НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

100

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ



УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
1921

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Серію «На допомогу студенту УДФСУ» засновано 2016 року.

Редакційна колегія:
Пашко П. В., д.е.н. (голова)
Шевчук О. А., д.е.н. (заступник голови)
Топчій В. В., д.ю.н.
Мацелюх Н. П., д.е.н.
Кужелєв М. О., д.е.н.
Швабій К. І., д.е.н.
Христокін Г. В., д.філос.н.
Горбовий А. Ю., д.т.н.
Чмелюк В. В., к.ю.н.
Малинський І. Й., к.н.фіз.вих.
Шевчук В. А., к.ю.н.

У СЕРІЇ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2016

«Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика»
«Самостійна робота студента як одна з форм впливу на функціональну, фізичну та психологічну підготовленість»
«Організація роботи командира механізованого взводу»
«5.45-мм автомати Калашникова (АК-74, АКС-74, АК-74Н, АКС-74Н) та 5.45-мм ручні кулемети Калашникова (РПК-74, РПКС-74, РПК-74Н, РПКС-74Н)»
«Гранатомет підствольний ГП-25»
«Ручні гранати»
«Кулемети Калашникова – 7.62, ПК, УЖМ, ПКТ»
«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7»
«9-мм пістолет Макарова (ПМ)»

2017

«Вища та прикладна математика»
«Цивільний захист»
«Програмування мовою JAVA : практикум»
«Інформаційні системи і технології в юридичній практиці»
«Дослідження операцій : практикум»
«Чисельні методи»
«English for Students of Finance»
«Основи військової розвідки»

2018

«CASE-технології. Міждисциплінарне інформаційне моделювання»
«Економічна інформатика: практикум»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Політекономія»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Мікроекономіка»
«Економічна теорія (політекономія, мікроекономіка, макроекономіка). Макроекономіка»
«Охорона праці»
«Економіка і організація діяльності об'єднань підприємств»
«Основи християнської культури»
«Економіка підприємства»
«Фізика»
«Трудове право України»

2019

«Основи тактичної медицини»
«Аудит»
«Збірник задач. Вища та прикладна математика»
«Міжнародні розрахунки та валютні операції»
«Підготовка озброєння механізованого взводу до бойового застосування»
«Контролінг в управлінні підприємством»
«Актуальні питання судової експертизи (у питаннях і відповідях)»
«Інноваційний менеджмент»
«Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування»
«Теорія судових доказів (у таблицях і схемах)»
«Статистика»
«Фінансовий менеджмент проектів і програм»
«Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7 (РПГ-7Д)»
«Організація роботи командира механізованого відділення»
«Психологія управління»
«Deutsch und Wirtschaft»
«Основи тактичної підготовки працівників правоохоронних органів»
«Основи кінології»
«Моделювання систем»
«UML. Уніфікована мова моделювання інформаційних систем»
«Історія держави і права України»
«Економічна теорія»

2020

«Менеджмент»
«Бізнес-аналітика та моделювання»
«Безпека життєдіяльності»
«Статистичний аналіз даних»
«Хімія»
«Мікробіологія»
«Медичне право»
«Бухгалтерський облік в управлінні підприємством»
«Загальна психологія»
«Хортинг у закладах вищої освіти»
«Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу»
«Організація охорони державної таємниці в Україні»
«Цивільне право України (особлива частина) »
«Цивільний процес України»
«Оздоровчий туризм»
«English Grammar for Philology Students»
«Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти»
«Конкурентна розвідка»

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Серія “На допомогу студенту УДФСУ”
Заснована 2016 року

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

За загальною редакцією
Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Пєтухової

Ірпінь
2020

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.5я73
З-14

Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(*протокол № 13 від 20 грудня 2019 р.*)

Рецензенти:

Осьодло В. І., доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняховського;

Руденко М. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри основ професійного навчання Київського національного університету будівництва і архітектури.

Авторський колектив:

Богдановський І. В. (тема 14), Войтенко О. В. (теми 3, 8), Дєніжна С. О. (тема 20), Калениченко Р. А. (теми 9, 12, 13, 21), Клевець Л. М. (тема 1), Льовкіна О. Г. (тема 18, 19), Мустафаєв Г. Ю. (тема 2), Пєтухова І. О. (теми 4, 5, 6, 7, 10, 11), Харіна О. Є. (тема 15, 16, 17).

З-14 **Загальна психологія:** навчальний посібник / авторський колектив ; за заг. ред. Р. А. Калениченка, О. Г. Льовкіної, І. О. Пєтухової. – Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2020. – 554 с. – (Серія "На допомогу студенту УДФСУ"; т. 65).

ISBN 978-966-337-565-6

Навчальний посібник містить теоретичний і фактологічний матеріал для проведення лекційних занять з дисципліни "Загальна психологія" відповідно до робочої програми навчальної дисципліни за напрямом підготовки "Психологія".

Буде корисним для широкого загалу читачів: слухачів, студентів закладів вищої освіти, які вивчають курси "Державне управління", "Конфліктологія та психологія управління", "Менеджмент організацій", "Економіка праці та соціально-трудові відносини", магістрів, аспірантів, викладачів, а також для менеджерів, економістів, правників, науковців, урядовців, представників неурядових громадських організацій, політиків, соціальних та педагогічних працівників.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.5я73

© Калениченко Р. А., Льовкіна О. Г.,
Пєтухова І. О. та ін., 2020
© Університет ДФС України, 2020

ISBN 978-966-337-565-6

Зміст

Передмова.....11
Розділ І. Предмет психологічної науки. Природа психіки, форми та рівні її вияву.....13
Тема 1. Психологія як наука. Напрями психології.....13
1.1. Особливості психології як науки та її значення.....13
1.2. Наукова, життєва та народна психологія як джерела знань про психіку.....15
1.3. Основні етапи становлення психології.....17
1.4. Предмет психології.....22
1.5. Галузі психології.....24
1.6. Зв'язок психології з іншими науками.....27
1.7. Напрями сучасної психології.....28
1.8. Проблеми і перспективи розвитку психологічної науки в Україні.....33
Завдання для перевірки знань.....34
Список рекомендованих джерел.....36
Тема 2. Принципи і методи психологічної науки.....39
2.1. Принципи та методи наукової психології, їх взаємозв'язок.....39
2.2. Методи психологічного дослідження та основні вимоги до їх використання.....43
2.3. Характеристика методів психологічного дослідження, їхнього переваги та недоліки.....49
Завдання для перевірки знань.....54
Список рекомендованих джерел.....55
Тема 3. Розвиток психіки та свідомості. Самосвідомість та Я-концепція. Несвідоме.....57
3.1. Взаємозв'язок психіки та нервової системи.....57
3.2. Особливості психічного відображення. Стадії розвитку психіки.....64
3.3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки.....70
3.4. Несвідоме та його прояви.....78
Завдання для перевірки знань.....80
Список рекомендованих джерел.....81

Розділ ІІ. Психічні процеси та психічні стани людини 82
Тема 4. Відчуття – початкова ланка пізнавального процесу. 82
4.1. Відчуття в системі психічних процесів.
Фізіологічні основи відчуттів 82
4.2. Види відчуттів..... 84
4.3. Властивості та закономірності відчуттів 84
4.4. Сенсорна організація особистості 89
4.5. Вплив сенсорної ізоляції на психіку людини..... 90
Завдання для перевірки знань 91
Список рекомендованих джерел 92
Тема 5. Сприймання 93
5.1. Загальна характеристика сприймання.
Зв'язок відчуття та сприймання..... 93
5.2. Види сприймання. Властивості сприймання.
Сприйняття простору і часу 94
5.3. Ілюзії сприймання. Їх причини і закономірності..... 98
Завдання для перевірки знань 99
Список рекомендованих джерел 100
Тема 6. Пам'ять та мнемічні властивості особистості 102
6.1. Пам'ять у системі психічних процесів особистості.
Процеси пам'яті. Характеристика процесів пам'яті..... 102
6.2. Види пам'яті..... 103
6.3. Закономірності запам'ятовування.
Індивідуальні відмінності в пам'яті людей 106
6.4. Вікові та індивідуальні відмінності пам'яті.
Фактори продуктивності пам'яті..... 108
6.5. Психодіагностика пам'яті 109
6.6. Мнемотехніки 111
6.7. Вправи на покращення пам'яті..... 113
Завдання для перевірки знань 116
Список рекомендованих джерел 117
Тема 7. Мислення та інтелект..... 119
7.1. Поняття про мислення.
Характеристика операцій мислення. Форми мислення 119
7.2. Класифікація видів мислення..... 121
7.3. Поняття інтелекту..... 123

7.4. Структура інтелекту в теоріях західних дослідників...125
7.5. Індивідуальні відмінності в мисленні людей.....126
7.6. Діагностика мислення 128
7.7. Розвиток мислення.....130
Завдання для перевірки знань.....131
Список рекомендованих джерел.....132
Тема 8. Мова та мовлення.....134
8.1. Поняття про мову і мовлення 134
8.2. Види мовлення 136
8.3. Взаємозв'язок мислення та мовлення.....139
Завдання для перевірки знань.....142
Список рекомендованих джерел.....142
Тема 9. Уява. Творчість.....144
9.1. Поняття про уяву, її види, прийоми та функції.....144
9.2. Творчість та творча особистість: критерії, етапи та закономірності 155
9.3. Уява та фантазія. Розвиток уяви та її роль у житті людини.....168
Завдання для перевірки знань.....173
Список рекомендованих джерел.....174
Тема 10. Увага та уважність.....176
10.1. Поняття про увагу.....176
10.2. Види і властивості уваги 177
10.3. Діагностика уваги 180
10.4. Розвиток уваги.....182
Завдання для перевірки знань.....185
Список рекомендованих джерел.....185
Тема 11. Емоційно-вольова сфера людини. Емоції та почуття.....187
11.1. Поняття про емоції та почуття, їх природа.....187
11.2. Теорії емоцій 192
11.3. Загальне уявлення про волю.....193
11.4. Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів 197
Завдання для перевірки знань.....202

