людини: поведінковій, емоційно-почуттєвій, пізнавальній, буттєвій, моральній, міжособистісній. Інакше кажучи, у процесі соціалізації люди вчаться, як поводитися, емоційно реагувати на різні ситуації, виявляти й переживати різні почуття; яким чином пізнавати навколишній природний і соціальний світ; як облаштовувати свій побут; яких морально-етичних орієнтирів дотримуватися; як ефективно брати участь у міжособистісному спілкуванні та спільній діяльності.

Існує кілька соціально-психологічних механізмів соціалізації:

•ідентифікація – це ототожнення індивіда з деякими людьми або групами, що дає змогу засвоювати різноманітні норми, відносини і форми поведінки, властиві навколишнім. Прикладом ідентифікації є статеворольова типізація – процес надбання індивідом психічних особливостей і поведінки, характерних для представників певної статі;

•наслідування є свідомим або несвідомим відтворенням індивідом моделі поведінки, досвіду інших людей (зокрема, манер, рухів, учинків тощо);

•навіювання – процес неусвідомленого відтворення індивідом внутрішнього досвіду, думок, почуттів і психічних станів тих людей, з якими він спілкується;

•соціальна фасилітація – стимулюючий вплив поведінки одних людей на діяльність інших, у результаті якого їхня діяльність стає вільнішою й інтенсивнішою («фасилітація» означає «полегшення»);

• конформність – усвідомлення розбіжності в думках з навколишніми людьми і зовнішня згода з ними, реалізована у поведінці.

Низка авторів виокремлює чотири *психологічні механізми соціалізації:*

•і*мітація* – усвідомлене прагнення дитини копіювати певну модель поведінки;

•і*дентифікація* – засвоєння дітьми батьківської поведінки, установок і цінностей як своїх власних;

•с*ором* – переживання викриття та ганьби, пов'язане з реакцією інших людей;

•п*очуття провини* – переживання викриття й ганьби, пов'язане з покаранням самого себе поза залежністю від інших людей.

Перші два механізми є позитивними; *сором і провина* – негативні механізми, що забороняють або придушують певну поведінку.

Найінтенсивнішою соціалізація є в дитинстві та юності, але вона триває також у середньому та літньому віці. Дослідження дають змогу виокремити низку відмінностей у соціалізації в дітей і дорослих.

•Соціалізація дорослих виявляється здебільшого через зміну їхньої зовнішньої поведінки, а у дітей корегуються базові ціннісні орієнтації.

•Дорослі можуть оцінювати норми, діти – лише засвоювати їх

•Соціалізація дорослих найчастіше припускає розуміння того, що існує багато «відтінків» вияву різних норм і правил поведінки. Соціалізація дітей будується

на підпорядкуванні дорослим і виконанні пев- них правил. Дорослі змушені пристосовуватися до вимог різних ролей

ів цих ситуаціях встановлювати пріоритети, використовуючи такі кри- терії, як «більш добре» або «менш погано».

•Соціалізація дорослих орієнтована на оволодіння певними навичками; соціалізація дітей – здебільшого на мотивацію їхньої поведінки.

Джон Клаузен виокремив кілька критичних етапів у житті дорослих: вибір професії, балансування між вимогами роботи і родини, подолання вікових криз.

Процес соціалізації

Одним з перших психологів, який поставив у центр своїх досліджень аналіз розвитку особистості дитини, був В. Штерн. Його теорія одержала назву теорії конвергенції. Психічний розвиток в уявленні В. Штерна – це саморозгортання наявних у людини задатків, які спрямовує і визначає те середовище, у якому живе дитина. В ігровій діяльності він виокремив форми: *незмінну і пов'язану з вродженими інстинктами.* Зміст гри задає середовище, допомагаючи дитині зрозуміти, у якій діяльності вона може реалізувати закладені в ній якості. Отже, гра сприяє не лише тренуванню вроджених інстинктів, а й соціалізації дітей. Сам розвиток В. Штерн розумів як ріст, диференціацію і трансформацію психічних структур. При цьому

диференціацію розуміли як перехід від неясних, невиразних образів до більш ясних, структурованих і виразних гештальтів.

В. Штерн стверджував, що існує не лише загальна нормативність психічного розвитку, а й індивідуальна норма. Збереженню індивідуальних особливостей сприяє механізм психічного розвитку – *інроцепція,* тобто поєднання дитиною внутрішніх цілей із завданнями оточення. Дитина, народжуючись, не усвідомлює своїх схильностей. Середовище допомагає їй організувати свій внутрішній світ, усвідомити себе. Дитина приймає і бере із середовища тільки те, що відповідає її потенційним схильностям, ставить бар'єр на шляху тих впливів, що їм не відповідають.

Суперечність між зовнішніми вимогами і внутрішніми схильностями має позитивне значення для розвитку. Негативні емоції сприяють зростанню самосвідомості. Дитина шукає, що треба зробити, щоб домогтися гарного самопочуття. Отже, емоції пов'язані з оцінкою оточення і сприяють соціалізації дитини. Цілісність розвитку забезпечує, насамперед, тісний зв'язок між емоціями й мисленням, а також загальний напрям розвитку всіх психічних процесів – від периферії до центру: спочатку споглядання (сприйняття), потім уявлення (пам'ять), потім мислення.

В. Штерн був одним з перших, хто вказав на роль схеми як ментальної структури, що допомагає перейти від уявлень до понять. Отже, у теорії В. Штерна процес соціалізації постає не як прямий вплив соціуму, а як процес узгодження соціальних впливів з індивідуальними можливостями дитини, який відбувається в напрямі ускладнення відповідно до ускладнення психічної організації.

У західній психології проблему соціалізації розробляють здебільшого в руслі *психоаналізу* та *інтеракціонізму.* Відповідно до психоаналізу, *соціалізація* – це входження нібито споконвічного асоціального або навіть антисоціального індивіда в суспільне середовище й адаптація до його умов. Інтеракціонізм описує соціалізацію

як наслідок міжособистісної взаємодії людей, що веде до їхньої згоди через взаємно конформну поведінку.

В українській психології соціалізацію характеризують як розши- рення дій сукупності умов (у яких живе і розвивається людина, насамперед у результаті навчання і виховання), сфери діяльності і спілкування індивіда, як процес становлення його особистості, враховуючи самосвідомість і активну життєву позицію.

Альберт Бандура запропонував чотириступеневу модель научання і відтворення. На першому ступені домінує *увага,* оскільки для того, щоб відбулося навчання, дитині необхідно звернути увагу на зразок. На другому ступені здійснюється *збереження,* при цьому, інтерпретуючи поведінку іншої людини, дитина використовує наявні пізнавальні навички або категорії і зберігає цю інформацію в пам'яті. Ефективність цієї стадії частково залежить від рівня когнітивного розвитку дитини.

Часто процес на цьому закінчується, тобто дитина довідалася і може згадати, що робила інша. Вибираючи спосіб поведінки, вона може зовсім не використовувати цю інформацію або, інтерпретуючи її посвоєму, робити інакше. Результат научання на рівні поведінки може виявитися через деякий час. Використання інформації, яка збереглася в пам'яті дитини, є *моторним відтворенням.* Таке відтворення залежить від моторних і когнітивних здібностей дитини.

Ще однією складовою, яка забезпечує соціальне научання, є *мотиваційні процеси,* які визначають, чи буде здійснено певну дію. Спостереження за наслідками поведінки іншої людини вплине на бажання відтворювати цю поведінку.

Біхевіористи зводили соціалізацію до соціального вчення, тобто надбання нових форм реакцій через наслідування поведінки інших людей або спостереження за ними.

Ж. Піаже не розглядав процес соціалізації як самостійний або специфічний. Він вважав, що в міру становлення логічного мислення дитина опановує правила й закони організації соціуму. Критичним періодом у розвитку здатності до логічного мислення, а отже, і розуміння правил соціальної організації, є подолання егоцентризму дитини в 6–7-літньому віці. Отже, за Піаже, когнітивний розвиток визначає можливості соціального.

Психоаналітичні погляди – насамперед концепцію З. Фройда – можна означити як теорію конфронтації двох чинників: біологічних тенденцій і впливу середовища. Роль соціальних впливів у тому, щоб обмежити поведінку людини визначеними нормами і правилами. Під тиском соціальних норм вроджені інстинкти і бажання витісняють зі свідомості, створюючи напругу і конфронтацію між свідомим (соціальним) і несвідомим (вродженим).

Протилежний погляд було сформульовано у працях Р. Шпіца, Дж. Боулбі та їхніх послідовників. Вони вперше описали наслідки материнської депривації на психічний розвиток дитини, показали роль ранньої емоційної прив'язаності до матері для психічного здоров'я, формування особистості дитини. Наслідки життя дитини в установі (госпіталізація) у відриві від матері виявлялися вже до 3–4 місяців і ставали значними до 6–7 місяців. Дефіцит соціальних контактів призводив до зниження

зацікавленості оточенням, порушення моторного розвитку, з'являлася апатія, збіднення емоційних виявів. Далі відбувалися важкі зміни в інтелектуальному й особистісному розвитку дітей. Формувався характер, за словами Дж. Боулбі, який нікого не любив і не отримував любові. Цю лінію досліджень продовжили Дж. Боулбі (теорія емоційного розвитку) і М. Ейнсворт (теорія прив'язаності).

Прив'язаність розглядали як вибіркові стосунки дитини з матір'ю, яка давала дитині безпеку й емоційну підтримку. Ця концепція емоційної прив'язаності була критикою поглядів З. Фройда про «корисливу» любов дитини до матері, яка дає дитині харчування.

Прив'язаність дитини до матері виконує функцію захисту й безпеки на ранніх етапах розвитку, має біологічне коріння і видову специфічність. Зокрема, дитинчата шимпанзе чіпляються за шерсть матері. Дж. Боулбі описав видоспецифічний арсенал дитини, який дає змогу підтримувати близькість з вихователем. Плач – сигнал небезпеки, заклик про допомогу, усмішка дитини прив'язує дорослого до дитини, випробовує любов і прагнення бути поруч. Белькотіння – як і усмішка, у відповідь на людську мову створює спільність і взаємний обмін людськими звуками. Чіпляння, ссання, а потім і проходження – також входять в арсенал взаємодії, забезпечують емоційний відгук і контакт із матір'ю або людиною, яка її заміняє.

Прив'язаність дитини до матері починає формуватися дуже рано. Було виокремлено чотири фази прив'язаності:

•*ФАЗА 1 (від народження до 3 міс.)* – недиференційована реакція на людей. Дитина посилає сигнали, не адресовані конкретній особі. Діти віддають перевагу обличчям, звукам людського голосу. Вроджене надавання переваги обличчю і голосу поступово переводять відповідні усмішки дитини від ендогенної до екзогенної, а потім у 5–6 тижнів – соціальної, у відповідь на людське обличчя і голос.

•*ФАЗА 2 (3 – 6 міс.)* – диференціація соціального об'єкта, спрямованість уваги на знайомих людей. Усміхаються, белькочуть, бачачи знайоме обличчі й чуючи голос, чіпляються за знайому людину. Коли діти плачуть, то заспокоїтися можуть здебільшого на знайомих руках.

•*ФАЗА 3 (6 міс. – 3 роки)* – інтенсивна прив'язаність та активний пошук близькості. Дитина розрізняє знайомих і незнайомих, плаче, якщо мати залишає кімнату, тішиться її приходові. Виняткова прив'язаність формується в 7–8 міс., коли виникає страх перед незнайомцями. Це виявляється в реакціях настороженості, активного відкидання контактів, плачі. Після 6 місяців дитина здатна виявляти активні дії для досягнення бажаної близькості з вихователем. Дитина створює внутрішній образ вихователя і починає страждати від розлуки з ним. Поведінка стає цілеспрямованою, мета – досягнути близькості з близьким дорослим. Діти використовують батьків як базу для дослідницької поведінки. Дитина активно вивчає нове за умови, що батько поруч. Прив'язаність залежить також від стану дитини. Якщо вона хвора або втомилася, то потреба бути поруч з вихователем сильніша за потребу в дослідницькій активності. До року в дитини формується робоча модель об'єкта прив'язаності: наскільки надійний і чуйний батько.

•***ФАЗА 4 (3 роки – завершення дитинства)*** **– партнерська поведінка. На стадії цільового партнерства дитина навчається погоджуватися з планами і уявленнями людини, яка доглядає за нею.**

Фази прив'язаності змінюють одна одну залежно не тільки від розвитку соціальних функцій дитини, а й разом з розширенням її ментальних і психомоторних можливостей. Розширюється репертуар дій, які виявляються в прив'язаності.

Зокрема, якщо на першій стадії це лише міміка, усмішка, плач, вокалізації і контактні дії, то на другій стає можливим координоване цілеспрямоване дотягування, на третій – повзання і лазання. Поступово дитина стає здатна до цілеспрямованої поведінки, у неї формується уявлення про «сталість людини» (продовженні її існування за межами безпосередньої видимості), нарешті, вона стає здатна розуміти і враховувати почуття й наміри інших людей. Згодом ці праці було розкритиковано за зведення всього різноманіття чинників, які впливають на розвиток психіки, до якості материнсько-дитячої взаємодії. Було доведено, що депривація може набувати різноманітних форм і давати найрізноманітніші за формою і значенням наслідки, які аж ніяк не завжди є фатальними і незворотними для подальшого розвитку.

У когнітивному розвиткові порушення взаємин прив'язаності найбільше відображається в пошуковій, дослідницькій поведінці та стилі розв'язання завдання. Рання безпечна прив'язаність стимулює складніші форми дослідницької поведінки. Діти виявляли підвищену зацікавленість, завзятість і задоволення під час розв'язання проблемних ситуацій. Така поведінка рідко трапляється у дворічних дітей, які мали небезпечну прив'язаність.

Якість прив'язаності в дитини надалі пов'язана зі соціальними взаєминами з однолітками. Тих, у кого була безпечна прив'язаність, вихователі оцінювали як дітей з високою самооцінкою, здатних до емпатії, у яких позитивні афекти переважають над негативними. Були активніші, ініціативніші, відповідальніші. У взаєминах з однолітками виявляли значну витривалість, використовуючи позитивні емоції. Були менш агресивними, не були плаксивими. Не дивно, що вихователі оцінювали таких дітей як більш соціально компетентних, із кращими соціальними навичками і більшою кількістю друзів. Діти з безпечною прив'язаністю в минулому популярніші серед однолітків, ніж ті, що мали небезпечну прив'язаність.

Центральною структурою розвитку особистості є «Я-концепція». «Я-концепція» – це інтеграція трьох складових: *уявлення про себе(образ Я), ставлення до цих уявлень (самооцінка) і поведінка відповідно до уявлень про себе і самооцінки.*

У. Найссер наводить п'ять видів знань *«Я-ЕКОЛОГІЧНЕ»:*

•*Я*-сприйняття себе щодо фізичного оточення. Виокремлення себе зі світу.

•*Я- індивід*, тут і тепер.