Список рекомендованих джерел 202
Тема 12. Емоційні стани.
Саморегуляція емоційних станів 204
12.1. Загальна характеристика основних емоційних станів. Афективний стан і афект 204
12.2. Стрес. Основні етапи. Стрес на роботі та професійне вигорання. Шляхи подолання стресу. Продуктивні та непродуктивні стратегії подолання стресів 207
12.3. Фрустрація: причини, способи реагування, наслідки. Загальне уявлення про саморегуляцію. Основні підходи до розуміння сутності саморегуляції. Прийоми саморегуляції емоційних станів 214
Завдання для перевірки знань 218
Список рекомендованих джерел 219
Тема 13. Воля як психічний процес 220
13.1. Загальна характеристика волі. Аналіз складної вольової дії 220
13.2. Основні ознаки вольових дій. Вольові якості особистості. Шляхи розвитку волі 224
13.3. Розлади вольової поведінки. Класифікація та характеристика вольових якостей особистості. Воля і рефлексія 234
Завдання для перевірки знань 240
Список рекомендованих джерел 241
Розділ ІІІ. Особистість у діяльності та спілкуванні. Індивідуально-психологічні властивості особистості 242
Тема 14. Поняття про особистість у психології 242
14.1. Взаємозв'язок понять «людина», «індивід», «індивідуальність», «особистість» 242
14.2. Психологічна структура особистості 246
14.3. Механізми і фактори формування особистості та її соціалізації. Діяльнісний підхід у психології до особистості 250
14.4. Психоаналітичні теорії особистості 264
14.4.1. Фрейдистські теорії особистості 264
14.4.2. Неофрейдистські теорії особистості 274

14.5. Провідні сучасні психологічні теорії особистості 281
14.5.1. Теорія особистості в гуманістичній психології.....281
14.5.2. Розуміння особистості в гештальтпсихології.....283
14.5.3. Особистість у теорії поля.....287
14.5.4. Підхід до особистості в логотерапії.....290
14.5.5. Структурний аналіз особистості Е. Берна.....292
14.5.6. Біхевіористська та
необіхевіористська теорії особистості.....294
Завдання для перевірки знань.....300
Список рекомендованих джерел.....305
Тема 15. Психофізичні властивості особистості. Темперамент 308
15.1. Поняття про темперамент. Критерії темпераменту ...308
15.2. Історія розвитку вчення про темперамент 309
15.3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент 311
15.4. Характеристика типів темпераменту.....313
Завдання для перевірки знань.....318
Список рекомендованих джерел.....320
Тема 16. Характер.....321
16.1. Поняття про характер. Історія його вивчення 321
16.2. Фізіологічні основи характеру 323
16.3. Структура характеру.....325
16.4. Акцентуації характеру.....326
16.5. Механізми формування характеру людини
в онтогенезі.....330
Завдання для перевірки знань.....332
Список рекомендованих джерел.....333
Тема 17. Здібності.....334
17.1. Поняття про здібності. Природа здібностей.....334
17.2. Види здібностей 337
17.3. Рівні розвитку здібностей 339
17.4. Обдаровані діти.....342
Завдання для перевірки знань.....345
Список рекомендованих джерел.....347
Тема 18. Діяльність як форма активності особистості 348
18.1. Розгляд категорії діяльності в науковому знанні.....348

18.2. Категорія діяльності в психологічному знанні 353
18.3. Праксеологія – теорія ефективної діяльності..... 357
18.4. Роль мотивації в ефективності діяльності людини ... 359
Завдання для перевірки знань 363
Список рекомендованих джерел 364
Тема 19. Особистість і колектив..... 366
19.1. Поняття про групи та колективи 366
19.2. Особистість та колектив.
Проблема конформізму та нонконформізму 369
19.3. Лідерство та керівництво.
Основні теорії лідерства 371
19.4. Індивідуальні та групові рішення.
Прийняття групового рішення 378
19.5. Психологічний клімат групи 381
19.6. Методи вивчення міжособистісних стосунків
у колективі..... 386
Завдання для перевірки знань 389
Список рекомендованих джерел 391
**Тема 20. Психологія спілкування та
міжособистісних стосунків** 393
20.1. Наукові підходи до сутності, функцій
та класифікації феномена спілкування 393
20.2. Спілкування як комунікативний процес..... 407
20.3. Засоби спілкування 412
20.4. Комунікативна взаємодія:
інтерактивний аспект спілкування 428
20.5. Міжособистісне сприйняття та
взаєморозуміння у процесі спілкування.
Характеристика міжособистісного сприйняття
як процесу соціальної перцепції..... 441
20.6. Комунікативні бар'єри та способи їх подолання..... 453
Завдання для перевірки знань 479
Список рекомендованих джерел 484

Розділ IV. Психологічний практикум 486
Тема 21. Практикум із загальної психології: тестові методики 486
21.1. Методика дослідження емоційної сфери 487
21.1.1. Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна) 488
21.1.2. Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В. А. Бодровим).....491
21.1.3. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС) 496
21.1.4. Методика оцінки суб'єктивного стану САН 503
21.2. Методики оцінки побічних показників працездатності 505
21.2.1. Методики оцінки розумової працездатності 505
21.2.1.1. Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа 507
21.2.1.2. Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять 507
21.2.1.3. Методики вивчення якостей уваги 509
21.2.1.4. Методики оцінки мислення студентів.....510
21.2.1.4.1. Усне складання.....511
21.2.1.4.2. Числові ряди 511
21.2.1.4.3. Складання чисел з переключенням 513
21.2.1.4.4. Кількісні відносини 513
21.2.1.5. Методики оцінки та характеристики психофізіологічних якостей.....515
21.2.1.5.1. Проста сенсомоторна реакція.....516
21.2.1.5.2. Складна сенсомоторна реакція.....516
21.2.1.5.3. Реакція на рухомий об'єкт 517
21.2.1.5.4. Методика "Рефлекс на час" 519
21.2.1.5.5. Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД) 520
21.2.1.5.6. Критична частота злиття звукових коливань 520
21.2.1.5.7. Тепінг-тест 521
21.3. Методики вивчення особливостей психології спілкування.....522
21.3.1. Тест на визначення потреби у спілкуванні 522

21.3.2. Тест на схильність до самотності 524
21.3.3. Методика на визначення здатності
до самоуправління у спілкуванні..... 525
21.4. Методики дослідження міжособистісних
стосунків у малих групах..... 528
21.4.1. Визначення індексу групової згуртованості 528
21.4.2. Експрес-методика оцінки соціально-психологічного
клімату в колективі (А. С. Михалюк, Л. Ю. Шарито)..... 530
21.4.3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття
самотності (Д. Рассела, М. Фергюссона)..... 533
21.4.4. Тест сприймання індивідом групи
(Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова)..... 534
21.4.5. Методики на виявлення схильності до лідерства... 537
21.4.5.1. Методика "Хто ви: той, хто веде, чи той,
кого ведуть?"..... 537
21.4.5.2. Методика на виявлення схильності
до керівництва 539
21.4.5.3. Тест "Лідер"..... 541
21.4.5.4. Методика на виявлення стилю взаємодії..... 545
21.5. Виконання практичних вправ на
виявлення соціально-психологічних ефектів,
що виникають під впливом групи 546
Завдання для перевірки знань 547
Список рекомендованих джерел 548
Перелік питань до іспиту з курсу "Загальна психологія".... 550

Передмова

Навчальний посібник містить теоретичний і фактологічний матеріал для проведення лекційних занять з дисципліни “Загальна психологія” відповідно до робочої програми навчальної дисципліни за напрямом підготовки “Психологія”.

Мета вивчення дисципліни “Загальна психологія”: формування у студентів системи теоретичних знань психологічної науки, її методологічних та теоретичних проблем, основних понять, законів та закономірностей психології, що висвітлюють найбільш загальні та базові питання психології, а також вмінь їх застосування; формування загальної психологічної культури.

Завдання дисципліни: формування системи основних понять психології, базових знань про закономірності виникнення та функціонування психіки людини, про співвідношення природних і соціальних факторів в її становленні; вироблення вміння здійснювати психологічну характеристику особистості, визначати та описувати індивідуально-типологічні особливості, а також розуміти особливості перебігу психічних процесів, станів, застосовувати прийоми їхньої саморегуляції; усвідомлення особливостей взаємодії людей у процесі спілкування та діяльності і чинників, що підвищують ефективність професійного спілкування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

– етапи становлення психології як окремої науки;

– дослідницькі методи психології;

– психічні процеси, стани і властивості людини;

– характеристики людської особистості та їхній прояв у різних видах діяльності;

– індивідуально-психологічні якості та властивості особистості;

– психологічні особливості процесу спілкування;

– структуру діяльності та її основні види;

вміти:

– аналізувати доцільність використання різних емпіричних методів дослідження психічних процесів, станів, властивостей;

– визначати основні психічні, соціально-психічні та психофізіологічні прояви особистості та давати їм науково обґрунтовану психологічну інтерпретацію;

– проводити емпіричні дослідження різних психічних проявів особистості, володіючи класичними експериментальними методиками, керуючись сучасними дослідницькими стратегіями вивчення особистості та прийомами їх практичного застосування;

– володіти основами проведення емпіричних досліджень різних характеристик діяльності та вміти правильно їх інтерпретувати;

– оцінювати рівень розвитку психічних пізнавальних процесів особистості;

– робити психологічну характеристику особистості;

– визначати та описувати темперамент, характер, здібності;

– розуміти власні психічні процеси, властивості, стани, застосовувати прийоми їхньої саморегуляції.

Цей навчальний посібник сприятиме якісній підготовці як майбутніх психологів, так і слугуватиме для інших слухачів, студентів закладів вищої освіти, які вивчають курси “Державне управління”, “Конфліктологія та психологія управління”, “Менеджмент організацій”, “Економіка праці та соціально-трудові відносини”, для менеджерів, економістів, правників, науковців, урядовців, представників неурядових громадських організацій, політиків, соціальних та педагогічних працівників.

За допомогу в підготовці навчального посібника й рецензування роботи та слушні поради висловлюємо вдячність професору В. І. Осьодлу та доценту М. В. Руденку.

Окремо дякуємо професору М. С. Корольчуку за надані ним для використання у психологічному практикумі адаптовані особисто методики оцінки індивідуальних якостей особистості та працездатності.

Авторський колектив

РОЗДІЛ І
ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ. ПРИРОДА ПСИХІКИ, ФОРМИ ТА РІВНІ ЇЇ ВИЯВУ

Тема 1. Психологія як наука. Напрями психології.

1.1. Особливості психології як науки та її значення.

1.2. Наукова, життєва та народна психологія як джерела знань про психіку.

1.3. Основні етапи становлення психології.

1.4. Предмет психології.

1.5. Галузі психології.

1.6. Зв'язок психології з іншими науками.

1.7. Напрями сучасної психології.

1.8. Проблеми і перспективи розвитку психологічної науки в Україні.

1.1. Особливості психології як науки та її значення

Психологія є особливою, водночас і гуманістичною, соціальною, і природничою наукою. Психологію не можна вважати суто природничою наукою, хоча метод, завдяки якому вона отримала самостійність, запозичений нею саме з природничих наук. Не можна її вважати й суто соціальною наукою, хоча соціально-психологічні феномени вона теж вивчає. Психологія існує на перетині природничих і соціальних наук, але має власне неповторне поле дослідження – психічну реальність. Так само і людину не можна визначити як суто біологічну чи суто соціальну істоту. Вона являє собою передусім окремий світ, а саме – світ психічний.