•*Екологічне Я* існує спонтанно й активно від самого народження. Діти відокремлюють власні рухи від рухів інших людей (спостерігаючи на екрані телевізора рухи своїх ніг від подібних рухів іншої дитини. Вони здатні розрізняти й віддавати перевагу власним рухам, співвідносячи візуальні й кінестетичні образи). Попри своє споконвічне існування, екологічне Я розвивається і змінюється у зв'язку з розвитком образу тіла, необхідністю розвитку моторних навичок, їхнім

удосконаленням. Ідея екологічного Я сформулював Дж. Гібсон, вона подібна до «фізичного Я» В. Джемса.

•*Інтерперсональне Я* – це Я-індивід, яке бере участь у контактах

злюдьми, взаємних обмінах у спілкуванні з дорослим. Інтерперсональне Я будує матрицю Я – Інший. Це прямий, безпосередній контакт віч-на-віч за допомогою способів, властивих людському виду (обмін поглядами, жестами, вокалізаціями, усмішками). Ці обміни інтенціональні з двох боків і побудовані на невербальних комунікаціях. Початок розвитку матриці «Я – Інший» – близько 2-х міс.

•*Безперервне Я* – Я-індивід, що має уявлення про зв'язок минулого, сьогодення й майбутнього через віднесення до себе: я є, я був і буду. Я читаю, читав учора, сплю і буду спати завтра. Зв'язок, безперервність самосприйняття є основою звичної рутинної діяльності суб'єкта.

У. Найссер також виокремлює *Приватне Я* – виникнення індивідуального досвіду переживань, унікального змісту *Я* і *концептуального Я* – виникнення концепції Я, яка містить окремі субтеорії: рольову, інтервальну, атрибутивну тощо.

Про становлення «Я-концепції» в дитячому віці можна судити лише за поведінковим виявом. Зокрема, приблизно з 3 до 8 місяців діти активно досліджують власне тіло: вивчають свої руки, ноги, дії, що вони можуть робити. Дуже рано діти цікавляться своїм відображенням у дзеркалі, усміхаються йому. Дуже рано (близько 3–4 міс.) діти можуть розрізняти свої обличчя і тіла від інших дітей. Близько 8 міс. усвідомлюють зв'язок руху дзеркального образу зі собою і використовують ці ознаки для гри й імітації. Повністю впізнають себе в дзеркалі, як власне відображення, у віці близько 18 міс., коли діти, зауважуючи намальований кружечок на щоці або носі, починають торкатися себе, а не дзеркального відображення. У 22–24 міс. дитина усміхається перед дзеркалом, вказуючи на себе і торкаючись себе, а не дзеркального образу.

Це засвідчує, що діти розпізнають дзеркальний образ, фотографії й відеозаписи як образ Я. Щобільше, існує чимало доказів, що розвиток компонентів самосвідомості з'являється як система на 2-му році життя: спершу – фізичне впізнавання, потім – усвідомлення емоцій, далі – мовний самоопис, нарешті – самооцінка власних емоцій (сором, провина, совість).

Концепція Я виходить за межі розпізнавання свого фізичного Я і є фундаментальним аспектом когнітивно-соціального розвитку, що триває все життя.

Спостерігаючи за поведінкою навколишніх, їхньою реакцією на дії, діти розуміють, як їм треба поводитися. Вони починають усвідомлювати, чого чекають від них навколишні, як вони ставляться до того чи іншого предмета, або події, починають враховувати очікування і плани інших людей.

У 2,5 – 3 роки починається процес інтерналізації суспільних норм і орієнтація на них незалежно від присутності чи відсутності дорослого. До кінця 2-го року діти дедалі частіше в розмові говорять про себе, при цьому вони можуть використовувати слово «я», але можуть говорити про себе й у третій особі. Разом зі зростаючим відчуттям Я в міру усвідомлення власних почуттів діти можуть гостро реагувати на фрустрацію, образи, у власному самоствердженні вони можуть стати агресивними. Агресія й емоційні сплески можуть бути результатом зіткнення

суперечливих прагнень – до близькості з батьком (що дає безпеку) і до автономії (яка потрібна зростаючому відчуттю Я).

Процес формування «Я-концепції» підпадає під сильні культурні впливи. У працях психологічних антропологів ідеться про те, що в кожній культурі «Я-концепція» формується в особі, яка відповідає цій культурі, формі. Тому Я не можна адекватно зрозуміти окремо від конкретного соціального контексту, у якому його було сформовано.

Отже, Я в традиційному суспільстві є менш автономним і більш «соціоцентричним», на відміну від «егоцентрично-договірної» моделі незалежного індивіда в суспільстві західного типу.

Наступні етапи соціалізації тісно пов'язані зі становленням довільної поведінки, що є необхідною умовою засвоєння конвенціональних норм і адаптивних поведінкових стратегій. Одним з важливих способів соціалізації в цьому періоді є гра, зокрема гра за правилами і рольова гра, у якій у дітей формуються адекватні уявлення про рольові позиції та відповідну їм поведінку.

Загальновідомими є спостереження за іграми дошкільників у кухаря, механіка, водія автобуса, пасажира автомобіля, лікаря, няньку. Такі функціональні ролі можуть комбінуватися із сімейними ролями матері або батька. Цікаво, що дошкільники вибирають ролі відповідно до статі. Дівчатка звичайно грають ролі, які виконують жінки, хлопчики з більшою імовірністю беруть на себе чоловічі ролі. Символічна гра може робити внесок у процес статевої ідентифікації. Конвенціональні соціальні ролі, зі свого боку, забезпечують символічні межі, усередині яких дитина, що розвивається, може досліджувати статеву ідентичність.

Соціальну диференціацію хлопчиків і дівчаток здійснюють батьки, по-різному їх одягаючи, називаючи і вводячи багато інших розбіжностей залежно від статі. Іграшки типізовані за статтю, починаючи з дитинства. З 2–6 років у кімнатах хлопчиків більше машин і тракторів, у кімнатах дівчаток – ляльок та іграшкових предметів побуту. Чотирирічні хлопчики краще сортують зображення іграшок, які дорослі вважають чоловічими (наприклад, потяги, гаражі), а дівчатка однаково добре сортують зображення і типово чоловічих, і дівочих іграшок. Батьки бавляться по-різному з хлопчиками і дівчатками, частіше беруть участь у грубій і безладній грі зі синами.

Для шкільного віку характерне потрапляння дитини, з одного боку, в жорсткішу, ніж дотепер, систему соціально-нормативних впливів (навчання), з іншого – велика значущість взаємодії з однолітками. Значущість спілкування з однолітками для соціалізації особливо зростає в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування соціальної ідентичності, формується статева й особистісна ідентичність.

Найважливіша особливість підліткового віку щодо соціалізації – перехід від дитинства до дорослості. Що більша різниця в рольовій поведінці, правах та обов'язках дитини і дорослого, то сильніше виражена підліткова криза. Значною мірою впливають культурні традиції та установки.

У зрілому віці відбувається визначення професійної ролі, розширення кола соціальних контактів, освоєння нових соціальних ролей (дружини, батька

тощо), залучення в громадське життя. У літньому віці трансформуються норми й вимоги з боку навколишніх до людини, звужується коло ролей. Для успішної соціалізації на цьому етапі потрібно переосмислити цінності та установки людини, її залечення до нових видів діяльності, вироблення ставлення до власного старіння. У вивченні процесів соціалізації значну увагу приділяють соціалізації на різних етапах життєвого шляху людини, впливові особливостей соціалізації в різних культурах на психічний розвиток, соціалізації у формальних і неформальних інститутах.

Попри різні концептуальні підстави теорій П. Шпітца, Дж. Боулбі та культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, їх поєднує уявлення про всеосяжну роль соціальних взаємодій у психічному розвитку дитини. За Л.С. Виготським, соціальна взаємодія первинна і детермінує перехід у розвитку людини від натуральних психічних функцій до вищих, специфічно людських. Замість поняття онтогенез психічного, він увів поняття соціогенез психічного. Провідна роль у соціогенезі психіки належить дорослому, як носієві культурних засобів, які опосередковують взаємодію дитини зі світом. При цьому Л.С. Виготський, описуючи ранні етапи онтогенезу психіки, говорив про єдиний взаємопроникаючий ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку на ранніх етапах (приблизно до 3 років), Л.С. Виготський потім переносив центр ваги на культурні чинники: спілкування, виховання тощо. Він вважав єдиним джерелом їхнього розвитку вищі психічні функції. У цьому – суперечливість теорії Л.С. Виготського.

Культурно-історична теорія пропонувала єдину детермінанту розвитку дитини – соціальну взаємодію. Однак, декларуючи соціальну природу психічного розвитку дитини, культурно-історична теорія залишала дитину пасивним об'єктом дорослих соціальних впливів. Вона не розкривала її ролі як активного агента взаємодій з одного боку, а з іншого боку – не залишала місця для вибору дитині під час взаємодії зі світом, відмовляючи їй в індивідуальних перевагах, своєрідності її розвитку.

М.І. Лисіна, розвиваючи лінію досліджень, яку започаткував Л.С. Виготський, стверджувала наявність особливої потреби в спілкуванні, яка формується на основі базових біологічних потреб (у їжі, теплі, безпеці тощо) та прагненні до нових вражень, багатим джерелом яких є дорослий. Критерієм появи потреби в спілкуванні (приблизно в 3–4 тижні) є усмішка у відповідь на дії дорослого. Необхідно зазначити, однак, що така усмішка може мати й інше походження і функцію – афективну регуляцію внутрішнього напруження, спочатку ендогенного, а потім стимульно-обумовленого (когнітивно-продукованого).

У вітчизняній психологічній традиції взаємодії між дитиною і близьким дорослим віддають вирішальну роль у психічному розвитку дитини. Проблему цю досліджували здебільшого в межах культурно- історичної школи, яку започаткував Л.С. Виготський. Відповідно до його теоретичних уявлень, саме соціальна взаємодія визначає розвиток людини. Взаємини з дорослими опосередковують усі його стосунки з навколишнім світом.

Усі вищі психічні функції формуються пожиттєво, починаючи від народження, за активної участі дитини в культурно-історичному процесі. Розглядаючи ранні етапи онтогенезу психіки, Л.С. Виготський говорив про

взаємопроникний ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку (приблизно до 3 років), він переносив потім центр ваги на культурні чинники – спілкування, виховання тощо, роблячи їхнім єдиним джерелом розвитку вищі психічні функції.

Тема № 14. Кризи особистості в сучасному світі

Розуміння криз особистості у психології.
Типи криз особистості.
Ставлення до криз та їх подолання.

Розуміння криз особистості у психології

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Людина має свій неповторний світ, який формується, змінюється, вдосконалюється протягом усього життя. Вона долає життєвий шлях від дитинства до юнацтва, від зрілого до старечого віку, неодноразово починаючи все спочатку, шукаючи нову траєкторію руху, зміцнюючи життєвий задум.

Криза в перекладі з грецької – це рішення, поворотний пункт, вихід.

Світобудова залежить від минулого, яке безпосередньо впливає на сьогодення, від власної історії, яку особистість створює своїми вчинками, життєвими рішеннями, буденними виборами. Вона залежить і від уявлень про майбутнє, від надій, бажань, мрій, планів. У кожного свій життєвий шлях, напрям якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього і майбутнього.

Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови, коли руйнується – частково чи майже дощенту – стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба перегладати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання...

При цьому криза – тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитися. Переживання необхідності модифікації особистості може тривати місяці та роки.

***КРИЗА* – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці.**

Криза – стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого

результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Настання кризи зумовлене низкою чинників: поступовими якісними змінами способів виконання діяльності, соціально-професійною активністю особистості, соціально-економічними умовами життєдіяльності, віковими психофізіологічними змінами, а також цілковитим зануренням у професійну діяльність.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної струк- тури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Переживаючи кризу, особистість, як правило, піднімається на вищий рівень розвитку.

Типи криз особистості

Кризи особистості у психології розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього у психології є різні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. У психологічній науці представлено різні підходи і погляди на розуміння сутності кризових явищ та їхні типологізації.

На наш погляд, всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на:

- **кризи психічного розвитку;**
- **вікові кризи;**
- **кризи невротичного характеру;**
- **професійні кризи;**
- **критично-смислові кризи;**
- **життєві кризи.**

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: *поверхову, поглиблену і глибинну.*

Поверхова криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій. Виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все падає з рук, втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, котрі мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї порушуються сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. Сенс існування втрачається.

Кожна криза - це завжди несвобода, вона обов´язково стає тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Інколи криза містить реальну загрозу існуванню, повноцінному буттю. Звичний спосіб життя розпадається, необхідними стають вихід в іншу реальність, пошук нової стратегії розв´язання драматичної колізії.

Кризова поведінка вражає своєю прямолінійністю. Людина втрачає здатність бачити відтінки, все для неї стає чорно-білим, контрастним, сам світ видається дуже небезпечним, хаотичним, несталим. Навколишня дійсність для людини руйнується. Якщо найближчий друг висловлює якісь сумніви щодо поведінки людини, яка переживає кризу, вона може вмить перекреслити свої багаторічні взаємини з ним, сприйнявши його коливання як зраду.

У небезпечному світі потрібно бути дуже уважним - вважає той, хто потрапив у драматичні життєві обставини, і тому він стає міфологізатором, намагаючись трактувати кожну дрібницю як знак, що віщує про подальші події. Зростає віра у долю, Бога, карму, космічний розум тощо. Неможливість узяти на себе відповідальність штовхає до перекладання тягаря на когось іншого - розумнішого, могутнішого, незрозумілого і таємничого.

Ставлення до часу змінюється таким чином, що минуле і майбутнє людина перестає пов´язувати одне з одним. Те, що пережите, здається непотрібним, колишні плани видаються нереальними, нездійсненними. Плин часу стає некерованим, збуджує тривожність, пригнічує. Жити сьогоденням стає практично неможливо, оскільки людина неспроможна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ дедалі більше відсторонюється від зовнішнього, і людина залишається у полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, параноїдальних думок.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники: 1) зниження адаптованості поведінки; 2) падіння рівня самосприймання; 3) примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є ***критичні події.*** Критичні події - це поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями. Усі професійно зумовлені критичні події можна розділити на три групи:

- нормативні, зумовлені логікою професійного становлення і життя людини: закінчення школи, вступ до професійних навчальних закладів, створення родини, працевлаштування тощо;
- ненормативні, для яких характерні випадкові або несприятливі обставини: невдача під час вступу до професійної школи, вимушене звільнення з роботи, розпад родини та ін.;

- екстраординарні (наднормативні), які відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, інноваційна ініціатива, зміна професії, добровільне взяття на себе відповідальності тощо.

Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну. Модальність подій визначається способами емоційного реагування на зміну життєвих, професійних обставин і труднощі. Та сама подія для двох людей може мати протилежну модальність. Події позитивної модальності назвемо епічними, негативної - інцидентами.

Несприятливі обставини знайомі кожному, соціальних стресів сьогодні забагато. Однак різні індивіди переживають однакові екстремальні ситуації по-різному. Навіть та сама людина, що торік сприймала якусь неприємність досить легко, тепер може переживати подібну колізію як особисту катастрофу. Інтенсивність соціальних катаклізмів для кожної людини є різною - залежно від досвіду, загартованості щодо випробувань, загального песимістичного чи оптимістичного погляду на життя.

Ні війни, ні репресії, ні екологічні чи економічні кризи не можуть бути вирішальними поштовхами, що провокують виникнення життєвої кризи. В той самий час майже непомітні ззовні події - зрада близької людини, наклеп, непорозуміння - можуть підштовхнути до життєвого нокауту. Світ людини поєднує зовнішнє і внутрішнє у нерозривну цілісність, саме тому неможливо визначити, всередині чи зовні слід шукати причини кожної кризи.

У повсякденному житті також трапляються ситуації з невизначеним майбутнім. Людина, яка страждає, не передбачає реального завершення важких, нестерпних обставин. Небезпечна хвороба, яка звалюється на людину чи її рідних, також є випробуванням з невизначеним майбутнім. Розлучення, розпад сім´ї неможливо не сприймати як звуження перспективи, неможливість прогнозувати подальше існування. Провідним стає почуття нереальності того, що відбувається, непов´язаності сьогодення з минулим і майбутнім. А ще практично кожна людина переживає смерть рідних - тих, без кого, власне, життя втрачає барви, спустошується.

Життя має певні етапи, які завжди чимось відрізняються одне від одного. Кожен вік з його початком і кінцем врешті-решт минає. Людина безперервно прогресує і, як молюск, ламає оболонку. Стан, що триває від часу зламу оболонки до утворення нової, переживається як кризовий.

Про двадцятирічних кажуть, що вони намагаються знайти свою справу; тридцятирічні прагнуть досягти певних висот на обраній життєвій ниві; сорокарічні хочуть якомога далі просунутися вперед; п´ятдесятирічні - закріпитися на своїх позиціях; шістдесятирічні - маневрувати, щоб гідно поступитися місцем.

Описана криза виявляє межу, вододіл між віковими періодами - дитинством і юністю, молодістю і зрілим віком тощо. Така криза - прогресивне явище, без неї не можна уявити собі розвиток особистості. Людина та її оточення зовсім не обов´язково болісно її сприймають, хоч таке теж нерідко трапляється.

Відомо, що криза розвитку (нормальна або прогресивна криза) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового -

стабільнішого, гармонійнішого етапу. Таку кризу, посилаючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною,* тобто такою, що існує в межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу, Д. Оффер, і Д. Олдгам позначають її як «заміщання».

У психологічній літературі можна знайти чимало термінів, котрі характеризують людей, які дорослішають майже безконфліктно. Це і «емоційно здорові», і «компетентні», тобто юнаки та дівчата, які мають високі показники академічної успішності, досить непогано спілкуються з ровесниками, беруть участь у соціальній взаємодії, дотримуються загальноприйнятих норм. Справді, індивідуальні варіанти перебігу кризи значною мірою залежать від вроджених конституційних особливостей та нервової системи.

Соціальні умови також мають безпосередній вплив на особливості вікової кризи. Зокрема, у загальновідомих наукових працях М. Мід на емпіричному матеріалі доведено, що безкризовим може бути навіть підлітковий вік, який дослідниця вивчала на островах Самоа та Нова Гвінея. Взаємини підлітків з дорослими складаються там таким чином, що жодних проблем не виникає. М. Мід вважає, що економічно розвинуте суспільство створює цілу низку умов, які провокують вікові кризи, ускладнюють соціалізацію. Це і швидкий темп соціальних змін, і суперечності між родиною та суспільством, і відсутність необхідної системи ініціацій.

Головний симптом наближення *нормальної кризи* - це психічне насичення провідною діяльністю. Наприклад, у дошкільному віці такою діяльністю є гра, у молодшому шкільному віці - навчання, в підлітковому - інтимно-особистісне спілкування. Саме провідна діяльність забезпечує можливості подальшого розвитку, і якщо вікову детермінанту вичерпано, якщо в межах наявної провідної діяльності вже не створюються сприятливі умови для зростання, криза стає неминучою.

Щодо *анормальної (регресивної) кризи,* то вона не пов´язана із завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за складних життєвих обставин, коли людині доводиться переживати події, які раптово змінюють її долю. Негаразди у професійній діяльності, особистому спілкуванні, родинних взаєминах, особливо якщо вони збігаються з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати як катастрофу, що спричинює стійкі емоційні розлади. Навіть незначна неприємність стає поштовхом для розгортання кризового стану. Тому так важливо знати рівень так званого «біографічного стресу» в особистості, кількість негативних подій, які виникали протягом останнього місяця, року тощо.

Складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дії, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси. Особистість і подія дуже тісно пов´язані між собою, тому індивідуальна життєва історія безпосередньо впливає на сприймання драматичних колізій. Повсякчасні неприємності (термін Р. Лазарус) теж можуть впливати на виникнення анормальної кризи, якщо їх виникає надто багато, а людина вже перебуває в депресивному стані.

Анормативна криза руйнує не лише діяльність, яка вже не є провідною. Вона може заторкувати також діяльності відносно незрілі, не зовсім освоєні. Загалом негативна фаза такої кризи, коли йде процес руйнації старого, віджилого, може бути досить тривалою, що заважає виникненню конструктивних перетворень.

Кризи психічного розвитку. У вітчизняній психології великого значення надавали дослідженню криз психічного розвитку. Вивчення праць вітчизняних психологів засвідчує, що в дослідженні того самого психологічного явища використовують різні терміни. Як синоніми вживають поняття «вікові кризи» і «кризи психічного розвитку». Щоб пояснити правомірність нашої позиції, розглянемо чинники, що ініціюють кризи.

В узагальнюючій статті К.М. Поливанової про кризи психічного розвитку дітей переконливо доведено, що провідними факторами криз дитинства є зміна соціальної ситуації розвитку, перебудова системи взаємин з дорослими і навколишнім світом, а також зміна провідної діяльності.

Кризові явища розвиваються у певні відносно короткотривалі періоди. Але їх аж ніяк не ініціює вік. Вік - лише тло, на якому виявляється криза, головне - перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

Отже, кризи психічного розвитку - це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень.

З 14-16 років зміна провідної діяльності та соціальної ситуації і далі ініціює виникнення криз психічного розвитку. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін.

Вікові кризи. Правомірно вважати вікові зміни людини, породжувані біологічним розвитком, самостійним чинником, що детермінує вікові кризи. Ці кризи належать до нормативних процесів, необхідних для нормального поступального процесу особистісного розвитку.

У психології ґрунтовно досліджено кризи дитинства. Зазвичай виокремлюють кризу першого року життя, кризу 3-х років, кризу 6-7 років і підліткову кризу 10-12 років (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін та ін.). Форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом.

Кризи дитинства виникають під час переходу дітей на новий віковий ступінь і пов´язані вони з розв´язанням часом гострих протиріч між сформованими в них особливостями взаємин з навколишніми, а також з віковими фізичними і психологічними можливостями та прагненнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності - характерні поведінкові реакції дітей у період кризи.

Е. Еріксон висунув постулат, що кожен віковий етап має свою точку напруження - криза, породжена конфліктом розвитку «Я»-особистості. Людина стикається з проблемою відповідності внутрішніх і зовнішніх умов існування. Коли в

неї визрівають ті чи інші властивості особистості, вона зіштовхується з новими завданнями, які ставить життя перед нею як людиною певного віку. «Кожна наступна стадія... є потенційною кризою внаслідок радикальної зміни перспективи. Слово «криза»... вжито в контексті уявлень про розвиток, щоб виокремити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та збільшених потенцій».

Життєвий шлях Е. Еріксон розділив на вісім стадій. Відповідно до виокремлених вікових етапів він обґрунтував основні кризи психо-соціального розвитку (рис. 41.1).

Стадія	Психосоціальний розвиток	Сильний аспект особистості
Дитинство (0-1 рік)	Основна віра і надія проти основної безвихідності (довіра - недовіра).	Надія
Раннє дитинство (1-3 роки)	Самостійність проти почуття провини і страху осуду (самостійність - сором, сумнів)	Сила волі
Вік гри (3-6 років)	Особиста ініціатива проти почуття провини і страху осуду (ініціативність - почуття провини)	Цілеспрямованість
Молодший шкільний вік (6-12 років)	Заповзятливість проти почуття неповноцінності (працьовитість - почуття неповноцінності)	Компетентність
Підлітковий вік - рання юність (12-19 років)	Ідентичність проти змішання ідентичності (егоідентичність - рольове змішання)	Вірність
Юність (20-25 років)	Інтимність проти ізоляції (інтимність - ізоляція)	Любов
Дорослість (26-64 років)	Продуктивність проти застою, захопленість собою (продуктивність - застій)	Турбота
Старість	Цілісність, універсальність	Мудрість

(65 років-смерть)	проти розпачу (егоінтеграція - відчай)	

Рис.41.1. Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном).

Підставою періодизації криз психосоціального розвитку в Е. Еріксона є поняття «ідентичність» і «самоідентичність». Потреба бути самим собою в очах значущих інших і у власних очах визначає рушійні сили розвитку, а протиріччя між ідентичністю і самоідентичністю зумовлюють кризи та напрям розвитку на кожному віковому етапі.

Кризи невротичного характеру зумовлюють внутрішньо-особистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції - усе те, що породжує внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності. Вони традиційно є предметом дослідження фройдистів, неофройдистів та інших психоаналітичних шкіл.

Професійні кризи. Ґрунтуючись на концепції професійного становлення особистості, кризи можна визначити як різкі зміни вектора її професійного розвитку. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Кризи проминають, як правило, без яскраво виражених змін професійної поведінки. Однак перебудова значеннєвих структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція і ревізія соціально-професійної позиції готують зміну способів виконання діяльності, зумовлюють зміни взаємин з навколишніми, а іноді - до зміни професії.

Докладніше розглянемо фактори, які детермінують кризи професійного розвитку. Як детермінанти можна трактувати поступові якісні зміни способів виконання діяльності. На стадії первинної професіоналізації настає момент, коли подальший еволюційний розвиток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без корінного ламання нормативно схвалюваної діяльності. Особистість має зробити професійний учинок, виявити наднормативну активність або упокоритися. Наднормативна професійна активність може виявитися під час переходу на новий освітньо-кваліфікаційний або творчий рівень виконання діяльності.

Іншим чинником, що ініціює кризи професійного становлення, може стати підвищена соціально-професійна активність особистості внаслідок її незадоволеності своїм соціальним і професійно-освітнім статусом. Соціально-психологічна спрямованість, професійна ініціатива, інтелектуально-емоційна напруженість нерідко приводять до пошуку нових способів виконання професійної діяльності, шляхів її удосконалювання, а також до зміни професії або місця роботи.

Чинниками, що породжують професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життєдіяльності людини: ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання тощо.

Також факторами, які спричинюють кризу професійного розвитку, стають вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров´я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного згоряння» тощо.

Професійні кризи нерідко виникають під час вступу на нову посаду, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації та тарифікації фахівців.

Нарешті, чинником тривалого кризового явища може стати повна поглиненість професійною діяльністю. Канадський психолог Барбара Кіллінджер у книзі «Трудоголіки, респектабельні наркомани» зазначає, що фахівці, одержимі роботою як засобом досягнення визнання й успіху, іноді серйозно порушують професійну етику, стають конфліктними, виявляють жорсткість у взаєминах.

Кризи професійного розвитку можуть ініціюватися змінами життєдіяльності (зміна місця проживання; перерва в роботі, пов´язана з доглядом за малолітніми дітьми; «службовий роман» тощо). Кризові явища нерідко супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності і професійної безпорадності. Іноді бувають кризові явища за умов вищого рівня професійної компетентності, ніж потрібно для виконання нормативної роботи. Як наслідок, виникає стан професійної апатії й пасивності.

Л.С. Виготський виокремив три фази вікових криз: передкритичну, власне критичну і посткритичну. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб´єктивною й об´єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в поведінці й діяльності; у посткритичній його розв´язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Ґрунтуючись на цих положеннях, можна аналізувати кризи професійного розвитку особистості.

- ***Передкритична фаза*** виявляється в незадоволеності наявним професійним статусом, змістом діяльності, способами її реалізації, міжособистісними взаєминами. Цю незадоволеність людина не завжди чітко усвідомлює, але виявляється вона в психологічному дискомфорті на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівниками тощо.
- Для ***критичної фази*** характерна усвідомлена незадоволеність реальною професійною ситуацією. Людина накреслює варіанти її зміни, розглядає сценарії подальшого професійного життя, відчуває посилення психічної напруженості. Протиріччя загострюються, і виникає конфлікт, що стає ядром кризових явищ.

Аналіз конфліктних ситуацій у кризових явищах дає змогу виокремити такі типи конфліктів професійного розвитку особистості: а) мотиваційний, зумовлений втратою інтересу до навчання, роботи, втратою перспектив професійного росту, дезінтеграцією професійних орієнтації, установок, позицій; б) когнітивно-дієвий, детермінований незадоволеністю, змістом і способами втілення навчально-професійної та професійної діяльності; в) поведінковий, зумовлений протиріччями в міжособистісних стосунках у первинному колективі, незадоволеністю своїм соціально-професійним статусом, становищем у групі, рівнем зарплати тощо.

Конфлікт супроводжується рефлексією, ревізією навчально-професійної ситуації, аналізом своїх можливостей і здібностей.

- Вирішення конфлікту приводить кризу в стан ***посткритичної фази.*** Способи розв´язання конфліктів можуть мати конструктивний, професійно-нейтральний і деструктивний характер.

Конструктивний вихід з конфлікту припускає підвищення професійної кваліфікації, пошук нових способів виконання діяльності, зміну професійного статусу, зміну місця роботи і перекваліфікацію. Такий шлях подолання криз вимагає від особистості наднормативної професійної активності, здійснення вчинків, що прокладають нове русло для її професійного розвитку.

Професійно-нейтральне ставлення особистості до криз призведе до професійної стагнації, байдужості й пасивності. Особистість прагне реалізувати себе поза професійною діяльністю: у побуті, різних хобі, садівництві тощо.

Деструктивні наслідки криз виявляються в моральній деградації, професійній апатії, пияцтві, неробстві.

Перехід від однієї стадії професійного становлення до іншої породжує також нормативні кризові явища.

Визначають такі стадії професійного становлення особистості:

- **оптація - формування професійних намірів;**
- **професійна освіта і поведінка;**
- **професійна адаптація;**
- **первинна і вторинна професіоналізація: первинна професіоналізація - до 3-5 років роботи, вторинна професіоналізація - високоякісне і продуктивне виконання діяльності;**
- **майстерність - високопродуктивна, творча, інноваційна діяльність.**

На стадії оптації відбувається переоцінка навчальної діяльності: залежно від професійних намірів змінюється мотивація. Навчання в старших класах набуває професійно орієнтованого характеру, а в професійних навчальних закладах воно має чітку навчально-професійну спрямованість. Є всі підстави вважати, що на стадії оптації відбувається зміна провідної діяльності з навчально-пізнавальної на навчально-професійну. Кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку. При цьому неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогодення, що набуває характеру *кризи навчально-професійної орієнтації.*

Переживання кризи, рефлексія своїх можливостей зумовлюють корекцію професійних намірів. Відбуваються також корективи «Я-концепції», що сформувалася до цього віку.