Отже, особливості психології як науки обумовлені передусім особливостями психічної реальності. Психічна реальність має особливий статус в людському житті, тому таке важливе значення мають психологічні знання для людини. Кожна людина є світом, і цей світ – психічний. Він має певні закономірності, які й вивчає

психологічна наука. Орієнтуватися в цьому світі – тобто в самому собі – не менш важливо, ніж орієнтуватися у світі зовнішньому. Людина й оточуючий світ неосяжні для пізнання. Коли хтось вважає, що знає себе достеменно – це лише свідчення того, що ця людина зіткнулася із певними труднощами у самопізнанні. Великий прошарок несвідомого, в якому зберігаються не лише особисті психічні таємниці людини, але й людські, всезагальні кожної миті може цю людину здивувати.

На життєвому шляху людина зустрічається з різними особистими кризами. Ці події для людини мають більшу вагу, ніж соціальні, економічні, чи політичні кризи, які впливають на її психічне життя лише опосередковано. Вміння вийти переможцем із власної життєвої кризи потребує розуміння свого внутрішнього світу, покладання на себе відповідальності за внутрішні наслідки своїх вчинків.

Особливість психології ще й в тому, що, з одного боку, у кожної людини є свої уявлення про світ психічного, побудовані на власних відчуттях, уявленні, особливостях мислення, пам'яті, емоцій, почуттів тощо. А з іншого –психологія, це наука, яка має свій предмет і об'єкт вивчення – психіку людини, і як систему перевірених знань її знають лише ті, хто спеціально нею займається, вирішуючи наукові і практичні завдання. Особлива складність завдання дослідника-психолога полягає у тому, що об'єкт, який він вивчає, і той інструмент вивчення, який він застосовує, у певному розумінні є одне й те саме. Психолог вивчає психіку за допомогою психіки.

Значення психології

Психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших. Людям властиві якості, що сприяють або заважають у певних життєвих ситуаціях. Імпульсивність, низький рівень самоконтролю можуть ускладнювати стосунки з оточуючими, ставати причиною стресів і хвороб. Людям, здатним зрозуміти, порадити, підтримати, можна довірити власні думки і переживання, отримати від них співчуття, допомогу.

Психологічні знання необхідні для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без самороз-

витку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися в суспільстві. Людина є педагогом для власних дітей. У період зрілості вона як керівник певного колективу мусить дбати про професійне зростання, навчання та виховання своїх підлеглих.

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, щоб запобігти техногенним та екологічним катастрофам.

1.2. Наукова, життєва та народна психологія як джерела знань про психіку

З яких джерел людина черпає знання про психіку? Існує кілька джерел психологічних знань.

Це – *народна психологія, життєва або побутова психологія, релігійна психологія, парапсихологія та наукова психологія.*

Ще задовго до становлення психології як науки люди накопичували життєві психологічні знання один про одного. Ці знання закріплювались, передавались від покоління до покоління у мові, пам'ятках народної творчості. Психологічні знання вбирали казки, притчі, прислів'я, приказки. Наприклад, прислів'я "Краще один раз побачити, ніж десять разів почути" свідчить про переваги зорового сприймання і запам'ятовування перед слуховим; а прислів'я "Звичка – друга натура" говорить про роль закріплених звичок. У всіх народів є подібні спостереження за людьми. Наприклад, французи говорять: "У тихий струмок не занурюють ні руки, ні навіть пальця", а українці: "У тихому болоті чорти водяться".

Кожен із нас з дитинства вміє "читати" за зовнішніми проявами – мімікою, жестами, інтонацією, особливостями поведінки – емоційний стан іншої людини. Тобто кожен – по-своєму психолог, оскільки в суспільстві неможливо жити без певних уявлень про психіку людей. Кожна людина зазнає певного впливу *народної психології*. У кожної людини накопичується досвід психічного життя, складаються уявлення про психічні можливості особистості. Формується індивідуальна життєва психологія. Однак в

цілому ці знання позбавлені систематичності, глибини, доказовості.

У *життєвій психології* втілюються надбання народної, релігійної, наукової психології, реалізується організуюча функція психологічних знань. Життєва психологія людини дедалі більше стає об'єктом уваги практичної психології.

Релігійна психологія людини характеризується спрямованістю до божества і базується на вірі у певні постулати духовною життя.

Останнім часом набуває поширення *парапсихологія* – сукупність нетрадиційних поглядів на незвичайні явища та "таємниці" психіки.

Прагнення людини до пізнання невідомого та необхідність прогнозувати поведінку інших у тих чи інших обставинах потребують наукових, тобто об'єктивних та достовірних знань про психіку людини. 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.

Існує п'ять відмінностей, які відрізняють життєві психологічні знання від наукових:

– життєві знання конкретні, прив'язані до конкретних ситуацій, людей, завдань; наукова психологія прагне до узагальнення, тому використовуються відповідні поняття;

– життєві психологічні знання мають ситуативний характер, це зумовлено способом їх отримання – випадковим досвідом і його суб'єктивним аналізом на несвідомому рівні; наукове знання базується на висуненні гіпотез і перевірці висновків, отримані знання раціональні та усвідомлені;

– життєві психологічні знання передаються з великою складністю, а часто їх передача неможлива; у науці знання акумулюються і передаються легше;

– методи отримання знань: у життєвій психології – обмірковування і спостереження, у науковій – основний метод – експеримент;

– наукова психологія володіє різноманітним, широким фактичним матеріалом, недоступним у всьому обсязі жодному носію життєвої психології. Узагальнюючи, можна зазначити, що життєва психологія – це психологічні знання, почерпнуті людьми із щоденного життя, а наукова психологія – це стійкі психологічні знання, отримані у процесі теоретичного й експериментального вивчення психіки людей і тварин.

1.3. Основні етапи становлення психології

Термін "психологія" в перекладі з грецької означає "вчення про душу" (psuje – душа та logos – вчення, слово). У далекому минулому склалось уявлення про те, що у людини є душа, яка відчуває, мислить та спрямовує вчинки, поведінку.

Слово "психологія" вперше з'явилось наприкінці XVI ст. у працях відомого магдебурзького професора філософії Р. Гокленіуса. Однак у той час поняття "психологія" не набуло визнання. Воно поширилося в науці лише у XVIII ст. після виходу книг німецького філософа Хрістіана Вольфа (1679–1754) "Емпірична психологія" і "Раціональна психологія".

Психологія є однією з наймолодших наук, хоча її коріння – в глибині віків. Психологія має тривалу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX ст.

Розвиток психологічної думки можна розподілити на три етапи

I етап – ***донаукова (міфологічна) психологія.*** Початкові уявлення про психіку були пов'язані з анімістичними поглядами первісних народів, які вважали, що все на світі має душу. Душу вони тлумачили як загадкову сутність, що керує всіма живими і неживими істотами.

ІІ етап – ***філософська психологія.*** З появою філософських учень намагання теоретично осмислити сутність людської душі починають посідати одне з центральних місць. Психологія була частиною філософії, об'єднана з нею спільним методом (від античності до XIX ст.)

ІІІ етап – ***власне наукова психологія*** (з другої половини XIX ст.). Становлення психології як самостійної науки відбулося в 60–70 роки XIX ст., коли в психологію ввійшов експеримент. Цей об'єктивний метод, запозичений з природничих наук, дав змогу психології відокремитися від філософії. Початок цього етапу пов'язують з німецьким вченим В. Вундтом, який відкрив 1879 р. першу психологічну лабораторію. У XIX ст. психологія стає самостійною і експериментальною наукою.

Розвиток психологічної науки можна розглядати також залежно від того, що було її предметом:

І етап – психологію розглядають як науку про душу;

ІІ етап – як науку про свідомість;

ІІІ етап – як науку про поведінку;

IV етап – як науку про психіку, що становить єдність свідомого та несвідомого у взаємодії людини зі світом.

Розглянемо детальніше процес становлення предмета психології.

Перші спроби з'ясувати сутність психічного в давньогрецькій філософії були наївноматеріалістичними. Так, іонійські філософи, шукаючи матеріальні основи буття, намагалися вивести з нього душу. Фалес із Мілета вбачав ці основи у воді, Анаксімен – у повітрі, а Геракліт із Ефеса – у вогні.

Демокріт, Епікур та інші уявляли душу як сукупність маленьких кулястих і дуже рухливих атомів: просякуючи тіло, вони надають йому руху. Демокріт першим створив теорію пізнання на основі розрізнення чуттєвих і розумових знань.

Засновник філософського ідеалізму Платон вчив, що основу буття становлять незмінні й вічні ідеї, блідим відбитком яких є матеріальний світ. Людська душа до свого земного існування перебуває у світі ідей, споглядає їх, а після смерті знову повертається в надчуттєвий світ. Знання людини – це пригадування її душею

того, що вона пізнала до переселення в тіло у світі ідей. Ідеї в душі не виникають під впливом навколишніх речей і явищ. Платон був основоположником дуалізму в психології, що розглядає тіло та психіку як два самостійні і антагоністичні начала.

Цей дуалізм подолав давньогрецький філософ ***Аристотель*** у своїй праці "Про душу", яку вважають першим "підручником" з психології. Критикуючи платонівську теорію душі, він вказав на необхідність дослідного підходу до вивчення психічної діяльності, вважаючи, що душа є невід'ємним началом лише органічного життя, а не всього матеріального світу. В його уявленні душа – це безтілесна сутність живого тіла, завдяки якій людина відчуває і мислить. Аристотеля вважають основоположником психологічної науки.

Поступово поняття "душа" дослідники стали застосовувати не до всіх життєвих проявів, а лише до психічних явищ, що сприяло виникненню поняття про свідомість.

У III ст. до н. е. александрійські лікарі Герофіл та Еразистрат відкрили нерви і показали, що не тіло загалом, а лише його окремі органи (нерви, мозок) нерозривно пов'язані з психікою.

В епоху Середньовіччя церква, підпорядкувавши собі всі форми ідеології, поставила знання на службу вірі. Вважалося, що душа є місцем зосередження знань, і її можна пізнавати лише шляхом інтроспекції (самоспостереження). Душа розглядається в основному як божественне, надприродне явище, яке керує людиною в пошуках сенсу життя. Попри утиски, гоніння церкви і в ці складні часи поступово нагромаджувався матеріал про анатомо-фізіологічні особливості людського організму.