Деструктивний шлях розв´язання кризи приводить до ситуативного вибору професійної підготовки або професії, випадання з нормальної соціальної сфери.

На стадії професійної підготовки багато учнів і студентів переживають розчарування у професії, яку здобувають. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з´являються сумніви в правильності професійного вибору, знижується інтерес до навчання. Наявна криза професійного вибору. Як правило, вона чітко виявляється в перший і останній роки професійного навчання. Окрім поодиноких винятків, ця криза переборюється зміною навчальної мотивації на соціально-професійну. Щороку професійна спрямованість навчальних дисциплін збільшується, і це знижує незадоволеність.

Отже, криза ревізії і корекції професійного вибору на цій стадії не доходить до критичної фази, коли конфлікт неминучий.

Після завершення навчання в професійному закладі настає стадія професійної адаптації. Молоді фахівці розпочинають самостійну трудову діяльність. Кардинально

змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і, звичайно, принципово новий вид провідної діяльності.

Уже вибираючи професію, молода людина мала певне уявлення про майбутню роботу. Але розбіжність реального професійного життя з уявленням, яке сформувалося, зумовлює кризу професійних експектацій.

Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов´язками, виробничими відносинами, умовами роботи і зарплатою.

Можливі два варіанти розв´язання кризи:

- конструктивний: активізація професійних зусиль щодо швидкої адаптації та набуття досвіду роботи;
- деструктивний: звільнення, зміна спеціальності; неадекватність, неякісність, непродуктивність професійних функцій.

Наступна нормативна криза професійного становлення особистості виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3-5 років роботи. Усвідомлено або неусвідомлено особистість починає відчувати потребу подальшого професійного зростання, потребу в кар´єрі. У разі відсутності перспектив професійного зростання особистість відчуває дискомфорт, психічну напруженість, з´являються думки про можливе звільнення, зміну професії.

Кризу професійного зростання можуть тимчасово компенсувати різні непрофесійні, відпочинкові види діяльності, побутові турботи, або можливе кардинальне вирішення - відхід з професії. Але навряд чи таке розв´язання кризи можна вважати продуктивним.

Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до ***вторинної професіоналізації.*** Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Способи її реалізації мають чітко виражений індивідуальний характер. Фахівець стає професіоналом. Йому властиві соціально-професійна позиція, стійка професійна самооцінка. Кардинально перебудовуються соціально-професійні цінності і відносини, змінюються способи виконання діяльності, що свідчить про перехід фахівця на нову стадію професійного розвитку. Професійна самосвідомість, що сформувалася дотепер, підказує альтернативні сценарії подальшої кар´єри, і не обов´язково в межах цієї професії. Особистість відчуває потребу в самовизначенні і самоорганізації. Протиріччя між бажаною кар´єрою і її реальними перспективами приводять до розвитку *кризи професійної кар´єри.* При цьому серйозно переглянуто «Я-концепцію», внесено корективи у сформовані виробничі взаємини. Можна констатувати: перебудовується професійна ситуація розвитку.

Можливі сценарії виходу з кризи: звільнення, освоєння нової спеціальності в межах тієї ж професії, перехід на вищу посаду.

Одним із продуктивних варіантів усунення кризи є перехід на наступну стадію професійного становлення - стадію майстерності.

Для ***стадії майстерності*** характерний творчий інноваційний рівень виконання професійної діяльності. Рушійним чинником подальшого професійного

розвитку особистості стає потреба в самореалізації. Професійна самоактуалізація особистості зумовлює незадоволеність собою, навколишніми.

Криза нереалізованих можливостей, або, точніше, криза *соціально-професійної самоактуалізації,* - це душевна смута, бунт проти себе. Продуктивний вихід з неї - новаторство, винахідництво, стрімка кар´єра, соціальна і професійна наднормативна активність. Деструктивні варіанти розв´язання кризи - звільнення, конфлікти, професійний цинізм, алкоголізм, створення нової родини, депресія.

Наступна нормативна криза професійного розвитку зумовлена виходом із професійного життя. По досягненні певної вікової межі людина іде на пенсію. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Гострота кризи втрати професійної діяльності залежить від особливостей трудової діяльності (працівники фізичної роботи переживають її легше), родинного стану і здоров´я.

Крім нормативних криз, професійне становлення супроводжується ненормативними, пов´язаними з життєвими обставинами. Такі події, як вимушене звільнення, перекваліфікація, зміна місця проживання, перерви в роботі, пов´язані з народженням дитини, утрата працездатності зумовлюють сильні емоційні переживання і часто набувають чітко вираженого кризового характеру.

Кризи професійного становлення виражаються в зміні темпу і вектора професіонального розвитку особистості. Зумовлюють ці кризи такі чинники:

- ✓ **вікові психофізіологічні зміни;**
- ✓ **зміна соціально-професійної ситуації;**
- ✓ **якісна перебудова способів виконання професійної діяльності;**
- ✓ **тотальна заглибленість у соціально-професійне середовище;**
- ✓ **соціально-економічні умови життєдіяльності;**
- ✓ **службові й життєво важливі події.**

Кризи можуть відбуватися короткочасно, бурхливо або поступово, без яскраво виражених змін професіональної поведінки. У будь-якому разі вони породжують психічну напруженість, незадоволеність соціально-професійним середовищем, собою.

Часто кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки.

Критично-смислові кризи зумовлені критичними обставинами життя: драматичними, а іноді й трагічними подіями. Ці чинники мають руйнівний, часом катастрофічний результат для людини. Відбувається кардинальна перебудова свідомості, перегляд ціннісних орієнтації і сенсу життя загалом. Відбуваються ці кризи на грані людських можливостей і супроводжуються безмежними емоційними переживаннями, їх зумовлюють такі ненормативні події, як втрата працездатності, інвалідність, розлучення, вимушене безробіття, міграція, несподівана смерть близької людини, позбавлення волі тощо.

Р.О. Ахмеров, досліджуючи біографічні кризи особистості, як чинники, що їх зумовлюють, називає події і відносини між ними. Залежно від відносин він виокремлює такі кризи:

- ✓ **криза нереалізованості - суб´єктивне негативне переживання життєвої програми;**

✓ **криза спустошеності - душевна втома і переживання відсутності досягнень;**

✓ **криза безперспективності - відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє.**

Автор не зіставляє ці кризи з віком людини. На його думку, вони визначаються суб´єктивними переживаннями. В індивідуальному житті людини основні кризи трапляються в різних варіантах: спустошеність + безперспективність; нереалізованість + спустошеність + безперспективність. Такі поєднання криз людина досить важко переживає, і вихід може бути деструктивним, аж до суїциду.

Життєві кризи. Життєвою кризою називають період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

Поряд з названими групами психологічних криз є ще один величезний шар кризових явищ, зумовлених значними різкими змінами умов життя. Детермінантами цих життєвих криз стають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, одруження, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію та інші зміни індивідуальної біографії людини. Ці зміни соціально-економічних, тимчасових і просторових обставин супроводжуються значними суб´єктивними труднощами, психічною напруженістю, перебудовою свідомості й поведінки.

Життєві кризи є предметом пильної уваги закордонних психологів, зокрема Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Е. Еріксона. Розділяючи людське життя на періоди, етапи, вони звертають увагу на труднощі переходу від одного етапу до іншого. При цьому підкреслюють особливості кризових явищ у жінок і чоловіків, аналізують чинники, що ініціюють кризи. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники бачать причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, інші більшого значення надають соціалізації особистості, ще інші - духовному, моральному становленню.

Широку популярність у 1980-і рр. у США набула книга американської журналістки Гейл Шинхи «Передбачувані кризи в житті дорослої людини» (1979). На основі узагальнення життя верхніх прошарків американського середнього класу вона виокремлює чотири кризи:

1. «виривання коренів», емансипації від батьків (16 років);
2. максимальних досягнень (23 роки);
3. корекції життєвих планів (30 років);
4. середини життя (37 років) - найважчий, рубіжний.

Після виходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно виявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищенні або зниженні емоційних переживань. Знижується темп психічної діяльності, з´являється обережність до нововведень, постійна заглибленість у минуле й орієнтація на попередній досвід. Відзначають також пристрасть до моралізування й осуду поведінки молоді, протиставлення свого покоління поколінню, що йде на зміну. Це - криза соціально-психологічної адекватності.

Переживання під час гострих кризових станів:

1. **безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута. На такому емоційному тлі людина не здатна самостійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв´язання і діяти;**

2. **безпорадність. Людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям. Це почуття частіше виникає у молодих людей, які відчувають, що інші все роблять за них, і від них самих нічого не залежить;**

3. **почуття власної неповноцінності (коли людина себе низько оцінює, вважає нікчемною та ін.);**

4. **почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);**

5. **швидка зміна почуттів, мінливість настрою. Надії швидко спалахують і гаснуть.**

Кризу підсилюють такі життєві обставини: минуле у реально неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство в родині, незадовільні взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, вихід (небажаний) на пенсію, важке захворювання, катастрофа життєвих планів, втрата ідеалів, проблеми, пов´язані з релігійною вірою. Утрату близької людини особа переживає сильніше, якщо була сильна емоційна залежність від неї або якщо померлий викликає амбівалентні, протилежні почуття, гостре почуття провини.

Про суїцидні наміри можна запідозрити з таких ознак:

1. відсутність інтересу до чого-небудь;
2. нездатність планувати свої вчинки в поточній життєвій ситуації;
3. суперечливість, подвійність намірів. Людина висловлює бажання померти і водночас просить про допомогу. Наприклад, людина може сказати: «Я, власне, не хотів би вмирати, але не бачу іншого виходу».
4. розмови про самогубство, підвищений інтерес до різних аспектів самогубства (випадки, способи...);
5. сни із сюжетами самознищення або катастроф;
6. міркування про відсутність сенсу життя;
7. листи або записки прощального характеру, незвичне упорядкування справ, оформлення заповіту.

Схильність до самогубства підсилюється в період депресії, особливо коли вона поглиблена й затягнена. Повинні насторожувати також такі ознаки: раптове зникнення занепокоєння, заспокоєння, що лякає, з відтінком «потойбічності», відчуженість від турбот і тривог навколишнього життя.

Збільшують ризик суїциду: спроби вчинити самогубство в минулому, випадки самогубства в родичів, батьків; самогубство або спроби його здійснення серед знайомих, особливо друзів; максималістські риси характеру, схильність до безкомпромісних рішень і вчинків, розподілу на «чорне і біле» та ін.

У самогубстві і донині залишається багато неясного, не поясненого.

Тема № 15 Розвиток конкурентоспроможної особистості у сучасному світі.

Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість».

Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості.

1. Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість»

Функціонування нинішнього суспільства вимагає особистостей, як кажуть, із певною «начинкою», тобто таких, які здатні адаптуватися до надзвичайно складних умов життєдіяльності, ринкової економіки, боротьби за вищий (кращий) статус у суспільстві, систематично оволо- дівати новими знаннями, навичками і вміннями, долати перешкоди, досягаючи поставленої мети, при цьому не зашкоджуючи своєму пси- хічному здоров'ю й зберігаючи психічну стійкість. Безперечно, йдеться про конкурентоспроможну особистість.

Що ж таке конкурентоспроможність? Відповідно до словника радянських часів, під конкуренцією розуміли антагоністичну боротьбу між приватними виробниками за вигідніші умови виробництва і збуту товарів, за одержання якнайвищого прибутку. Крім економічної, існує і біологічна конкуренція – стосунки активного змагання між особами одного чи різних видів за засоби існування й умови розмноження. За І.І. Шмальгаузеном, конкуренція – одна з форм боротьби за існування.

Фахівці США вважають, що конкурентоспроможність складається з двох частин:

•підтримка життєвих стандартів, які постійно підвищуються;

•збереження позицій лідера у світовій економіці.

Президентська комісія США із конкурентоспроможності в про- мисловості запропонувала таке визначення цього поняття: це здат- ність робити товари і послуги, які реалізуються на міжнародних рин- ках, за одночасної підтримки чи підвищення життєвих стандартів, рі- вних або вищих, ніж у конкурентів. Тобто це здатність передбачати, оновлюватися й використовувати всі можливості для розвитку.

Поряд із конкурентоспроможністю товарів і послуг можна гово- рити і про конкурентоспроможну економіку, науку, культуру і про конкурентоспроможну особистість.

Конкурентоспроможна особистість – це така особис-

тість, яка здатна швидко й безболісно адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психоенергетичного потенціалу й гармонії.

Сфера діяльності конкурентоспроможної особисто-

сті. З урахуванням вищевикладеного, докладніше розглянемо основні напрями аналізу конкурентоспроможності особистості. У змісто- вому аспекті можна виокремити як мінімум три сфери розвитку кон-

курентоспроможної особистості: сферу діяльності, сферу спілкування і сферу особистості та її самосвідомості.

Стосовно першої з них – *сфери діяльності*, то тут наявний спектр аналітичних питань, що стосуються діяльності, з якими стикається особистість, оскільки їхня суб'єктивна значущість для неї аж ніяк не однозначна. Звідси, зокрема, виникає

необхідність розгляду профе- сійних установок, інтересів, спрямованості особистості тощо. При цьо- му важливим аналітичним завданням є з'ясувати їхню зумовленість.

Специфіка психологічних проблем сучасного періоду визнача- ється необхідністю освоєння нового соціально-економічного і профе- сійного досвіду. З одного боку, це пов'язано з переходом до ринкової економіки, оскільки нові професії не мають ще коренів у професійній культурі нашого суспільства, з іншого – відбувається хворобливий процес ламання стереотипів традиційних форм професіоналізації, яка також потерпає від змін у сучасних умовах.

Доведено, що тривалий час конкурентоспроможною може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що дає їй задово- лення, попри великі часові й енергетичні затрати.

У конкурентоспроможній країні, на думку Грейсон і О'Делл, її громадянам необхідно мати:

• високий середній рівень функціональної грамотності;

– певні основи знань з математики, статистики, наукової методології;

• здатність спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;

• знання про світ (йдеться про знання з історії, географії, економіки, мовної підготовки);

– уміння працювати в колективі; здатність до відповідальності;

• здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.

Зрозуміло, з допомогою психологічного аналізу можна виокре- мити набагато більшу кількість власне психологічних характеристик, необхідних для успішного входження в «ринок професій», аніж ті, що їх виклали згадані автори. Потрібно зазначити, що структура профе- сійної діяльності загалом є універсальною і складається з трьох ком- понентів:

•постановка професійних цілей і завдань;

•вибір засобів і способів розв'язання завдань;

•аналіз й оцінка діяльності.

Центральним, базовим утворенням професійної діяльності, що зумовлює і процес, і результат діяльності, є система дій фахівця. Виок- ремлюють дві принципово відмінні одна від одної системи: а) *система утиску і примусу; б) система сприяння, створення умов для ефективної спільної діяльності.* Звичайно, систему дій, як і всю структуру професійної діяльності, визначає особистість фахівця і насамперед йо- го особистісна спрямованість та професійна компетентність.

Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості

Психологічною основою освітніх проектів і програм розвитку конкурентоспроможної особистості є принцип саморозвитку, що інте- грує систему фундаментальних принципів розвитку особистості.

Найважливішою умовою, яка дозволяє людині стати суб'єктом саморозвитку, є досягнення якогось певного рівня особистісної й про- фесійної самосвідомості.

Зараз інтенсивно досліджують моделі розвитку конкурентосп- роможної особистості. Наприклад, технологічна модель розвитку кон- курентноздатної

особистості, яку розробила Л.М. Мізіна, охоплює ста- дії розвитку конкурентоспроможності; процеси, що відбуваються на кожній стадії; комплекс методів впливу.

Л.М. Мітіна виокремлює чотири стадії оптимізації поведінки:

•підготовка;

•усвідомлення;

•переоцінка;

•дія.

Модель поєднує основні процеси розвитку особистості: мотива- ційні (I стадія), когнітивні (II стадія), афективні (III стадія), поведінко- ві (IV стадія).

Стадія підготовки. На стадії підготовки людям дають цікаву і потрібну (мотивуючу) інформацію про конкурентоспроможність, умови, фактори і результати її розвитку. Далі проводять психологічну діагностику особливостей їх особистісного розвитку: спрямованості, (особистісної та професійної), компетентності, гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної), с амосвідомості, а також бар'єрів і пе- решкод, які заважають успішному (усвідомленому й самостійному) са- мовизначенню.

Щоби відбулося активне включення людини в процес оптиміза- ції власної особистості й поведінки, необхідно зацікавити, запалити її.

Водночас одним із найважливіших та ефективних способів ство- рення мотивації й активізації групи для розв'язання багатьох завдань і досягнення позитивних ефектів у самосвідомості є дискусія. Для цього, як правило, застосовують спеціально розроблені ігри, які становлять собою процедуру вироблення загальногрупового рішення.

Стадія усвідомлення. На II стадії основним процесом зміни є, головним чином, пізнавальний – ***усвідомлення***. Для самосвідомо- сті при переході з нижчого рівня на вищий характерна зміна рефлек- сивних процесів.

За своєю сутністю рефлексія – завжди розрив, роздвоєння і вихід за межі кожного безпосереднього, «автоматично» поточного процесу або стану (С. Рубінштейн).

Рівень усвідомлення власних способів спілкування, діяльності, особистісних особливостей істотно підвищується завдяки спостере- женню, протиставленню, інтерпретації поглядів, позицій, способів і прийомів сприйняття й поведінки, яка обговорюються у малих групах. Завдяки збільшенню інформації, люди починають усвідомлювати й оцінювати альтернативи небажаній поведінці й ріст власних профе- сійних та особистісних можливостей.

Вищий рівень рефлексії пов'язаний із необхідністю фіксації зу- пинки, яка трапилась, і самого зупиненого процесу в деякому іншому «матеріалі». Саме фіксація здійснює роздвоєння, поляризацію проце- су у своєму та іншому його вираженні. Зупинка і фіксація в сукупності становлять ті умови, що є в основі усвідомлення (або – об'єктивації, кажучи словами Д.М. Узнадзе).

На цій стадії надзвичайно корисні вправи, орієнтовані на само- розкриття. Така, наприклад, процедура «Предмет розповідає про гос- подаря» та інші.

Стадія переоцінки. Стадію III супроводжує збільшення вико- ристання не лише пізнавальних, а й афективних та оцінних процесів зміни. В учнів з'являється тенденція до усвідомлення впливу власної небажаної поведінки на безпосереднє соціальне оточення (педагогів, родину, друзів) і переоцінка власної особистості. На цій стадії в процесі тренінгів людина все більше відчуває власну незалежність і здатність змінити своє життя в чомусь важливому, принциповому.

Докладно викладати всі процедурні моменти психологічного тренінгу в цьому підручнику не вважаємо за доцільне. Проте для кож- ної групи готують свою програму, змістовні й формальні аспекти якої залежать від цілої низки чинників: ситуації в країні, конкретних подій, які відбулися останнім часом у певному місті й у певній педагогічній установі, особистісних особливостей учасників групи, їхнього соціаль- ного статусу, рівня загальної культури, віку тощо. Наповнення про- грами конкретними психотехніками і вправами змінюється з ураху- ванням перелічених чинників, а також особливостей групової динамі- ки в певній групі.

Водночас, зрозуміло, тренінг має досить стійку узагальнену стру- ктуру, яка охоплює обов'язкові смислові блоки і процедурні моменти.

На самому початку роботи ведучий інформує учасників тренінгу про те, що вони можуть одержати в результаті навчання. Після цього встановлюються основні принципи роботи в групі.

Стадія дії. Ті, хто успішно здійснює стадію переоцінки, пере- ходить на IV стадію — ***дія*** (закріплення в поведінці й підтримка). Найефективніше IV стадія проходить у тому разі, коли в людини є змога апробації нових способів поведінки у своїй практичній діяльнос- ті до закінчення семінарів. Тоді людина може обговорити свої трудно- щі, проблеми, «рецидиви» поведінки й одержати відкрите і довірливе співчуття, розуміння, допомогу, заохочення за здійснення змін у пове- дінці.

Протистояння (толерантність) стимулам, які провокують неба- жану поведінку, і заохочення самого себе за здатність до позитивних змін у поведінці – основний результат цієї стадії. На цій стадії закріп- люються нові форми підвищення в процесі програвання реальних си- туацій, режисури і постановки вистав, але найефективнішим методом роботи на цій стадії є ділові ігри.

Ділові ігри — ефективний і широко розповсюджений метод розв'язання виробничих, навчальних і дослідницьких завдань. Голо- вним принципом ділових ігор є імітаційне моделювання як об'єкта, так і структури професійної діяльності, «під яку» побудовано ділову гру, тобто, власне, задано предметний і соціальний контекст гри, що дозволяє назвати її контекстним навчанням. Саме останній методич- ний принцип дає змогу перейти від аналітичного оволодіння деклара- тивним знанням до активної побудови синтетичних індивідуальних і групових концепцій, які охоплюють різнопланові знання, уточнити в заданому контексті розуміння предмета.

Під час розробки ділових ігор системне уявлення об'єкта і змісту професійної діяльності переводять у конструкцію гри, яка може бути «*твердою*» чи «*вільною*». Конструкція гри є «твердою», якщо в ній зафіксовано й чітко запропоновано учасникам гри ролі, допустимі спо- соби дій, засоби, ресурси, порядок гри, а також формалізований логіч- ний процес переходу від прийнятих учасниками рішень до оцінки нас- лідків цих рішень.

«Вільна» конструкція гри дозволяє використовува- ти досвід і творчий потенціал учасників у розв'язанні нестандартних проблем.

Ділова гра як активний метод навчання має синтетичний харак- тер і містить великий набір процедур, причому деякі з них (аналіз конкретних ситуацій і рольових ігор) можуть вироблятися й окремо, поза діловою грою, і є за суттю справи її спрощеними формами.

Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості

Розвиток конкурентоспроможної особистості — це розвиток рефлексивної особистості з позитивним психоенергетичним потенціалом, здатної організовувати, планувати свою діяльність і поведінку в динамічних ситуаціях, особистості, яка володіє новим стилем мислення, нетрадиційними підходами до розв'язання проблем, адекватним реагуванням у нестандартних ситуаціях.

Перехід особистісної і професійної самосвідомості на вищий рі- вень, що є обов'язковою умовою розвитку, не вичерпує всіх складових такого розвитку. Психологічним фундаментом розвитку особистості

майбутнього або професіонала в будь-якій галузі людської діяльності є такі базові характеристики, як ***особистісна спрямованість,***

компетентність, гнучкість.

Вони є формою вияву творчого потенціалу людини і формою ви- яву спрямованості її думок, ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, громадянських, художніх), її ставлення до себе й до інших людей. Високий рівень розвитку інтегральних характеристик особис- тості сприяє позитивному іміджеві людини, що впливає на стосунки з людьми і на ефективність спільної роботи. Саме на розвиток інтегра- льних характеристик конкурентоспроможної особистості спрямовано спеціально розроблену психологічну технологію Л.М. Мітіної. Ця тех- нологія припускає трансформацію мотиваційної, інтелектуальної, афективної і, врешті, поведінкової структур особистості, унаслідок чого зовнішня детермінація життєдіяльності змінюється на внутрішню.

Л.М. Мітіна виокремлює чотири стадії оптимізації особистості та її поведінки: *підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія. Основні про-*

цеси розвитку особистості: мотиваційні (I стадія), когнітивні (II ста- дія), афективні (III стадія), поведінкові (IV стадія); комплекс методів впливу.

З'ясувавши функціональне призначення кожної зі сфер розвитку конкурентоспроможної особистості (сфери діяльності, спілкування, особистісних особливостей), їх представили у вигляді єдиної функціо- нальної структури, яка дає цілісне уявлення про закономірності, істот- ні зв'язки й залежності одних елементів від інших. Багатоаспектна (ба- гатокомпонентна) діяльність, зумовлена розвитком особистісних якос- тей, пов'язується у вузли різноманітними взаєминами, взаємодіями з іншими людьми.

Ці вузли, їхня ієрархія творять, на нашу думку, інтегральні хара- ктеристики особистості, детермінують її професійний розвиток, самі ж, фактично, є об'єктом розвитку.

У загальнопсихологічних теоріях особистості *спрямованість* по- стає як якість, що визначає її психологічний склад. У різних концепці- ях цю характеристику розкривають по-різному: «динамічна тенден- ція» (С.Л. Рубінштейн), «смислотворчий мотив» (О.М. Леонтьєв), «ос- новна життєва спрямованість» (Б.М. Ананьєв), «динамічна організація «сутнісних сил» людини» (А.С. Прангішвілі) тощо.

Спрямованість містить два взаємозалежні аспекти: предметний смисл (смисловий аспект), який позначає певний предмет спрямова- ності; напруження (власне динамічна тенденція), яке визначає джере- ло спрямованості (С.Л. Рубінштейн).

З. Фройд розглядав динамічні тенденції як несвідомі потяги, спрямованість яких є механізмом, споконвічно закладеним в організмі людини. С.Л. Рубінштейн, критикуючи З. Фройда, зазначав, що всяка динамічна тенденція, виражаючи спрямованість, завжди утримує в со- бі більш-менш усвідомлений зв'язок індивіда з чимось, що є поза ним. При цьому він допускав можливість зміни акцентів динамічної та сми- слової грані спрямованості.

О.М. Леонтьєв, розвиваючи ідеї С.Л. Рубінштейна, ядром особис- тості називав систему стійких, ієрархізованих мотивів як основних збудників діяльності. Одні мотиви, спонукуючи до діяльності, надають їй особистісного смислу (смислотворчі) і певної спрямованості, інші відіграють роль спонукальних чинників. Розподіл функцій смислотво- рення і спонукання між мотивами однієї діяльності дає змогу зрозумі- ти головні відношення, які характеризують мотиваційну сферу особис- тості, тобто побачити ієрархію мотивів.

Л.І. Божович спрямованість особистості розуміла як систему стійко домінуючих мотивів, які визначають цілісну структуру особис- тості. У контексті цього підходу зріла особистість організовує свою по- ведінку в умовах дії декількох мотивів; обирає мету діяльності і за до- помогою спеціально організованої мотиваційної сфери регулює свою поведінку таким чином, щоб було придушено небажані.

Компетентність конкурентноспрожної особистості може виявлятися у певній професійній діяльності, але її варто розглядати не лише в діяльнісному контексті, а й у комунікативному.

Отже, поняття «***компетентність***» охоплює *знання, вміння, навички, а також способи і прийоми їхньої реалізації в діяльності, спілкуванні, розвитку (саморозвитку) особистості.*

Це визначення дає змогу представити в структурі компетентності конкурентоспроможної особистості дві підструктури: а) ***діяльнісну*** (знання, вміння, навички і способи здійснення професійної діяльнос- ті); б) ***комунікативну*** (знання, вміння, навички і способи здійснен- ня ділового спілкування).

Психологічною умовою розвитку компетентності є усвідомлення особистістю необхідності підвищення своєї загальнолюдської та спеці- альної культури і ретельної організації спілкування як основи розвит- ку конкурентоспроможної особистості.

Третьою інтегральною характеристикою конкурентоспроможної особистості є ***гнучкість,*** як розмаїтість та адекватність активності, що виявляється і у зовнішніх (рухових) формах, і у внутрішніх (психіч-

них) (Л.М. Мітіна). ***Гнучкість*** *— інтегральна характеристика особистості, що становить собою гармонічне поєднання трьох взає- мозалежних і взаємозумовлюючих особистісних якостей:* ***емоційної,***

поведінкової, інтелектуальної гнучкості.

Протилежні характеристики властиві ригідності, що охоплює та- кож когнітивну, емоційну і поведінкову сфери особистості.

Ригідність у когнітивній сфері (інтелектуальна ригідність)

відображає порушення здатності приймати чужу зовнішню оцінку, що призводить до труднощів усвідомлення власних психологічних про- блем, актуального стану, мотивів і потреб.

Ригідність в емоційній сфері (емоційна ригідність) знижує мо-

жливість гнучкості емоційних реакцій і спричинює виявлення неадек- ватних фіксованих емоційних реакцій, які зумовлюють психологічні механізми формування синдрому «емоційного вигоряння».

*Ригідність у поведінковій сфері (поведінкова ригідність) зумов*лює функціонування досить обмеженої кількості стереотипів поведін- ки, неадекватне застосування наявного арсеналу поведінкових страте- гій і відмову від розширення їхньої кількості за рахунок нових.

От чому проблема гнучкості, насамперед емоційної, є однією з найважливіших у розвитку конкурентоспроможної особистості. Її у психології представлено в межах різних теорій. Під ***емоційною гну-***

чкістю *розуміють оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності й емоційної стійкості. Наприклад, у теорії стресу ос-*

новний зміст результатів досліджень полягає в тому, що під час серед- нього рівня емоційного стресу досягнення людини в діяльності відно- сно високі, а в разі емоційного стресу низького і високого рівнів вони можуть бути гіршими за результати, отримані у звичайних умовах.

Відомо, що провідним чинником емоційного стресу є емоції спі- лкування. Тому доцільно виділяти стрес у сфері комунікацій в окрему категорію емоційних реакцій, які позначають загальним поняттям

фрустрація.

Фрустрацію у психології розглядають як один із видів психічних станів, який виник унаслідок реальних або уявних труднощів, подо- лання котрих людина вважає неможливим, що виражається в характе- рних рисах переживань і поведінки. На думку низки авторів (В.С. Ме- рлін, М.І. Наєнко та ін.), фрустрація є деструктивним чинником, який знижує продуктивність діяльності.