З XVII ст. розпочинається нова епоха в розвитку психологічного знання. Для неї є характерною спроба осмислити духовний світ людини із загальнофілософських позицій без експериментальної основи.

У вченні видатного французького мислителя Рене Декарта (1596–1650) зародилося поняття про рефлекс як закономірну відповідь організму на зовнішній вплив. Людину він розглядав як "живу машину", в якій всі життєві процеси, в тому числі й психічні, зумовлені зовнішніми впливами. Декарт дійшов висновку про

повну відмінність між тілом і душею: "…тіло за своєю природою завжди подільне, а душа неподільна". Проте душа здатна породжувати в тілі рух. Він наголошував на провідній ролі свідомості й мислення, акцентуючи їх своєрідність. Душа, за Декартом, прирівнювалась до свідомості як здатності індивіда шляхом самоспостереження, або інтроспекції, отримувати нове знання про власні психічні явища.

У XVII ст. психологія перестає бути наукою про душу і стає наукою про свідомість.

Велику роль у розвитку психології на цьому етапі відіграли: Б. Спіноза, який розробляв питання про співвідношення психічного і фізіологічного; Г. В. Лейбніц, який уперше в історії вжив поняття "несвідома психіка"; Д. Локк – основоположник емпіричної психології, який ввів у психологію поняття асоціації.

У XVIII ст. у зв'язку з новими відкриттями особливостей нервової системи визріло вчення про психіку як функцію мозку.

На початку XIX ст. було запроваджено в науковий обіг поняття "рефлекторна дуга", за допомогою якого пояснювали найпростіші рухові реакції.

Видатний російський учений Іван Сєченов (1829–1905) у своїй праці "Рефлекси головного мозку" поширив декартівський принцип рефлексу на діяльність головного мозку, показавши, що всі акти свідомого і несвідомого життя людини мають рефлекторне походження. Він розробив також програму створення об'єктивної психології.

У XX ст. ідеї Сєченова продовжував розробляти його співвітчизник Іван Павлов (1849–1936), створивши вчення про дві сигнальні системи. Рефлекторне вчення І. Сєченова та І. Павлова справило значний вплив на розвиток психологічних поглядів і сприяло на початку XX ст. виникненню багатьох нових наукових течій у психології.

Початком розвитку психології як самостійної науки прийнято вважати 1879 рік. У цьому році **Вільгельм Вундт** (1832–1920) – німецький психолог, фізіолог і філософ – відкрив першу експериментальну психологічну лабораторію при Лейпцігському університеті. Через два роки на базі цієї лабораторії було створено

Інститут експериментальної психології, в якому навчалися багато видатних психологів світу, у тому числі і з Росії – В. М. Бехтерєв, Г. І. Челпанов, Н. Н. Ланге. У цьому ж році В. Вундт заснував перший психологічний журнал. Завдяки зусиллям В. Вундта 1889 року в Парижі був проведений перший міжнародний психологічний конгрес і засноване наукове психологічне співтовариство.

В кінці XIX століття психологія стала поступово втрачати характер світоглядної науки. Експериментальні методи В. Вундта проникли в психіатричні клініки – клініку Е. Крепеліна (1879), найбільшу психіатричну клініку Франції. Такі експериментально-психологічні лабораторії були відкриті в психіатричних клініках Росії – лабораторії В. М. Бехтерєва в Казані, потім в лабораторії В. Ф. Чижа в Юр'єві, В. А. Сікорського в Києві. 1904 року В. М. Бехтерєв писав про те, що новітні успіхи психіатрії багато в чому були зобов'язані клінічному вивченню психічних розладів хворого і лягли в основу особливого розділу знань – патологічної психології; вона вже допомагала вирішити багато психологічних проблем, а в майбутньому буде мати ще більше значення.

У 20-х роках XX століття з'являються роботи з медичної психології відомих зарубіжних психіатрів: "Медична психологія" Е. Кречмера, яка трактує проблеми розпаду і розвитку з позиції конституціоналізму, "Медична психологія" П. Жане, в якій автор розкриває проблеми психотерапії.

Вітчизняну психологію після революції 1917 р. розвивають Павло Блонський (1884–1941), Лев Виготський (1896–1934), Григорій Костюк (1899–1982), Олексій Леонтьєв (1903–1979), Сергій Рубінштейн (1889–1960) та інші вчені. Саме в цей час у Харкові при Всеукраїнській психоневрологічній академії було створено психологічну школу, в якій у різний час працювали видатні радянські психологи Лев Виготський, Лідія Божович (1908–1981), Петро Гальперін (1902–1989), Олександр Запорожець (1905–1981), Петро Зінченко (1903–1969), Олексій Леонтьєв (1903–1979), Олександр Лурія (1902–1977) та багато інших. В середині XX ст. радянська психологія почала інтенсивно розробляти проблему особистості та інші фундаментальні проблеми.

Інтенсивний розвиток експериментальної психології (XX ст.) призвів до розширення кола досліджуваних явищ, що, у свою чергу, робило очевидним недостатність психології свідомості і інтроспективного методу для пояснення душевного життя людини. Змінилося і саме уявлення про свідомість, її перестали розглядати як замкнений у собі внутрішній світ, доступний пізнанню лише самого суб'єкта. Назріла необхідність у принциповому перегляді поглядів на предмет психології. У цей час з'являється кілька конкуруючих концепцій, кожна з яких відстоює свою точку зору на те, чим повинна займатися психологія.

1.4. Предмет психології

Психологія – це наука про явища, закономірності та механізми психіки. Це наука про психіку і закономірності її прояву й розвитку.

Предметом психологічної науки є факти, закономірності та механізми психічних явищ, які нею вивчаються.

Коло психічних явищ, які вивчає психологія, у кожної людини виявляється чітко і досить виразно: це наші почуття, думки, образи, сприймання, прагнення, бажання, уява, погляди тощо – все, що утворює внутрішній зміст нашого життя, яке дається нам безпосередньо і належить нам. *Психічні явища* – це постійні регулятори діяльності, що виникають у відповідь на подразники, які діють в даний момент часу (відчуття, сприймання), або ті, які були в минулому досвіді (пам'ять), узагальнюючи і передбачаючи результати, до яких вони приведуть (мислення, уява), активізуючи діяльність під впливом одних чинників і гальмуючи її під впливом інших (почуття, воля), виявляючи відмінність у поведінці людей (темперамент, характер, здібності). Пояснити психічні явища – це означає розкрити їх взаємні зв'язки, залежність їх від життєвих умов, що їх породжують, з'ясувати ці закономірності, яким вони підлягають. Отже, *предметом психології є психічні явища.*

Об'єкт вивчення психології – жива істота як носій певних психологічних особливостей та якостей.

Психіка – це властивість головного мозку створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, на основі і за допомогою яких відбувається управління діяльністю особистості. Психіка є суб'єктивний образ об'єктивного світу, відображення навколишньої дійсності мозком людини.

Психіка виникла на певному етапі біологічної еволюції людства і являє собою необхідну умову подальшого розвитку життя. Змінюючись та ускладнюючись, психічне відображення набуло у людини якісно нової форми – форми свідомості.

Свідомість – особлива форма психічної діяльності, орієнтована на активне цілеспрямоване відображення і перетворення дійсності. Виникнення свідомості як форми прояву психіки можливе лише в суспільстві. Свідомість, однак, не охоплює всієї психіки. Людині притаманні і неусвідомлені психічні явища та процеси, тобто такі, про які вона не може звітувати перед собою.

Психіка – це складний комплекс, який працює за певними закономірностями. Як складові цього комплексу виокремлюють ***несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні***, які взаємопов'язані і взаємодіють між собою.

Разом із багаторівневістю людська психіка має різні **форми** вияву

Психічні процеси. Це діяльність психічного відображення. До них належать *пізнавальні* психічні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення та уява) та *емоційно-вольові*. Психічні процеси забезпечують зв'язок особистості з дійсністю. За їх допомогою формуються властивості особистості, які здійснюють зворотний вплив на функціонування психічних процесів.

Психічні властивості. Психічними властивостями особистості називають найбільш важливі й стійкі особливості людини (потреби, інтереси, можливості, темперамент, характер тощо). Психічними властивостями позначають також типові для конкретної людини відмінності розуму, емоційної та вольової сфер, що закріпилися в характері, темпераменті, можливостях, поведінці людини.

Психічні стани. Це особлива характеристика психічної діяльності людини за певний період часу. Психічні стани зумовлюються зовнішньою ситуацією, самопочуттям, індивідуальними особливостями людини і впливають на її поведінку під час певного часового періоду. Це, наприклад, стан радощів або горя, гніву або співчуття, сну або неспання.

Отже, структура психічного життя особистості складна та різнобарвна. Усі її компоненти взаємопов'язані та зумовлені. З розвитком особистості відбуваються й зміни в її структурі. Разом з тим структура кожної особистості відносно стабільна. Вона вміщує типові для індивіда системи властивостей, що визначають його як людину, від якої слід чекати за тих чи інших обставин певних вчинків та дій. Тобто кожна людина – це єдність стабільного (стійкого) та змінного, і лише така організація дозволяє людині бути самій собою, виявляти гнучкість та пристосованість.

Свідомість, психіка не існують поза конкретним носієм – людиною, особистістю. Свідомість особистості виявляється в її діяльності. Тому основними категоріями (поняттями) психології є ***особистість, свідомість, діяльність.***

1.5. Галузі психології

Сучасна психологія є розгалуженою системою наукових дисциплін, які перебувають на різних рівнях формування і пов'язані з різними галузями практики. Деякі з них мають давні традиції, інші тільки починають розвиватися.

За даними американської психологічної асоціації, нині налічується більше сотні різних галузей психології. Розрізняють теоретичну психологію, науково-прикладну та практичну.

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

Загальна психологія систематизує експериментальні дані, здобуті у різних галузях психологічної науки, розробляє фундаме-

нтальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності; становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

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

Експериментальна психологія розробляє нові методи психологічного дослідження для більш глибокого вивчення психічної реальності.

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

Соціальна психологія досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні версти населення, особливості формування та поширення чуток, смаків, суспільних настроїв, моди, питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера у групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

Порівняльна психологія розглядає як предмет свого дослідження особливості психіки тварин (зоопсихологія) у порівнянні із психікою людини.

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

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

Психологія особистості вивчає психічні властивості людини.

II. До науково-прикладної психології доцільно віднести ряд галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання з метою оптимізації поведінки та діяльності людей:

– ***психологія праці***, яка досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці;

– ***психологія творчості***, що вивчає закономірності творчої (евристичної) діяльності, умови розвитку творчої особистості тощо;

– ***військова психологія***, що досліджує фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій, питання підвищення боєздатності військовослужбовців, підготовки військових кадрів тощо;

– ***психологія управління та менеджменту***, яка здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному, економічному, виробничому рівнях з метою досягнення позитивних результат у суспільному житті;

– ***психологія спорту***, що вивчає закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях;

– ***медична психологія***, яка вивчає психологічні аспекти взаємодії лікаря і хворого;

– ***вікова психологія***, що досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах;

– ***психологія аномального розвитку*** (патопсихологія, олігофренопсихологія, сурдопсихологія);

– ***педагогічна психологія*** (закономірності навчання й виховання особистості);

– ***юридична психологія***, що розглядає психологічні аспекти, пов’язані з реалізацією системи права. У ній виділяють правову, судову, кримінальну і виправно-трудову психології;

– ***економічна психологія***, яка вивчає роль людського фактора у виконанні економіко-господарських завдань на макро- та мікроекономічному рівнях;

– ***екологічна психологія***, яка досліджує психологічні аспекти взаємодії між людиною і природою, а також подолання соціально-психологічних наслідків природних та техногенних катастроф;

– ***етнічна психологія***, що вивчає психологічні особливості етнічних спільнот.

III. Практична психологія функціонує й розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Основними функціями практичної психології є аналіз і прогнозування поведінки й діяльності людини, активний соціальний та психологічний вплив, консультативно-методична, просвітницька, профілактична, реабілітаційна та психогігієнічна функції тощо.

1.6. Зв'язок психології з іншими науками

Сучасна психологічна наука має тісний зв'язок з іншими галузями наукового знання.

Психологія та філософія. Закони, категорії, принципи філософії лежать в основі понять психології. До XVII ст. вчення про психіку розроблялося у структурі філософського знання. Тому філософію можна вважати теоретичною і методологічною основою психологічної науки.

Психологія та природничі науки. Значний вплив природничих наук на психологію полягає в тому, що велика кількість досліджень з психології ґрунтувалася на даних біологічних наук, законах біологічної еволюції, фізіології та ін. Така галузь психологічної науки, як експериментальна психологія розвивалася під впливом експериментальних досліджень природничих наук.

Психологія і технічні науки. Взаємозв'язок психології з технічними науками в сучасних умовах очевидний, оскільки саме технічні науки вкрай необхідні для вирішення таких проблем, як створення комп'ютерів, способів відображення інформації; розробки систем керування; проблем психології праці, інженерної психології, ергономіки тощо.

Психологія та медичні науки. Зв'язок між психологією та медичними науками ґрунтується насамперед на тому, що об'єктом вивчення цих наук є людина. Медичні науки мають спиратися на дані психології під час розробки проблем здоров'я різних вікових

категорій (дітей, учнів, дорослих тощо). На основі медицини, педагогіки та психології виникли такі наукові галузі, як шкільна гігієна, медична психологія, нейропсихологія тощо.

Психологія та суспільні науки. Психологія тісно пов'язана з соціологією, історією, лінгвістикою, політичними науками, оскільки всі вони становлять єдину сім'ю гуманітарних наук. Всі ці науки мають враховувати дані психології, адже і історичні, і соціальні, і політичні процеси здійснюються індивідами та групами.

1.7. Напрями сучасної психології

На початку XX ст. у психології виникає кризова ситуація, яка була пов'язана з тим, що метод інтроспекції не дав помітних результатів, не вдалося уточнити специфіку психічної реальності, вирішити проблему зв'язку фізіологічного та психічного, відкрився значний розрив між психологічною теорією та даними експерименту. Спроба подолати цю кризу приводить до виникнення кількох впливових шкіл та напрямів у психологічній науці. Це: біхевіоризм, гештальтпсихологія, психоаналіз, когнітивна психологія, гуманістична психологія, психологія діяльності, генетична психологія тощо. У цих школах нерідко існують кардинально протилежні погляди на предмет психології залежно від світоглядних переконань, методологічних підходів, наукових традицій.

Біхевіоризм *(англ. behaviour – поведінка)***.** Основоположники – американські вчені Джон Уотсон (1878–1958) і Едуард-Лі Торндайк (1874–1949). Біхевіористи вважали, що предметом психології повинні бути не свідомість чи душевні явища, що є недоступними науковому спостереженню, а *поведінка*. Основне завдання біхевіоризму полягає в нагромадженні спостережень за поведінкою з таким розрахунком, щоб, знаючи стимул *S*, можна було б наперед передбачити реакцію *R* людини і навпаки. Формула класичного біхевіоризму ***S –> R***.

На думку біхевіористів, вся поведінка, за деяким винятком вроджених інстинктивних реакцій або безумовних рефлексів, є умовно-рефлекторною, тобто закріпленням певних реакцій на подразники. При цьому ті вчинки, які позитивно підкріплюються,

здійснюються частіше, а ті, що караються, – рідше. Отже, поведінка є або результатом научіння – індивідуально набутого досвіду шляхом сліпих спроб і помилок або завченого репертуару навичок.

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

Гештальтпсихологія. Сформувалася вона в 20–30-х роках XX ст. завдяки працям Макса Вертгеймера (1880–1943), Вольфганга Келера (1887–1967), Курта Коффки (1886–1941) та інших німецьких психологів. Вони виступили проти асоціативної психології В. Вундта і Е. Тітченера, які стверджували, що складні психічні феномени утворюються з простих за законами асоціацій. Це була відповідь на ті вчення, що роздрібнюють психіку на окремі елементи.

Поняття про гештальт (немає точного перекладу, можна розуміти як “форма”, “цілісність”, “образ”) зародилося при вивченні сенсорних утворень, коли виявилася “первісність” їх структури відносно компонентів (відчуттів). Наприклад, хоча мелодія при її виконанні в різних тональностях і породжує різні відчуття, але упізнається як та сама. Гештальтисти підкреслювали якісну своєрідність цілого, вважаючи, що воно не зводиться до суми складових і не виводиться з них. Вони гадали, що мислення полягає в усвідомленні структурних вимог до елементів проблемної ситуації і в діях, які відповідають цим вимогам. На їх думку, побудова складного психічного образу відбувається в інсайті – процесі миттєвого схоплювання структури у полі сприймання.

Основне положення гештальтизму: явище не є просто сума його частин. Поведінка втрачає свій смисл, якщо розбити її на окремі складові.

Гештальтисти своїми дослідженнями зробили цінний внесок у вивчення проблем сприймання, пам’яті, мислення, в утвер-

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

Психоаналіз. Найстаріший напрям. Його засновником був австрійський психіатр і психолог Зигмунд Фрейд (1856–1939). До Фрейда вже писали про те, що людиною управляють неусвідомлювані спонукання, інстинкти, потреби. Але Фрейду вдалось створити метод і пояснити ту частину людської природи, яка знаходиться у неусвідомлюваній частині. У своїй лікарській практиці він дійшов висновку, що фізіологічний підхід до психіки є недостатнім, і запропонував нову систему аналізу психічного життя людини, яку назвав психоаналізом.

З точки зору психоаналізу людьми управляють ірраціональні спонукання, які знаходяться у несвідомому. Саме сюди витісняються недоступні для індивіда потреби (секс) і травмуючі переживання, які є причиною невротичних станів. Завдання психоаналітика полягає в тому, щоб виявити за допомогою аналізу вільних асоціацій і сновидінь переживання, які травмують особистість, допомогти усвідомити їх, а отже, звільнитися від них.

У структурі особистості Фрейд виділив три компоненти, що взаємодіють: Воно (Ід), Я (Его) і Над-Я (Супер-Его). Воно і Над-Я локалізовані в несвідомому.

Воно – зосередження природжених інстинктів і потягів, серед яких провідну роль відіграють: “інстинкт життя” (Ерос) – це статевий інстинкт (лібідо), інстинкт самозбереження; “інстинкт смерті” (Танатос) – це потяг до смерті і руйнування. **Воно** є джерелом психічної енергії, рушійною силою людської поведінки.

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

Над-Я – носій моральних норм, що формується несвідомо за життя людини в процесі виховання, проявляється як совість, виконує функцію критики. Постійний і непримиренний конфлікт між цими компонентами, за Фрейдом, породжує почуття напруженості і тривоги, що частково знімаються за допомогою захисних

механізмів: *витіснення* (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у несвідоме), *проєкції* (перенесення власних переживань на об'єктивну реальність), *регресії* (повернення до нижчих форм поведінки) і *сублімації* (витрачання енергії, трансформація бажань на різні дозволені форми діяльності).

Послідовники З. Фрейда переглянули його теорію. Так, австрійський психолог Альфред Адлер (1870–1937) у своїй *індивідуальній психології* заперечував існування чіткої межі й гострих суперечностей між свідомістю і несвідомим, а основоположник *аналітичної психології* швейцарський психолог Карл-Гюстав Юнг (1875–1961) розглядав людину з точки зору того, що є в ній позитивного, а не її недоліків.

Американські психологи-неофройдисти Карен Хорні (1885–1952), Гаррі-Стек Саллівен (1892–1949), Еріх Фромм (1900–1980), реформуючи психоаналіз Фройда, були впевнені, що особливості людської психіки залежать і від несвідомого її ядра, і від соціальних умов життя індивіда. Вони стверджували, що спонукають людину до активності не тільки біологічно задані неусвідомлювані інстинкти, а й набуті прагнення до безпеки і саморегуляції (Хорні), образи себе та інших, що сформувалися в ранньому дитинстві (Саллівен), вплив культури (Фромм).

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

Напрям виник під впливом теоретико-інформаційного підходу. Тому він передбачає створення моделей психічних процесів на основі аналогії між обробленням інформації машиною і людиною. Основне поняття когнітивної психології – *схема.* Так, процес сприймання інтерпретується як певний набір послідовних змін,

опосередкованих *когнітивною схемою* – нервовими і психологічними структурами, які формуються у людини разом із набуванням досвіду.

Гуманістична психологія. Найвідоміші представники цього напряму – американські психологи Гордон Олпорт (1897–1969), Карл Роджерс (1902–1987), Абрахам Маслоу (1908–1970) – вважають, що предметом психологічного дослідження повинна бути здорова творча особистість, основною метою якої є прагнення до *самоактуалізації*, розвитку конструктивного начала людського "Я". Вони стверджують, що людина відкрита для світу і наділена від природи потенційними можливостями для безперервного розвитку і самовдосконалення, вона шукає сенс життя, а її базисними потребами є любов, творчість, інші найвищі цінності. Так, Маслоу зазначає, що потреба в самоактуалізації є вершиною ієрархії людських потреб, яку утворюють потреби в повазі й самоповазі, належності до певної спільноти, в безпеці, а також пізнавальні, естетичні, фізіологічні тощо. Причому потреба в самоактуалізації виникає лише тоді, коли задоволені нижчі ієрархічні потреби.