Водночас людина іноді переборює значні труднощі, не впадаю- чи у стан фрустрації. Упорядковану й організовану поведінку, адекват- ність реагування в складних ситуаціях розробляють здебільшого як проблему фрустраційної толерантності (емоційної стійкості). Під

фрустраційною толерантністю розуміють здатність людини протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної

адаптації (М.Д. Левітов). В її основі – здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачати вихід із си- туації — з іншого.

Однак емоційну стійкість можемо розглядати і як властивість психіки, завдяки якій людина здатна успішно здійснювати необхідну діяльність у складних емоційних умовах, в умовах, які спричинюють переживання негативних емоцій.

Крім контролю над негативними емоціями, конкурентоспромо- жній особистості необхідно вміти створювати у себе оптимальний емо- ційний стан. Відомо, що при гарному настрої працездатність значно збільшується.

Упевненість і особиста значущість, які виявляються в радості, роблять людину спроможною долати труднощі та насолоджуватися життям, впливають на пізнавальні процеси. Людина набуває здатності правильніше оцінювати світ. Це полегшує взаємодію і підсилює її чуй- ність. Повторювана радість сприяє стійкості до фрустрації та досяг- ненню складних цілей. Радість додає впевненості й мужності, заспо- коює, знімає напругу і надмірне порушення. З радістю пов'язаний гумор у його кращому вигляді. Однак якщо його спрямовано на адресу інших людей, він може бути пов'язаний із гнівом, презирством (як при глузуванні) й зумовлювати виникнення агресії чи депресії. Розуміння гумору є функцією і афекту, й інтелекту, і його набувають упродовж усього життя, тому що пов'язаний він із творчістю, інтуїцією, дотепніс- тю нетривіальних варіантів розв'язання завдань.

Вільний вияв позитивних емоцій за допомогою прийомів верба- льної та невербальної поведінки поліпшує взаємини, робить їх більш природними, експресивними.

У психології експресія має два значення: у першому, вужчому, йдеться про вираження почуттів людини (про передавання її емоцій- них станів, переживань); у другому, ширшому, – про виразність пове- дінки (рис характеру, ставлення до людей, стилю життя тощо).

Ми говоритимемо про ***емоційну експресивність***, коли вира- зність, закладена в рухах, жестах, ході, у міміці, у мові, її інтонаціях, дає змогу передати не лише особливості характеру людини, а й напрям її думок, її ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, ду- ховних, художніх), ставлення до людей і, звичайно, таких, що виража- ють її переживання.

Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості є усвідом- лення людиною ролі й значення афективної сфери особистості в оп- тимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здо- ров'я. Динаміка емоційної гнучкості визначається гармонізацією й ускладненням її афективних виявів: здатністю «оживляти» справжні емоції, викликати позитивні емоції, контролювати негативні, тобто виявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість.

Емоційна гнучкість дуже тісно пов'язана з гнучкістю ***поведінковою,*** *під якою розуміють здатність людини відмовлятися від по- ведінки, яка не відповідає ситуації, і виробляти або приймати нові оригінальні підходи до розв'язання проблемної ситуації за незмінних принципів і моральних засад життєдіяльності.*

Поведінкова гнучкість – це оптимальне (гармонійне) поєднання індивідуальних ефективних (принципово значущих) патернів поведін- ки та різноманітних (оригінальних) способів рольової взаємодії.

Протилежні характеристики властиві ригідності поведінки, яка перешкоджає успішному освоєнню професійної діяльності і врешті не- гативно впливає на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим ви- никає необхідність серйозно і глибоко вивчити питання, пов'язані з ригідністю поведінки як чинником деструктивної професіоналізації фахівця і пошуком шляхів її подолання й запобігання.

Процес освоєння професії може проходити, на думку А. Адлера, або конструктивним, або деструктивним шляхом.

Спектр новоутворень, які формуються в процесі професійної ді- яльності, досить широкий, однак усіх їх можна поділити на дві великі групи: а) *стенічні зміни*, які сприяють успішній адаптації діяча в соці- умі, підвищенню ефективності його життєдіяльності; б) *астенічні*, які перешкоджають успішному функціонуванню особистості в навколишньому середовищі. Їх А. Адлер окреслював як *конструктивний* і *де- структивний способи* професіоналізації. Значна частина негативних новоутворень, які супроводжують деструктивну професіоналізацію, становить групу змін, що одержали в психології назву *твердої рольо-*

вої поведінки або професійної деформації особистості.

Освоєння особистістю професії неминуче супроводжується змі- ною в її структурі, коли, з одного боку, відбувається посилення й інтен- сивний розвиток якостей, що сприяють успішності в діяльності, а з ін- шого боку – зміна, придушення і навіть руйнування цими якостями структур, які не беруть участі в процесі професійного становлення.

Юнг вважав, що багатьом властиво ідентифікувати себе з поса- дою. Така ідентифікація приваблива з одного боку, оскільки «припус- кає легку компенсацію особистих вад» (В. Одайник). З іншого – коли індивід цілком ідентифікує себе з посадою, він порушує природний порядок розширення власної особистості, узурпує якості, які йому не належать. Це в аналітичній психології називають «*психічною інфляці- єю*». «Психічна інфляція» у професії призводить до протиріччя між збереженням індивідуальної самосвідомості, особистої відповідально- сті з пропонованими людині суспільними вимогами.

Не менш небезпечна щодо негативних новоутворень особистості професія практичного психолога (Д.Г. Трунов). Г.С. Абрамова і Ю.О. Юдчиць розглядають два основні компоненти професійної дефо- рмації особистості в системі професій «людина-людина». *Це синдром хронічної втоми і синдром емоційного вигоряння.*

Урозглянутій системі професій під *професійною втомою* розу- міють специфічний вид утоми, зумовлений постійним емоційним кон- тактом зі значною кількістю людей. У разі синдрому хронічної утоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, а від «хронічних стресів нервової системи» (О.В. Боллз).

Увітчизняній літературі трапляється близьке поняття *«астенія перевтоми»*. Передбачається, що розвитку перевтоми й астенії пере- дує більш-менш тривалий період вольового зусилля, розумового на- пруження, роботи в умовах втоми.

Іншим, не менш важливим виявом професійної деформації є *си-*

*ндром емоційного згоряння (вигоряння). Уперше цей термін запропо-*нував американський психолог Х. Дж. Фрайденбергер у 1974 р. Т.В. Форманюк виокремлює як симптомокомплекс емоційного вигоряння такі вияви: почуття емоційного виснаження, нездужання, дегуманіза- цію, деперсоналізацію, тенденцію розвивати негативне ставлення до суб'єкта діяльності, негативне самосприйняття в професійному аспекті.

Ключовими ознаками емоційного вигоряння, за Т.В. Форманюк, є:

• досягнення індивідуальної межі можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти згорянню, самозберігаючись;

•внутрішній психологічний досвід, включаючи почуття, установки, мотиви, очікування;

•негативний індивідуальний досвід, у якому сконцентровано проблеми, дистреси, дискомфорт, дисфункції та їхні негативні наслідки.

Емоційне вигоряння означає спустошення ще до того, як психіч- ні ресурси людини-діяча природним чином поповняться.

У формуванні синдрому емоційного вигоряння значну роль відіграють різні фактори:

•соціальний фактор;

•особистісний фактор. За Є. Махер, це такі особливості поведінки особистості, як авторитаризм, низький ступінь емпатії в поєднанні з фанатичною відданістю справі й реакцією на стрес, агресивність і апатія за неможливості досягнути у короткий термін бажаних результатів;

•фактор середовища, особливості професійних взаємовідносин. Колектив, а часто й адміністрація, може знижувати мотивацію діяльності своїм загальним негативним або байдужим ставленням до неї. Цьому ж сприяє низька матеріально-технічна оснащеність, відсутність можливості релаксації й емоційного розвантаження, повноцінного відпочинку, слабка економічна стимуляція (О.В. Абрамова, Ю.А. Юдчиць).

Д.Г. Трунов, психотерапевт, пропонує відмежовувати «синдром згоряння» від професійної деформації. Професійна деформація, на думку автора, є ставленням в основному до життя поза роботою.

Синдром згоряння в цьому плані репрезентовано як втрату кон- тролюючої ролі «Я професійного» і впровадження «Я людського» у сферу професійної компетенції. Професійну деформацію, навпаки, ре- презентує розширення панування «Я професійного» у сферу «Я» люд- ського».

У професійній деформації Д.Г. Трунов розглядає два компонен- ти: а) споконвічні схильності; б) власне професійні деформації.

Тут споконвічні схильності становлять певне тло, ґрунт, на яку розгортає свою деформуючу діяльність професія.

Психологічною умовою розвитку поведінкової гнучкості є усві- домлення ролі й значення поведінкової сфери особистості в оптиміза- ції діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я.

Найефективнішими засобами розвитку поведінкової гнучкості є: а) навчання методам і прийомам саморегуляції; б) організація соціа- льно-рольових тренінгів, які спрямовані на формування в учнів гнуч- кої рольової поведінки.

Інтелектуальна гнучкість. У вітчизняній і закордонній лі- тературі поняття інтелектуальної гнучкості різні автори трактують не- однозначно. З одного боку, при описі інтелекту багато авторів викори- стовують поняття гнучкість, з іншого боку, гнучкість розглядають як

самостійну характеристику в дослідженнях, присвячених вивченню особистості, креативності, мислення.

Інтелектуальна гнучкість – інваріантна особистісна характе- ристика, структура якої – це оптимальне сполучення двох груп якос- тей: легкості, спритності, ініціативності, оригінальності при прийнятті рішень і автономність, незалежність у судженнях, критичність, толе- рантність до плюралізму поглядів.

Углаві 16 ми вже розкрили розуміння і зміст інтелекту. Тому зо- середимося лише на деяких аспектах.

Багато авторів виокремлює *мобільні* (R. Feuerstein), *динамічні* (М.К. Акімова), *процесуальні* (М.О. Холодна) властивості інтелекту, які

єблизькими за значенням до гнучкості.

Упсихологічних дослідженнях багатьох закордонних авторів гнучкість людини визначають як властивість, протилежну ригідності. Закордонні дослідники ригідності виокремлюють таку її істотну рису, як нездатність до нової діяльності, стереотипність застосування сфор- мованих операцій. В описах ригідності вони ґрунтуються на різних ас- пектах вияву цього психологічного феномена.

Відмінною рисою закордонних досліджень гнучкості є використ- тання двох термінів для її визначення: *flexibility* - власне гнучкість і *variability* – «варіабельність», багатобічність.

Участині праць гнучкість визначають як здатність відмовитися

від наявного способу дії на користь іншого, більш ощадливого (К. Шайє), і як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів і явищ до іншого (С. Рубінштейн, Дж. Гілфорд). До поняття гнучкість вводять також швидкість переходу від свідомості до роботи підсвідо- мості (В. Кеттелл, Фостер). Під гнучкістю розуміють здатність особис- тості адаптуватися до змін, що можуть відбутися зненацька (Л. Хас- келл). Таким чином, дослідники здебільшого вважають гнучкість фе- номеном, що залежить від особливостей ситуації, відмовляючись ви- вчати його психологічні механізми.

Основним критерієм гнучкості інтелектуальної діяльності є такі показники, як доцільне варіювання способів дій, а також зміна спосо- бів дії, які перестають бути ефективними. Ці результати свідчать, що

гнучкість *є таким психологічним феноменом, який, виявляючись в умовах проблемної ситуації, змушує суб'єкта, що має досвід воло- діння розумовими операціями, перебудувати їх.*

Гнучкість – здатність особистості адаптуватися до змін, які мо- жуть відбутися зненацька. Розуміючи під гнучкістю особистісну влас- тивість, Хаскелл виокремлює також можливість зміни об'єкта, викори- стовуючи його в новій ролі.

Поняття гнучкості у вітчизняній психологічній літературі роз- глядають також у двох аспектах: як особистісну характеристику (*інте- лектуальна гнучкість*) і як особливість розумової діяльності (*гнуч-*

кість мислення).

Найповнішим є визначення, яке ввела у вітчизняну психологію Н.О. Менчинська: гнучкість мислення виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у легко- сті переходу від однієї дії до іншої, подоланні інерції попередньої дії, у формуванні зворотних зв'язків, у свободі перебудови в створюваних відповідно образів, і висунутих гіпотез відповідно до умов завдання.

Результати досліджень Н.О. Менчинської дозволяють розгляда- ти гнучкість не лише як уміння переходити від однієї дії до іншої дія- льності, а й можливість багатопланового відображення умов завдання, що істотно розширює характеристику гнучкості. Н.О. Менчинська ви- окремила такі вияви гнучкості мислення:

•підхід до завдання як до проблеми, доцільне варіювання спосо-

бів дії;

•легкість перебудови знань або навичок та їхніх систем відповід- но до змінених умов;

•здатність до переключення, або легкість переходу від одного способу дії до іншого.

Підхід до психологічної сутності гнучкості мислення окреслено в дослідженнях, присвячених творчому мисленню, в яких гнучкість роз- глядають як його необхідний компонент, хоча й не вивчають спеціаль- но.

У дослідженнях Я.О. Пономарьова, Ю.М. Кулюткіна, Г.С. Сухоб- ської виокремлено компоненти творчого мислення, які є показниками гнучкості мислення: а) уміння бачити проблему в звичних умовах; б) уміння відмовитися від неправильної гіпотези; в) уміння знайти но- ві зв'язки і відношення між об'єктами; г) уміння утворювати нові спо- соби дії або творчо використовувати старі.

Індивідуальні особливості, пов'язані з характером прийняття рі- шень, виявляються як «гнучкість-інертність» розумових дій. Параметр «гнучкість-інертність» відображає зміну колишніх способів дії, заміну старих гіпотез і планів, якщо вони перестають відповідати умовам дія- льності, які реально змінилися.

Отже, аналіз літератури дав нам змогу розділити поняття «гнуч- кість мислення» та «інтелектуальна гнучкість».

Під ***гнучкістю мислення*** ми розуміємо процесуальну власти- вість інтелекту, яка забезпечує його операційну діяльність, що виявля- ється, з одного боку, в умінні перебудовувати, переоцінювати вже на- явні способи дії, багатообразно підходити до можливості його зміни, з іншого боку – у сприятливому виборі певної стратегії розв'язання за- вдання.

Отож, ми вважаємо, що виявом ***інтелектуальної гнучкості***

єздатність швидко і легко переходити від одного класу явищ до іншо- го, а також спроможність відмовитись від скомпроментованої гіпоте- зи, ідеї і знайти спосіб конструктивного розв'язання проблеми.

Інтелектуальна гнучкість, поєднуючись з емоційною і поведінко- вою гнучкістю, утворює особисто значущу констеляцію – ***інтегральну характеристику конкурентоспроможної особистості,***

що зумовлює розмаїтість і здатність до розумного ризику, а також адекватність та ефективність виявів особистості в діяльнос- ті й спілкуванні.

У концептуальній моделі розвитку конкурентоспроможної особистості (Л.М. Мітіна) розглянуто: як об'єкт розвитку – інтегральні характеристики особистості (спрямованість, компетентність, гнучкість); як фундаментальну умову – перехід на вищий рівень самосвідомості; як психологічний механізм – перетворення власної життєдіяльності на предмет практичного перетворення; як рушійні сили – суперечлива єдність Я–діючого, Я–відображеного і Я–творчого; як результат розвитку – творча самореалізація, досягнення неповторності особистості.