Свобода волі і здатність до незалежного вибору мають вирішальне значення для людини. Реальний світ такий, яким хоче бачити його людина. Кожна людина – унікальна.

Діяльнісний підхід. Він був властивий радянській психологічній науці, яка зробила значний внесок у розвиток світової психології, про що свідчить її визнання багатьма зарубіжними вченими. Представники діяльнісного підходу розглядали психіку як функцію мозку, спрямовану на відображення об'єктивної дійсності в процесі активної взаємодії людини із зовнішнім світом, тобто в процесі діяльності.

У розвитку цього напряму найпомітнішими є наукові доробки російських, українських та зарубіжних дослідників О. Леонтьєва, Л. Виготського, С. Рубінштейна, Б. Ломова, Г. Костюка, П. Зінченка, Анрі Валлона тощо.

Охарактеризовані напрями і підходи до вирішення основних психологічних проблем свідчать про те, що психологія все ще перебуває в пошуках свого предмета дослідження. Отримані наукові результати все більше розширюють сферу людського пізнання.

Нерідко вони змушують заново переосмислити ці проблеми. Тому можлива поява тенденцій, які стануть новими ланками безперервного процесу пізнання психіки людини.

1.8. Проблеми і перспективи розвитку психологічної науки в Україні

Сучасна українська психологія переживає особливий період становлення, обумовлений, двома взаємопов'язаними факторами. Відбуваються значні і неочікувані зміни в житті суспільства (а отже – в житті людини), які зовсім не пов'язані з історичними традиціями і, отже, вимагають креативного підходу, нових, нетрадиційних рішень і поворотів життя. При цьому вказані зміни доцільно вважати негативними. Так, свобода обертається фінансовою залежністю, розгубленістю, неготовністю формувати і здійснювати відповідні рішення. Відмічають більш жорстку раціональність у стосунках, різке зниження емпатійності, формування особистісних квазіцінностей, різке зниження духовного потенціалу людини. Якщо звернутися до філософсько-психологічної літератури, достатньо згадати думки М. Бубера щодо подвійної природи людської свідомості і зазначити, що відношення Я-Воно все більше домінує (Воно означає дистанціювання, пізнання, використання, маніпулювання). Натомість відношення Я-Ти, що означає духовне єднання, дійсну дружбу та любов, зустрічаються все рідше.

Прогрес сучасної психології пов'язаний з серйозною методологічною переорієнтацією. Якщо згадати В. І. Вернадського, центральна ідея переорієнтації має полягати в тому, що наука на сучасному етапі має розвиватися не за напрямами, а за проблемами, причому саме на межах проблем варто очікувати найбільш яскраві і кардинальні нові результати. Такий підхід, до речі, забезпечить, нарешті, дійсну, а не декларовану лише цілісність підходу до вивчення психіки людини.

Серед проблем, що є найбільш гострими і актуальними для сучасної психології, можна виділити такі:

– проблема становлення особистості;

– проблема психічного здоров'я людини;

– проблема інтимно-особистісних відносин людей;

– проблема існування людини в організації;

– проблема "інформаційного вибору" і реагування людини на необроблений, недозований і неперевірений потік інформації;

– проблема впливу політичних проблем на існування людини;

– проблема перевиховання і психокорекції (у тому числі пов'язана з делінквентністю);

– проблема ставлення до майбутнього і адиктивність;

– проблема дослідження сучасних психологічних особливостей людини (як показує практика, зокрема дані вікової психології, які використовуються в тому числі і для навчання студентів, є такими, що не відповідають справжнім сучасним психологічним особливостям дітей, юнацтва та дорослих людей).

Висновок

Отже, психологія – це наука про явища, закономірності та механізми психіки як властивості головного мозку створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, на основі і за допомогою яких відбувається управління діяльністю особистості. Предмет психології історично змінювався (наука про душу, свідомість, поведінку, про психіку). Сучасна психологія є розгалуженою системою наукових дисциплін, які перебувають на різних рівнях формування і пов'язані з різними галузями практики. Також сучасна психологія представлена різними школами та напрямами.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Яка з наведених характеристик не відповідає науковому психологічному знанню:

а) знання конкретні;

б) знання раціональні і усвідомлені;

в) знання накопичуються і передаються;

г) джерело знань – експеримент.

2. Предметом сучасної психології є:

а) душа;

б) психічні явища;

в) свідомість;

г) поведінка.

3. До пізнавальних психічних процесів належить:

а) піднесення;

б) воля;

в) відчуття;

г) емоції.

4. До психічних станів належить:

а) піднесення, страх, відчуття;

б) спрямованість, стрес, бадьорість;

в) боротьба мотивів, піднесення, пригнічення;

г) піднесення, стрес, релаксація.

5. До психічних властивостей належать:

а) спрямованість, темперамент, характер;

б) здібності, характер, воля;

в) характер, темперамент, пригніченість;

г) здібності, темперамент, уява.

6. Уперше експериментальна психологічна лабораторія була відкрита:

а) У. Джемсом;

б) Е. Еббінгаузом;

в) В. Вундтом;

г) Х. Вольфом.

7. Гуманістична психологія – це напрям психології, предметом дослідження якого є:

а) поведінка;

б) свідомість;

в) несвідоме у психіці людини;

г) особистість з її прагненням до самоактуалізації.

8. Вивчення поведінки як сукупності зовнішніх реакцій організму на стимули, що впливають на нього, є предметом:

а) гуманістичної психології;

б) психоаналізу;

в) біхевіоризму;

г) гештальтпсихології.

9. Галузь психології, яка досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих соціальних групах, має назву:

а) соціальна психологія;

б) вікова психологія;

в) педагогічна психологія;

г) загальна психологія

10. Становлення психології як самостійної науки відбулось:

а) у XVII ст.;

б) у XVIII ст.;

в) у XIX ст.;

г) у XX ст.

Дайте відповідь на запитання

1. Визначте “об’єкт” та “предмет” психології як науки.
2. Мета та завдання психології як науки.
3. Назвіть передумови становлення психології як науки.
4. Назвіть основні етапи становлення психології як науки.
5. Охарактеризуйте основні напрями психології у XX ст.
6. Назвіть проблеми та перспективи розвитку сучасної психології.
7. Напрями та галузі сучасної психології.

Список рекомендованих джерел

Основні

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

2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

3. Загальна психологія: навч. посіб./ Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

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

5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / С. Д. Максименко. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

6. Основи загальної психології: навчальний посібник: у 2-х т. / укл.: Полозенко О. В., Омельченко Л. М., Яшник С. В., Свистун В. І., Стахневич В. І., Мартинюк І. А., Жуковська Л. М. К.: НУБіП, 2009. Т. 1. 322 с.

7. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576 с.

8. Савчин М. Загальна психологія: підручник. К.: ВЦ "Академія", Альма-матер, 2018. 344 с.

Додаткові

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебное пособие для вузов. 4-е изд., стереотипное. М. : Академия, 1999. 672 с.

2. Абрахам К. Сон и миф. Очерк народной психологии. М., 1987. – 114 с.

3. Абульханова К. А., Березина Т. И. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.

4. Веденов А. В. Личность как предмет психологической науки. *Вопросы психологии.* 1956. № 1.

5. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості : монографія. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в	г
1	х			
2		х		
3			х	
4				х
5	х			
6			х	
7			х	
8			х	
9	х			
10			х	

Тема 2. Принципи і методи психологічної науки

2.1. Принципи та методи наукової психології, їх взаємозв'язок.

2.2. Методи психологічного дослідження та основні вимоги до їх використання.

2.3. Характеристика методів психологічного дослідження, їх переваги та недоліки.

2.1. Принципи та методи наукової психології, їх взаємозв'язок

Методологія – система теоретичних принципів, яка підносить рівень кожної індивідуальної діяльності психологів та слугує їх об'єднанню. Побудувати таку систему, зважаючи на існування великої кількості напрямів психології, непросто, оскільки академічна психологія оперує даними досліджень, а практична – даними, що їх психолог отримує, допомагаючи пацієнтові. Принципи потрібні задля того, щоб задавати орієнтири загально- і конкретно-психологічного аналізу психічної реальності.

Наукове дослідження у психології передбачає дотримання загальнофілософських, загальнонаукових і загальнопсихологічних принципів.

Психологія як наука спирається у своїх пошуках на систему загальнофілософських принципів, які зумовлюють пізнавальну логіку і дослідницький інструментарій. Знання і дотримання їх систематизує дослідницький пошук, формує надійну теоретичну і світоглядну основу інтерпретування його результатів. У формуванні принципів значну роль відіграли такі психологи: П. Блонський, М. Бернштейн, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Б. Теплов.

Згідно з О. Тепловим суб'єкт (людина) взаємодіє з об'єктом (дійсністю) на трьох основних рівнях: індивіда, особистості, індивідуальності. Ці рівні стають визначальними у тлумаченні методологічних принципів: детермінізму, відображення, єдності свідомості та діяльності, розвитку, системно-структурного підходу.

1. Принцип детермінізму розкриває причини виникнення психіки у філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини. Є кілька рівнів детермінації, які залежать від рівня розгляду суб'єкта – як індивіда, особистості і як індивідуальності. За цим принципом психіка визначається способом життя і змінюється з його зміною. Психіка, свідомість людини детерміновані суспільним буттям, рівнем розвитку виробництва, матеріальних умов життя та культури.

2. За принципом відображення усі психічні функції за своєю природою є відображувальними. Психічне відображення має сигнальний характер. Воно випереджає фізичний контакт суб'єкта з об'єктом, попереджуючи суб'єкта, сигналізуючи про значущі для нього об'єкти за допомогою сигналів. Для індивіда психічне відображення забезпечує життєдіяльність, для особистості – дії з метою привласнення зразків суспільного досвіду, а на рівні індивідуальності – дії, спрямовані на створення нових суспільно значущих продуктів і способів діяльності.

3. Відповідно до принципу єдності свідомості та діяльності психіка і діяльність не тотожні, але й не протилежні. Вони утворюють єдність. Психіка виступає як внутрішній ідеальний план діяльності. Психічні моделі дійсності дають можливість орієнтуватися в довкіллі, забезпечуючи життєдіяльність, засвоєння і продукування суспільного досвіду. За цим принципом свідомість – це внутрішній план діяльності, модель дійсності, за допомогою яких регулюється взаємодія людини з навколишнім світом.

4. У принципі розвитку психіки поєднується поведінка, психіка та діяльність. Так, на рівні організму суб'єкт розвивається у процесі визрівання і формування психофізіологічних структур, на рівні індивіда – у процесі діяльності присвоєння, а на рівні особистості – у процесі перетворювальної діяльності. Процес розвитку особистості пов'язаний з її творчою діяльністю. Якості особистості закладаються під час ігрової та навчальної діяльності, а досягають повного розквіту у трудовій та творчій діяльності. При цьому творчість виступає як процес створення суспільно цінного

продукту, самотворення, саморозвитку і самореалізації особистості. Принцип розвитку психіки дає змогу адекватно розуміти психіку, розглядати її не як щось стале, а як результат розвитку і діяльності на різних етапах становлення особистості. Відповідно до принципу розвитку психіка людини розглядається як результат її діяльності. Розвиток психіки на різних вікових етапах залежить від видів діяльності: гри, навчання, спілкування, праці, творчості.

5. Психіка за системно-структурним принципом є складною системою взаємопов'язаних елементів, таких як пам'ять, воля, мислення, уява та інші, що розглядаються як елементи цілого. Психіка виступає як особлива відкрита система зі зворотними зв'язками.

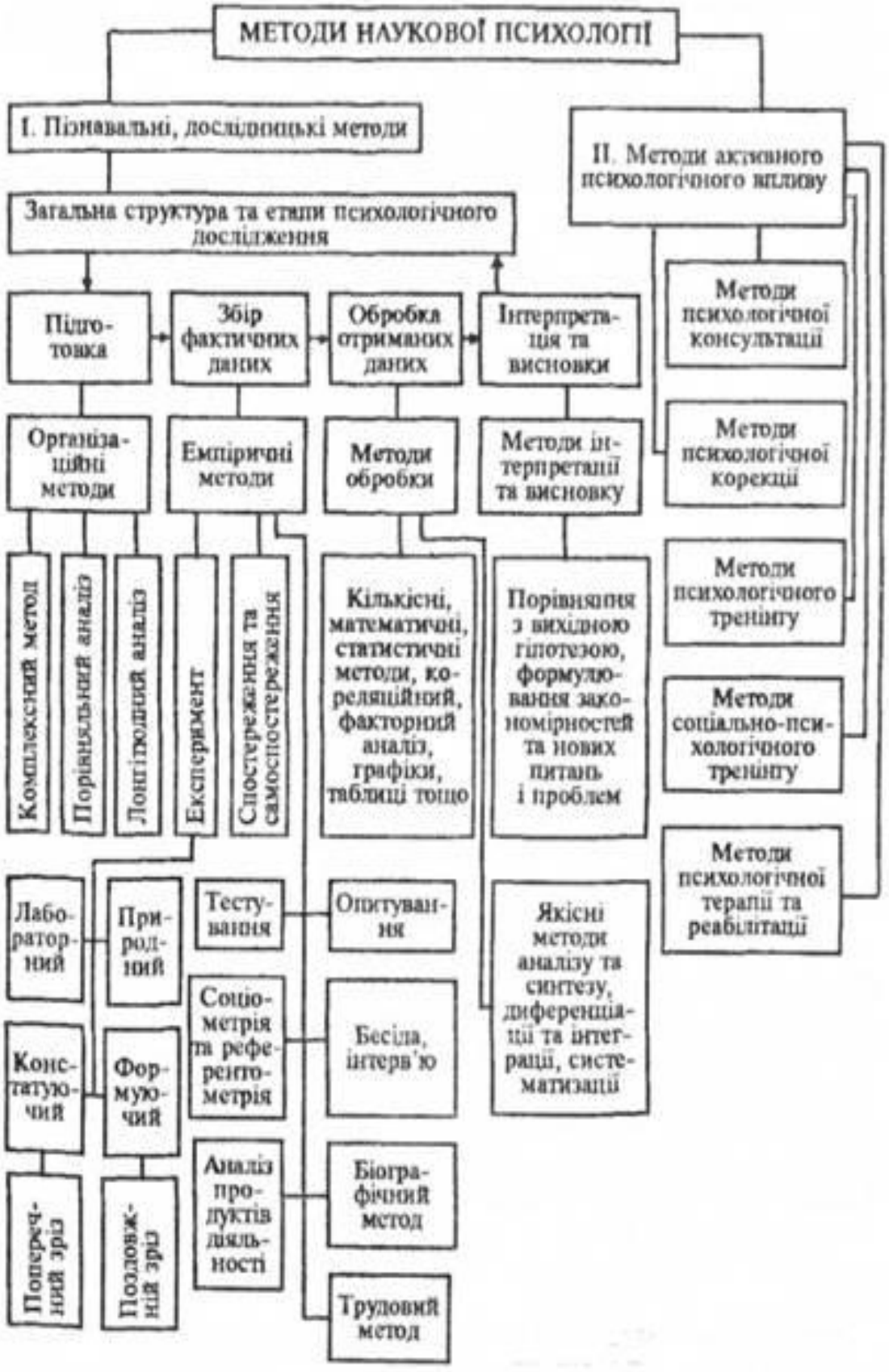
П. М'ясоїд пропонує таку таблицю системно-діяльнісного аналізу психіки (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Рівні життя та характеристика психіки	Методологічні принципи			
	Детермінізму	Відображення — суб'єкта	Єдності психіки і діяльності	Розвитку
Організм	*Біопсихічна детермінація*	*Пізнавальна функція психіки*	*Діяльність (поведінка) як пристосування*	Розвиток на ґрунті *дозрівання*
Індивід	*Соціопсихічна детермінація*	*Регулятивна функція психіки*	*Діяльність як освоєння*	Розвиток на ґрунті *освоєння значень*
Особистість	*Самодетермінація*	*Інструментальна функція психіки*	*Діяльність (вчинок) як самореалізація та творчість*	Розвиток на ґрунті *вчинку*
Психіка	*Детермінований і самодетермінований* явище, включене в систему *діяльності*	*Суб'єктивно-суб'єктне, небайдуже, життєве* явище	*Сигнальний, знаковий, вчинковий* характер	Віднесене до світу, періодичне протягом *життєвого шляху* явище

Структура методів наукової психології подана у такій таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2



Взаємозв’язок методології, методів і методик подано у вигляді піраміди (рис. 2.1).



Рис. 2.1

Отже, існують принципи детермінізму, відображення, єдності свідомості та діяльності, розвитку, системно-структурного підходу, на основі яких аналізують предмет і об'єкт психології, вибудовують висновки про особливості функціонування і розвиток психіки та особистості.

2.2. Методи психологічного дослідження та основні вимоги до їх використання

Методи психології доцільно розподілити на дві групи:

- пізнавальні (дослідницькі) методи;
- методи активного впливу на особистість.

Розглянемо першу групу методів. Процес психологічного дослідження складається з ряду етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних та формулювання висновків.

На підготовчому етапі вивчається стан досліджуваної проблеми, проводяться попередні спостереження, бесіди, анкетування, визначаються мета й завдання дослідження. Важливим елементом цього етапу гіпотеза – уявлення про очікуваний результат дослідження.

Усі вихідні чинники зумовлюють планування дослідження, вибір контингенту і кількість піддослідних, місце та час проведення дослідів, технічне оснащення, отримання попередніх експериментальних даних, форми протоколів, план кількісної (статистичної) та якісної обробки й інтерпретації даних.

На етапі збирання фактичних даних використовуються емпіричні методи (експеримент, спостереження, тестування, бесіда тощо). Експериментальні дані фіксуються в протоколі, що має бути достатньо повним і цілеспрямованим, включаючи реєстрацію усіх необхідних параметрів експериментальної ситуації та психічних властивостей.

Етап обробки даних передбачає кількісний та якісний аналіз і синтез зафіксованих даних.

На останньому етапі дослідження здійснюються інтерпретація даних та формулювання висновків, встановлюється їх відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, визначаються нові питання та проблеми, на основі яких формується програма дослідження.

Відповідно до етапів психологічного дослідження доцільно розрізняти чотири групи методів:

1) організаційні;
2) емпіричні;
3) методи обробки даних;
4) інтерпретаційні методи.

Організаційні методи включають:

- порівняльний метод: зіставлення груп піддослідних, що відрізняються за віком, видом діяльності тощо;
- лонгітюдний метод: багаторазові обстеження тих самих осіб упродовж тривалого часу;

- комплексний метод: один і той самий об’єкт вивчається різними засобами й представниками різних наук, що дає змогу з різних боків характеризувати особистість.

Лонгітюдний (від лат. тривалість) метод характеризується тим, що упродовж тривалого часу послідовно вивчаються ті самі досліджувані. При цьому можуть застосовуватися найрізноманітніші методи збору фактичного матеріалу, але вони скеровані на той самий об’єкт дослідження.

Деякі дослідження особливостей особистості тривали десятиліття.

За порівняльного методу паралельно та одночасно вивчаються різні об’єкти дослідження, хоча при цьому визначаються єдиний предмет і загальне завдання дослідження. Це можуть бути дослідження особливостей психіки школярів різного віку (порівняльно-онтогенетичне дослідження), психіки здорових і психічно хворих досліджуваних (порівняльно-патологічне дослідження), вивчення досліджуваних, які перебувають у різних соціальних чи педагогічних умовах (порівняльно-соціальне, порівняльно-педагогічне дослідження).

До групи емпіричних методів належить:

1) спостереження і самоспостереження;
2) експериментальні методи;
3) психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, референтометрія, інтерв’ю, бесіда);
4) аналіз продуктів діяльності;
5) біографічний метод;
6) трудовий метод.

Виділяють такі вимоги до організації психологічного дослідження:

1. Планування дослідження (підбір та апробація методів і методик, складання логічної й хронологічної схем дослідження, вибір контингенту й кількості досліджуваних, план математичної обробки та опис усього дослідження тощо).

2. Мета проведення дослідження (потрібно забезпечити ізоляцію від зовнішніх перешкод, відповідність санітарно-гігієнічним й інженерно-психологічним вимогам, тобто певний комфорт і невимушені робочі ситуації).

3. Технічна оснащеність дослідження (повинна відповідати вирішуваним завданням, усьому процесу дослідження і рівню аналізу одержаних результатів).

4. Підбір піддослідних (має бути забезпечена їх якісна однорідність).

5. Дослідник (неминуче впливає на хід роботи, що проводиться, на всіх етапах – від планування до висновків і рекомендацій).

6. Інструкція (складається на стадії планування роботи, повинна бути чіткою, короткою та однозначною).