Тема № 16. Психічні стани

Сукупність психічних станів.

Класифікація психічних станів.

Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності.

Особливості психічних станів.

Стан страху та шляхи його подолання.

1.Потреби – джерело активності особистості. Класифікація потреб.

Активність особистості – це суб'єктивне реагування особистості на вплив біосоціального середовища.

Звертаючись до налізу джерел активності особистості, ми відповідаємо на запитання: які спонукальні психологічні сили змушують людину ставитиперед собою ту чи іншу мету й домагатися її втілення? Відповівши на це запитання, ми дістаємо можливість зазирнути до найпотаємнішої сторінки життя особистості, до її мотиваційної сфери. У прагненні з'ясувати причини поведінки іншої людини завжди присутнє те, що називається мотивом вчинку, спонуканням.

Більшість дій людини має цільовий характер. Наприклад, людина змінює роботу, професію, розпочинає чи кидає навчання, створює або залишає сім'ю тощо. Намагаючись зрозуміти або пояснити цей вчинок неминуче постає питання, які були причини такого вчинку. Чим людина керувалася, який мотив її вчинку? **Людина вдається до дій тому, що поставила перед собою якусь конкретну мету**: змінити свій спосіб життя, досягти успіху в якій-небудь справі, подолати власні недоліки, забезпечити собі добрий заробіток тощо. Але не кожна мета, яка виникає перед людиною, стає тим, що підштовхує її до дії. Лише **мета, яка має для людини привабливу силу, може впродовж певного відтинку життя спрямовувати її психічну активність**. В людини з'являється досить сильна внутрішняпотреба в дії, виникає могутня спонука, яка і приводить її до вчинку.

Основу мотиваційної сфери особистості становлять **потреби** – **динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.**

У процесі діяльності відбувається як розвиток особистості, так іперетворення середовища, в якому живе людина. Отже, **потреби – це рушійна сила розвитку особистості.**

Незадоволена потреба переживається людиною як своєрідна напруга, що шукає свого розв'язку в активності. Незадоволення породжуєв людини внутрішнє спонукання до діяльності. На даній стадії свого розвитку **потреба активізує всю психічну діяльність людини, оживлює системи зв'язків, нервові стереотипи, асоціації, уявлення, думки, впливає на перебіг усіх пізнавальних процесів**. Потреби є у всіх живих істот.

Якщо потреби тварин носять стабільний характер, обмежуються в основному біологічними потребами, то потреби людини увесь час множатьсяі змінюються впродовж її життя.**Потреби людини закладені в ній природою чи виникають і розвиваються від впливом виховання і суспільства.**

Суб'єктивно людина переживає потребу у вигляді бажань чи тяги дочогось. Але цього чуттєвого відображення ще не досить для здійсненнядіяльності. Необхідний**об'єкт, що відповідає даній потребі**, став би **стимулом діяльності**, додав їй конкретну спрямованість. Цей **об'єкт, відображаючись у свідомості людини, спонукає її до діяльності** і називається **мотивом діяльності.**

Виділяються **два етапи в існуванні кожної потреби**:

- **етап (пошук) –** період до зустрічі з предметом (потреба не представлена суб'єкту);
- **етап –** після зустрічі.

У ході пошукової діяльності відбувається зустріч потреби з її предметом, чим завершується 1-ий етап існування потреби.

Процес «пізнання» потребою свого предмета одержав назву опредмечування потреби. **Мотив –** опредмечена потреба.

В залежності від того, у якому відношенні до потреб – позитивному чи негативному – знаходиться дія, виконувана індивідом, такий характер набувають емоції людини – позитивні чи негативні (якщо сприяють задоволенню потреби, то позитивні, навпаки – негативні).

Взаємини емоцій з потребами подвійні – відповідно до подвійності самої потреби: потреба у чомусь означає одночасно і залежність індивіда відчогось, і прагнення до нього. Емоції і потреби взаємозалежні. **Потреби людини є джерелом почуттів**.Емоції формуються в ході людськоїдіяльності, спрямованої на задоволення потреб; емоції є спонуканням додіяльності.**Характерні риси потреби:**

1.Кожна потреба являє собою особливу форму відображення умов життя.

2.Потреба викликає діяльність організму лише за умови впливу на нього відповідних до потреби предметів.

3.Ті самі потреби мають здатність виникати знову, наприклад, елементарні потреби – у їжі, русі і т.д. Ці потреби володіють більш-менш вираженою циклічністю, що залежить від змін у організмі чи навколишньому середовищі. Більш складні потреби (наприклад, потреба у спілкуванні, придбанні досвіду) не мають циклічності. Однак, за певних умов вони теж повторюються. Відтворення

складних потреб відбувається при збагаченні їхзмістовно, структурному переформуванні, зміною предметів, щозадовольняють потребу.

Для підтримки фізичного існування в людини виникають природніпотреби(аналогічні до потреб тварин). Але вони відрізняються від потребтварин іншим предметним змістом та іншими способами задоволення. Те й інше в людини є продуктом суспільно-історичного розвитку.

Люди в процесі праці самі роблять предмети, здатні задовольняти їх потреби (тварини задовольняють свої потреби за рахунок природних предметів).

Виробництво предметів, які задовольняють природні потреби людини, змінює її потреби, сприяє самозбереженню, саморозвитку.

Потреби, притаманні людині, можна поділити на **базові, похідні і вищі**.

Класифікація потреб:

1.**Базові потреби** – це потреба в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності і відпочинку. Вони диктуються об'єктивними законами життя індивіда у суспільстві та його розвитку як особистості. Кожна з базових потреб може мати різні рівні розвитку, пов'язані з певними етапами розвитку особистості. Так потреба в діяльності має градації від потреби в „розрядці енергії" до потреби у праці; успілкуванні – від аморфного нестатку в іншій людині до вищих форм прихильності до певної особистості (або спільноти); у пізнанні – від елементарної допитливості до палкого пошуку істини; у відпочинку – від потреби у релаксації й сні до тимчасової ізоляції від звичних форм суспільного життя.

2.**Похідні потреби** формуються на основі базових. До них належать естетичні потреби, потреба у навчанні.

3.**Вищі потреби** включають насамперед потреби у творчості й творчій праці.

Потреби людини також можна поділити на **матеріальні** (в одязі, їжі) та **духовні** (у книзі, музиці тощо). Розходження між матеріальними і духовними потребами існує, але воно відносне.

Матеріальні потреби викликають необхідність у праці, виробничій діяльності людини, що становить основу історичного буття людини.

Необхідність у праці породжує в людини потребу у праці, у спілкуванні та співробітництві.

На цій основі нового характеру набуває і потреба людини в людині, в тому числі і до особи іншої статі.

Крім того, наприклад, для задоволення інтелектуальних потреб потрібні книги, інструменти, тобто матеріальні умови. А потреба у одязі, взутті містить у собі вимоги до їх естетичної сторони і соціального значення.

2. „Ієрархія потреб" Абрахама Маслоу.

Протягом життя поведінка людини направляється, як підкреслив А.Маслоу, його найбільш сильною в даний момент потребою, залежить від „ієрархії потреб". Ця ієрархія поєднує елементарні потреби і самі витонченідії людини. Людина змушена діяти так, щоб задовольнити потреби.

Для здійснення мотивації насамперед необхідно визначити потреби людей. А. Маслоу безліч **людських потреб розділив на п'ять груп за пріоритетністю їхнього задоволення:**

1. **фізіологічні** – вода, їжа, житло;

Фізіологічні потреби – нижчий рівень ієрархічної структури, це потреба в їжі, теплі, сексуальні тощо. Вони завжди характерні для людини. Задоволення цих потреб є життєво важливим для всіх живих організмів. Порушення балансу одного з компонентів первинних потреб автоматично веде до появи відповідної потреби і виникнення відповідного біологічного імпульсу, що „штовхає" індивіда до задоволення потреби. На думку Маслоу, із двох сильних потреб домінує в поводженні людини потреба більшнизького рівня.

2. потреби **самозбереження** - безпека і впевненість у майбутньому, захист від фізичних і фізіологічних небезпек і впевненість, що фізіологічні потреби будуть задоволені в майбутньому;

Потреба у безпеці спонукає індивіда до діяльності, що забезпечить організму недоторканість, безпеку, в т.ч. психологічну, нормальні і зручні умови життя.

3. **соціальні** – соціальне визнання, взаємодія, прихильність і підтримка;

Потреба у приналежності до певної соціальної групи і коханні спонукає людину бути членом групи, спілкуватися, щоб уникнути самотності, одержати підтримку та любов.

4. **потреби в шануванні** – повага, самоповага, особисті досягнення, визнання, повага з боку оточуючих;

Потреба в повазі, престижі виявляється в прагненні досягти значного, шанованого становища в суспільстві, домогтися визнання

5. потреби **самоактуалізації** - самовираження, реалізація своїх потенційних можливостей.

Потреба у самоактуалізації спонукає людину до діяльності, у ній вона може розкрити свій духовний та творчий потенціал

Перші дві групи – первинні потреби (потреби дефіциту, забезпечують виживання), інші — вторинні, задовольнити які людина прагне після задоволення первинних. Третя і четверта групи потреб – це потреби росту, забезпечують розвиток особистості. Більшість людей, в основному, дотримується наведеної послідовності потреб, хоча в конкретних обставинах якась з потреб може домінувати.

З теорії Маслоу випливає, що мотивація людей залежить від безлічі їхпотреб. **З ростом матеріального добробуту і стабільності в суспільстві на перший план виступають вторинні потреби.**

Відповідно до цієї теорії індивід прагне до свого розквіту, діючи у відповідності зі своїми можливостями та спрямованістю. Кожна нова потребавиникає, стає можливою тільки після задоволення потреб нижчого порядку.

Найвища потреба – у самореалізації, самовираженні – стає актуальною в поведінці людини за умови повного задоволення потреб нижчого порядку. Маслоу розглядає **здатність до самореалізації як природну, завжди властиву людському індивідууму. Можливість задовольнити цю потребу має всебічно розвинута особистість.**

Носіям потенціалу самоактуалізації характерна:

1. незалежність від ситуацій, стереотипів;
2. більш адекватна самооцінка, природність;
3. захищеність від негативних зовнішніх впливів;
4. гумористичне відношення до життя;
5. демократичність;
6. стійкі внутрішні моральні норми, почуття добра і зла; -орієнтація на універсальні людські цінності.

На практиці потреби виявляються у формі інтересів, цілей, бажань, прагнень. Якщо є потреба, то бажання має ставати дією для досягненнямети. У результаті діяльності людина створює нові об’єкти, нові умови середовища, що породжують і нові потреби. **Бажання має переходити в ідею, в планування конкретних шляхів і засобів її досягнення, а далі – в реалізацію планів з наполегливістю і вірою в успіх.**

3. Мотиви і мотивація. Мотивація та пізнавальні процеси.

У психології поняття **мотивації** вживається **у двох значеннях**:

- система факторів, які викликають активність організму і визначають спрямованість поведінки людини – це потреби, мотиви, наміри, мета, інтереси, прагнення;
- характеристика процесу, що забезпечує поведінкову активність на певному рівні, це є мотивування.

Психологічна наука досліджує, що стало причиною діяльності у певній ситуації. **Мотив –** це спонукальна причина, привід до дії в конкретних обставинах, це **предмет, що виступає як засіб задоволення потреб**. Мотивами в

конкретній ситуації при одній і тій же потребі можуть виступати різні предмети (щоб зігрітися: мотив - газовий котел або кахельна пічка). **Мотиви властиві тільки людині.**

Потреба сама по собі не може бути мотивом поведінки, тому що вонапороджує активність організму без спрямованості. Спрямованість і організованість поведінки забезпечуються лише мотивом - предметом даної потреби. **На відміну від потреб мотиви є усвідомлюваними**.

Мотиви діяльності пов'язані з її цілями. Цілі і мотиви дій можуть збігатися. Наприклад, якщо студента спонукає до виконання лабораторної роботи прагнення засвоїти певні знання або навички, то тут ціль і мотив його дій збігаються. Якщо студент керується у своїх діях не стільки інтересом до змісту, скільки прагненням отримати позитивну оцінку, то мотив і безпосередня ціль його діяльності явно не тотожні.

Ціль діяльності завжди залежить від її мотиву. Мотив спрямовує сили людини в напрямі досягнення цілі.

За характером діяльності **мотиви поділяються**:

1.**Ситуаційні часткові мотиви** визначають окремі вчинки людини і є короткочасними;

Життєво важливі мотиви визначають поведінку і діяльність людини на тривалий час, іноді на все життя (інтерес до професії).

2.**Мотиви-прагнення до результату** безвідносно до тих дій, за допомогою яких дій він досягається;

Мотиви-прагнення до самої діяльності, прояв активності, навіть якщо вона не приводить до негайних результатів.

3.**Мотиви егоїстичні** спонукають людину до дій заради особистої користі. Діяльність для неї втрачає інтерес, якщо не пов'язана з цими вигодами;

Суспільно-значимі мотиви – це високі моральні спонукання, почуття обов'язку тощо.

4.Варто розрізняти **діючі мотиви** і **мотиви потенційні**, що створюють лише спрямованість інтересів, а також **природні** та **вищі, матеріальні** та **духовні.**

Для визначення місця мотиву в ряді інших факторів, що спонукають людську діяльність, розрізняють **три групи факторів**:

- чому людина приходить в стан активності (аналізуються прояви потреб та інстинктивних джерел активності);
- на що спрямовано активність організму, аналіз причин, що визначають вибір спрямованості поведінки;
- яким чином здійснюється регуляція поведінки, прояву емоцій, суб'єктивних переживань.

Мотивація та пізнавальні процеси.

Мотивація не тільки **детермінує діяльність людини**, а й пронизує більшість сфер психічної діяльності, **в тому числі і пізнавальну**. Це стосується всіх пізнавальних процесів: сприймання, мислення, уяви та пам'яті.

Вплив мотивів на **сприймання** виявляється у так званому *феномені сензитивізації або принципі резонансу:* особистість налаштовується на сприйняття того, що для неї актуально значуще.

Відмічаються факти *викривлення об'єкта сприйняття* під впливом тих чи інших мотиваційних тенденцій. Психолог Неймарк дослідив дію трьох мотивів:

-зацікавленість самою справою;

-прагнення до самоствердження; -

боротьба за інтереси групи.

Випадки спотворюючого впливу досить сильних мотивів на сприймання мають місце і в природних умовах життя особистості. Наприклад, під впливом сильних почуттів суперникові приписують особливості, які йому не притаманні (довгий ніс, криві ноги, злий вираз обличчя тощо).

Мотиви **мислення** виникають у самому процесі мислення. Можнапростежити зміни у мисленні, що відбуваються під впливом зміни мотивації. В одній ситуації досліджуваний розв'язував задачу у звичайних умовах, в іншій повідомлялося про дослідження розумової обдарованості. Із запровадженням мотивації продуктивність роботи зросла у 3 рази.

Мотивація впливає на прояви **фантазії та уяви.** Людина, що потерпає від спраги в пустелі, бачить оазиси з водою, а мандрівникові, що заблукав у лісі, ввижаються неіснуючі вогні людських осель.

Зв'язок мотиваційних явищ з **пам'яттю** яскраво виявляється у **„ефекті Зейгарник":**людина краще запам'ятовує ту дію, яка залишиласянезавершеною. Наприклад, людина дала собі завдання увечері завершити певну роботу, у неї виникає потреба у діяльності. Ця потреба викликає систему напружень, яка мала б розрядитися у діяльності, спрямованій на досягнення поставленої мети. Але ця діяльність через певні причини виявилася загальмованою, і тому розрядка напруженості не відбулася.

Процес **забування** є функцією не тільки часу, а й значущості для особистості того, що забувається. Те, що має для людини життєве значення і відіграє певну роль у її діяльності, як правило, не забувається. Наявність інтересу до матеріалу веде до більш тривалого його запам'ятовування. Матеріал, пов'язаний з потребами, з цілями людини, забувається повільніше.

Слід відзначити неабияку роль мотивації у концентрації **уваги.** Людина, яка їде у громадському транспорті і поринули у свої думки, раптом відволікається від них, бо почула цікаву фразу у сусідів по транспорту.

Отже, пізнавальні процеси невід'ємні від особистості та її мотиваційної сфери.

Пізнавальна діяльність людини ґрунтується на пізнавальних психічних процесах. Пізнавальні процеси відбуваються на рівні чуттєвого відтворення реальності (відчуття і сприйняття) і на рівні абстрактного мислення. Вони пов'язані з активністю психіки.

4. Поведінка.

Явище, в якому найістотніше виявляється взаємозв'язок між свідомістю, особистістю і діяльністю, є **поведінка** – одна із форм діяльності людини як носія свідомості в повсякденному житті.

С.Л. Рубінштейн: «Під **поведінкою** розуміють певним чином організовану діяльність, яка здійснює зв'язок організму з навколишнім середовищем. Поведінка людини переважно є результатом низки усвідомлюваних дій – вчинків».

Вчинки – це специфічний вид розумово-вольових дій суб'єкта. Вчинки є складовою частиною людської поведінки і особливою формою ставлення суб'єкта до оточуючого середовища.

Вчинок має свою «реально-практичну» **структуру**:

2. Ситуативний компонент.

3. Мотиваційний компонент.

4. Дієвий компонент.

5. Післядієвий компонент.

Поведінка, як і реальність, суспільно опосередкована. І вчинок теж існує як суспільний акт, як прояв ставлення суб'єкта до окремої людини чи суспільства в цілому.

Опосередкованість вчинку суспільством виражається категорією норми. **Норма –** це явище суспільної свідомості у вигляді вимог, які поділяються більшістю членів суспільства. Норми створюють оптимальні умови існування окремого індивіда з урахуванням його соціальної ролі.

Розрізняють **біологічні** та **соціальні норми**. Біологічні норми належать до регулятивних факторів організму індивіда, а соціальні – до його поведінки в людській спільноті. Якщо вчинок людини відповідає основним взірцям, прийнятним у даному культурному угрупуванні, то це є свідченням адекватного пристосування людини до суспільних умов.

Систематичне вивчення поведінки утвердилося з появою поведінковоїпсихології – біхевіоризму, засновником якого став американський психолого Джон Уотсон (1878-1957). Предметом біхевіоризму є вивчення поведінки якзовнішньої реакції організму на стимули, що впливають на нього. На думку біхевіористів, поведінка формується внаслідок неусвідомленого підбору фізичних рухів як реакції на стимули, тобто поведінку зведено до вчинків(стимул – реакція). Вчинок виступає в якості способу існування, самовираження, самоствердження людини.

Внутрішньо зумовлений психікою вчинок є і зовнішнім активним проявом результату поведінки.

У **поведінц**і можна виділити такі **етапи**:

- Попереднє вивчення мети.
- Вибір або створення необхідних засобів досягнення мети.
- Прийняття рішення.
- Вчинок.

5.Оцінка ефективності вчинку.

6. Фіксація в індивідуальному досвіді результатів вчинку.

Опосередковану роль у поведінці людини відіграють психологічні властивості, емоції та стани, які детермінують особистість у момент вчинку. Наприклад, холерик як дуже активний тип потенційно здатний до великої кількості вчинків. Флегматик може зробити один вчинок, але такий, що має більше значення, ніж сукупність багатьох.

Або одна і та ж людина може вчинити у стані афекту те, що ніколи б не зробила в іншому стані. Очевидною є зміна людської поведінки під впливом різних емоцій. Тому, розглядаючи поведінку особистості, треба враховувати широку гаму її детермінант, їх роль в той чи інший момент здійснення вчинку як зовнішнього прояву людської поведінки.

5.Види діяльності

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють **три основні різновиди діяльності: гру, навчання і працю.** Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються порізному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному – навчання, а у зрілому – праця.

Гра та навчання властиві і людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а в людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, значно складніші та багатші за змістом і формою.

Праця за природою та змістом – суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідома соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в тому, що найчастіше вони пов’язані з мовною діяльністю. Останнє сприяє розвиткові змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхній цілеспрямованості та мотивації. Тому спілкування займає особливе місце у діяльності людини.

Всі ці види діяльності сприяють розвитку, тобто при включенні й активній участі в них відбувається інтелектуальний та особистісний розвиток людини.

Спілкування – перший вид діяльності, що виникає в процесі індивідуального розвитку людини, розглядається як **вид діяльності, спрямований на обмін інформацією між людьми.**

Спілкування має на меті встановлення порозуміння, добрих особистісних і ділових стосунків, надання моральної підтримки тощо. Спілкування може бути **безпосереднім і опосередкованим**, **вербальним і невербальним**.

У **безпосередньому** спілкуванні люди перебувають у прямих контактах, знають і бачать один одного, обмінюються інформацією, не користуючись для цього жодними допоміжними засобами. При опосередкованому спілкуванні прямих контактів між людьми немає. Вони здійснюють обмін інформацією через інших людей або через засоби запису і відтворення інформації (книги, газети, радіо, телебачення, телефон, телефакс тощо).

У спілкуванні розрізняють такі взаємопов`язані аспекти: **комунікативний** (полягає в обміні інформацією); **інтерактивний** (полягає в обміні діями);

перцептивний (передбачає взаємосприйняття і встановлення взаєморозуміння партнера).

Гра – це вид діяльності, не пов’язаної з виробництвом матеріального або ідеального продукту (за винятком ділових і конструкторських ігор дорослих і дітей).

Гра – це діяльність в умовних ситуаціях, що спрямовується на відтворенні в доступній формі праці та навчання, є процесом соціалізації дитини, підготовкою її до майбутнього дорослого життя.

Ігрова діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес.

У дитини гра є формою реалізації її активності, формою життєдіяльності, яка пов'язана із функціональним задоволенням. Ігрові дії дітей *розвиваються на базі людських форм практичної діяльності,* що засвоюються у спілкуванні з дорослими і під керівництвом дорослих.

Різновиди ігрової діяльності: **гра з предметами -** паралельно з предметами-знаряддями дитина стикається у своїй практиці з іграшками. Дорослі вчать дітей, як користуватися іграшками. Але **ставлення до іграшки як до зображення „справжньої речі" з`являється у дитини завдяки введенню в ігрову діяльність слова**. До середини третього року у дитини виникає протиставлення своїх дій чужим, вирізняється „Я".

Виникають **„рольові ігри".** У рольовій грі дитина відтворює спостережені нею суспільні функції дорослих, поведінку дорослих як особистостей. Здебільшого це сюжети на побутові теми („мама", „вихователька", „водій", „пілот"). Потім виникають сюжети на громадськополітичні теми („війна", „парламент").

На наступному етапі – **ігор за правилами** – риси поведінки дітей отримують свій подальший розвиток. Дії дітей регулюються правилами, вимогами, заборонами тощо. **На цьому етапі гра за психологічною структурою наближається до праці (метою є результат) і до учіння (метою є засвоєння правил гри).**

Часто у ділових іграх беруть участь і дорослі, відшліфовуючи певні вміння і навички у технологічному чи організаційному управлінні (маневри у військових). Багато спортивних змагань відбувається у вигляді ігор (футбол, хокей тощо).

Навчання – вид діяльності, метою якої є набуття людиною знань, умінь і навичок. Навчання може бути *організованим* (здійснюватися в спеціальних освітніх закладах) і *неорганізованим* (бути побічним, додатковим результатом інших видів діяльності). У дорослих людей навчання може набувати характеру *самоосвіти*. **Особливість навчальної діяльності полягає у тому, що вона прямо слугує засобом психічного розвитку індивіда.**

Викладання та учіння являють собою два аспекти того самого процесу і нерозривно пов`язані між собою. Це означає, що процес навчання фактично роздвоюється, розпадається на дві діяльності, які аж ніяк не є фазами, які змінюють одна одну, чи ступенями навчання, - вони є одночасно діючими моментами.

Викладання – цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом, організатором педагогічного процесу. Зміст викладання зумовлюється рівнем розвитку наук і соціального досвіду людства, методи і форми – віковими та індивідуальними відмінностями учня, потребами суспільства і школи передати

своїм вихованцям максимум знань і вмінь із мінімальними затратами і в історично короткі строки.

Викладання є активним процесом, бо в його здійсненні намагаються не лише передати учневі (студентові) певні знання, а й розвивати у нього прагнення і вміння самостійно, без учителя, набувати нових знань, досвіду.

Учіння – цілеспрямоване засвоєння знань, умінь, навичок, соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті. Учіння є однією із складових педагогічного процесу, що охоплює діяльність учня (студента) під керівництвом вчителя (викладача).

Учіння зумовлюється станом розвитку науки, навчальними програмами, підручниками і посібниками, а методи і форми – специфікою матеріалу, що його засвоює студент (учень). **Конкретно учіння виступає у формі інтелектуальних дій учня** (читання літератури, слухання і засвоєння того, що викладає вчитель, власні спостереження та експеримент, розв`язання різних навчальних задач тощо), а також у формі фізичних дій (робота у майстернях, на пришкільній ділянці, практика). **Кінцевою метою учіння є міцне засвоєння знань, вироблення практичних умінь, доведення навичок до автоматизму їх виконання.**

Психолого-педагогічна тріада: знання, уміння, навички.

Знання – категорія, що відображає істотні моменти зв`язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями людини, фіксують істинний результат пізнавальної діяльності (теоретичні, емпіричні).

Уміння – використання суб`єктом наявних знань для здійснення дій відповідно до поставленої мети.

Навичка – психічне новоутворення, завдяки якому індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих втрат фізичної і нервово-психічної енергії.

Особливе місце в системі людської діяльності посідає **праця**. Саме завдяки праці людина побудувала сучасне суспільство, створила предмети матеріальної і духовної культури, перетворила умови свого життя, відкривши для себе перспективи подальшого, практично необмеженого розвитку. З працею, насамперед, пов’язані *створення й удосконалення знарядь праці*, Вони, в свою чергу, стали чинниками *підвищення продуктивності праці*, розвитку науки, промислового виробництва, технічної і художньої творчості.

Праця – цілеспрямована діяльність людини на перетворення і освоєння природних і соціальних сил з метою задоволення потреб, унаслідок якої створюються матеріальні і духовні цінності.

Процес праці складається з трудової діяльності, предмета праці (над чим працюють) і знарядь праці (чим працюють). Під час праці люди вступають у відносини – виробничі і міжособові. У праці людина самоствердкується, реалізує свій фізичний, духовний і соціальний потенціал.

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. Цим її трудові дії відрізняються від працеподібних дій тварин. Перш ніж щось роботи, людина створює в своїй уяві образ того, що робитиме. Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей.

Працю у психології розглядають як **репродуктивну**, **продуктивну** і **творчу** під кутом зору психологічних механізмів і досягнутих матеріальних чи ідеальних результатів.

За репродуктивної праці не створюється нічого нового, а відтворюється в кількісному вимірі вже відоме (робота на конвеєрі, копання канави, переписування декілька разів того самого тексту).

Продуктивна праця (праця за алгоритмом) передбачає під час відтворення вже відомого внесення елементів новизни, тобто вищий ступінь (складніші механізми) мислення та якісніший результат (замість серійного стола - стіл особливий, виправлення граматичних помилок у тексті тощо)

Творча праця – це створення нового, яке суттєво відрізняється від уже відомого або є таким, якого ще не існувало взагалі („підключено" найскладніші механізми мислення). Прикладами творчої праці може бути праця винахідників, учених, письменників, акторів, архітекторів, раціоналізаторів тощо.

Систематична наполеглива і напружена праця є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називаються **натхненням** і за наявності яких особливо успішно знаходяться нові способи розв'язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюються центральні образи художніх творів тощо. Для натхнення характерне напруження всіх сил працівника і емоційне захоплення предметом предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення не виникає до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. За словами П.Чайковського натхнення – це такий гість, який не полюбляє відвідувати лінькуватих. Воно виникає в процесі наполегливої праці.

Список використаної літератури:

1. В18 М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-0
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/
3. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посібник / О. І. Власова. –
4. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості:
5. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник /
6. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник /
7. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посібник / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 296 с.
8. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління:
9. Забродський М. М. Педагогічна психологія: курс лекцій / М. М. Забродський. – К. : МАУП, 2000. – 189 с.
10. Загальна психологія / О.Скрипченко, Л.Волинська, З.Огороднійчук та інші. – К.: «А.П.Н.», 2001. – С. 63 – 73
11. Ішмуратов А. Т. Конфлікт і згода / А. Т. Ішмуратов. – К. : Наукова думка, 1996. – 190 с.
12. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посібник /
13. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
14. Киричук О. В. Основи психології: підручник / О. В. Киричук,
15. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник / В. В. Клименко. – К. : Центр навч. літератури, 2006. – 480 с.
16. Кондрашова Л. В. Педагогіка в запитаннях і відповідях: навч. посібник / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков та ін. – К. : Знання, 2006. – 252 с.
17. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посібник / В. П. Кутішенко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 128
18. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / навч. посібник / Н. М. Вознюк. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 196 с.
19. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т.; Т.1. Теоретикометодологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002
20. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
21. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: у 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2006. – 560 с.
22. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка – К. : Знання, 2007. – 367 с
23. Сабуров А. С. Психология : курс лекций / А. С. Сабуров. – К. : Лекс, 1996. – 205 с.
24. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.

25. Скрипченко О. Загальна психологія: навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К. : “А.П.Н.”, 1999. – 463 с.
26. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.
27. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навч. посібник / І. О. Трухін. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
28. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 192 с.
29. Цимбалюк І. М. Психологія / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Психологія: курс лекцій

Комп’ютерний набір і верстка: К.С.Оласюк

Редактор: К.С.Оласюк

Підп.. до друку_____ 2023р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. акт. 8,25
Обл. вид. арк. 0,8. Тираж ___ прим. Зам. ___.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 7