7. Протокол дослідження (повинен бути одночасно повним і цілеспрямованим)

8. Обробка результатів дослідження (кількісний і якісний аналіз та синтез одержаних даних)

Побудова психологічного дослідження вимагає дотримання певних принципів, основним серед яких є принцип якісного аналізу особливостей протікання психічних процесів, важливим є не те, скільки та які завдання виконав піддослідний, а як він працював та характер допущених ним помилок. Інші методологічні принципи:

– метод повинен виходити із діалектико матеріалістичного розуміння предмета науки, відображати його специфіку;

– науковий метод психології повинен бути об’єктивним;

– дотримання генетичного (еволюційного) принципу;

– необхідність наукових узагальнень з урахуванням індивідуальних особливостей.

Методами психологічного дослідження, є: спостереження, бесіда, анкетування, інтерв’ю, експеримент лабораторний та природний, тестування, вивчення продуктів діяльності.

Загальними принципами методології психологічного дослідження є:

• гуманістична спрямованість (проблема людини – центральна в системі сучасного наукового знання);

• комплексність досліджень (людина вступає у взаємодію з навколишньою дійсністю і відкривається різними гранями, кожна з яких може стати предметом дослідження);

• системність (спирається на положення системного підходу, реальний об'єкт вивчається як сукупність взаємозв'язаних компонентів).

Як складова наукового методу психології методика може розглядатися на кількох рівнях:

• перший рівень – загальна методика психологічного дослідження;

• другий рівень – методика здійснення конкретного типу наукового дослідження (теоретичного, емпіричного, прикладного та ін.);

• третій рівень – детально описана послідовність реалізації прийому, засобу, способу психологічного дослідження.

Психологічне дослідження будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинно становити завершений цикл. Завершеність циклу дослідження зумовлює цілісне пізнання його предмета. Загальна методика психологічного дослідження виступає послідовною реалізацією дослідником пізнавальних та перетворювальних дій щодо свого предмета, який на перших етапах дослідження має неструктурований (або недостатньо структурований) вигляд.

Психологія як наука має свої предмет і методи вивчення закономірностей, механізмів і психічних фактів. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати особливості психічного розвитку людини – шлях до пізнання психологічних особливостей особистості і застосування цих знань у практичній діяльності.

Системний підхід – це спосіб теоретичного та практичного дослідження в психології, який передбачає, що кожний її процес, явище або стан людини – предмет вивчення – розглядається як система.

При цьому умови розгляду кожного предмета дослідження відповідають вимогам діалектики і конкретизуються положенням про взаємовідносини і взаємозалежність усіх психічних явищ. Усі психічні явища співвідносяться між собою.

Але врахувати й осмислити всі відношення у цілісній системі психіки і її зв'язки з довкіллям практично неможливо. Тому системний підхід передбачає обмеження під час дослідження психічних

явищ деякими з усіх можливих відношень, що мають суттєве значення для досягнення мети дослідження.

Так, системний підхід до поняття “дія” і її виникнення як явища – операційного аспекту діяльності – це фіксоване відношення функцій, які вона виконує. Таких функцій є три: виконання, орієнтування та контроль.

Разом з тим кожна функція повинна мати властивості – менші елементи цілісності. Візьмемо, наприклад, орієнтувальні властивості дії. Вони здійснюють:

1) семантичний аналіз тексту завдання або задачі для ідентифікації предметів – відомого і невідомого, які складають умову дії;

2) встановлення відношення між відомим і невідомим, що містяться в задачі;

3) усвідомлення структури задачі;

4) пошук аналогів розв’язання задачі або виконання завдання;

5) перебудування створеної структури задачі тощо.

Вимоги до методів дослідження. Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ такі вимоги:

– психічні явища треба вивчати в їх розвитку, взаємозв’язку та взаємозалежності;

– обраний метод психологічного дослідження має відповідати предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, не другорядні особливості предмета дослідження – психічного процесу, стану або властивості.

Основним принципом психологічного дослідження є його об’єктивність.

Отже, до методів, які забезпечують об’єктивність розкриття природи досліджуваного психічного явища, відносять: самоспостереження, спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності (навчальної, трудової, спортивної), бесіду, інтерв’ю та ін. А завдяки системному підходу забезпечується можливість відшукувати невідомі елементи в системі, розкривати нові властивості цілісних систем, якими є психічні явища.

2.3. Характеристика методів психологічного дослідження, їх переваги та недоліки

Спостереження – науковий метод дослідження, не обмежений простою реєстрацією фактів, а науково пояснює причини певного психологічного явища. Виділяють життєвий (обмежуються реєстрацією фактів, мають випадковий, неорганізований характер) та науковий (перехід від опису фактів до пояснення його внутрішньої сутності. Необхідна умова – чіткий план, фіксація результатів у спеціальному щоденнику) методи спостереження.

Метод спостереження виступає у двох основних формах: зовнішнє об'єктивне спостереження (полягає у спеціальному сприйманні явищ, які вивчаються) та самоспостереження (спостереження, об'єктом якого є психологічні стани, дії самого суб'єкта). Залежно від мети воно буває суцільне (фіксуються всі явища, які можна споглядати: особливості пам'яті людини, увага, мислення тощо) та вибіркове (фіксація фактів, які належать до вузького питання). Виділяють такі різновиди спостережень: аналіз продуктів діяльності (продуктом діяльності є твори, вироби з дерева, паперу, пластиліну, малюнки, моделі тощо; аналізуючи продукт діяльності, можна вивчити особливості пам'яті, мислення, уяви, почуттів тощо) та узагальнення незалежних характеристик (різні види діяльності та їх прояв як особливості особистості, складені на їх основі ряд незалежних характеристик – вчителі, вихователі, батьки, друзі; узагальнена характеристика та прогноз діяльності).

Метод спостереження полягає в тому, що за зовнішніми, об'єктивно вираженими показниками: вчинками, рухами, виразом обличчя, висловлюваннями, роблять висновок про психічні процеси, стани людини.

Перевага методу спостереження над іншими полягає у збереженні природності психічних проявів людини. Також цей метод має і негативний чинник– спостерігаючи, дослідник перебуває в пасивній позиції, вимушений чекати, коли відбудеться явище, яке його цікавить.

Вимоги до спостереження:

– збереження природних умов трудової, навчальної або ігрової діяльності людини;

– спостереження повинно бути цілеспрямованим (мета і завдання);

– системність спостереження;

– фіксація фактів у щоденнику;

– люди, за якими ведеться спостереження, не повинні знати про це;

– дослідник не повинен втручатися в діяльність обстежуваного.

Бесіда – метод пізнання психологічних явищ у процесі мовного спілкування за спеціально складеною програмою. Використовується для з'ясування особливостей уявлень дітей і дорослих про різні явища об'єктивної дійсності, розуміння ними навчальних та інших завдань, їх мрій, переживань тощо.

Бесіда передбачає:

– визначення мети;

– врахування індивідуальних особливостей обстежування;

– дотримання етико-педагогічного центру;

– наявність плану, добре продуманих питань;

– створення атмосфери взаємної довіри;

– забезпечення засобами фіксації (стенограма, запис).

Анкетування – метод збирання фактів на основі письмового самозвіту обстежуваних за спеціально складеною програмою.

Вимоги до методу анкетування:

– під час використання важливе значення має чітко визначений зміст;

– правильне формулювання питань;

– інструкція про порядок заповнення анкети.

Анкети бувають відкриті (обстежувані повинні самі сформулювати відповіді на поставлені запитання) та закриті (необхідно вибрати одну із запропонованих відповідей). Кожен з цих видів має свої переваги та недоліки. Так, переваги методу відкритих анкет – можливість одержання більш багатих, повних даних про досліджуваних; недоліки – труднощі в обробці одержаних даних

через різноманітність відповідей. Переваги методу закритого анкетування – вони є легкими для обробки, але одержані за їх допомогою дані ніколи не виходять за межі заздалегідь сформульованих відповідей.

Загальними перевагами методу анкетування є можливість одержання великого обсягу матеріалу, достовірність якого визначається "законом великих чисел". Недоліком є неможливість зіставлення відповідей обстежуваних з їх реальною діяльністю і поведінкою.

Інтерв'ю як метод отримання інформації про особистість, її погляди, самооцінку, ціннісні установки, психічні властивості спирається на попередньо розроблену програму, гнучку стратегію формування запитань залежно від очікуваних та отриманих відповідей. Він вимагає значної підготовки інтерв'юера, певної майстерності, зокрема здатності викликати довіру до себе, налаштувати людину на відвертість тощо.

Експеримент – активне втручання дослідника в діяльність піддослідного з метою створення умов, у яких виявляється психологічний факт. Існує лабораторний та природний експерименти. Також експеримент поділяють на констатуючий (інколи в ньому моделюються деякі аспекти діяльності людини – в ньому виявляються певні психічні особливості і рівні розвитку відповідної якості. Обмеженість констатуючого експерименту перекривається використанням методу зрізів) та формуючий (навчальний або виховний – передбачає цілеспрямований вплив на обстежуваного з метою формування у нього певних якостей).

Зріз – короткочасна констатація стану, якого вивчають, об'єкта на різних етапах його розвитку. Існують поперечні зрізи (зводяться до зіставлення різних груп обстежуваних, але не враховують індивідуальні особливості й не дозволяють простежити стійкі або змінні з віком окремі властивості особистості і як вони пов'язані між собою) та поздовжні зрізи (дозволяють простежити зміну окремих психічних явищ в одних і тих самих людей упродовж тривалого часу, що в підсумку допомагає вивчити особистість в її цілісності).

Метод експерименту – особливий вид об'єктивного спостереження психічних явищ, при якому дослідник штучно викликає і планомірно змінює ті явища, які вивчаються.

Лабораторний експеримент протікає у спеціальних умовах, використовується спеціальна апаратура. Дії обстежуваного визначаються інструкцією. Проводиться з використанням спеціально розроблених експериментальних матеріалів. Лабораторний експеримент може як використовувати апаратуру, так і не використовувати її.

Природний експеримент відбувається у звичайних умовах. Застосовується під час вивчення пізнавальних можливостей на різних вікових етапах. Включається в ігрову, трудову або навчальну діяльність, непомітно для обстежуваного. Природній експеримент може бути педагогічним або іншим залежно від галузі психології.

Вимоги до експерименту [2]:

– визначити проблему;
– сформулювати мету дослідження;
– розробити план;
– скласти протокол експерименту;
– зробити кількісну та якісну обробку даних;
– зробити графічно й схематично зобразити дані;
– зробити висновки й запровадити даних на практиці.

Перевага методу експерименту над іншими методами полягає у тому, що експериментатор сам створює спеціальні умови, які викликають певні психічні явища, в експерименті дослідник, згідно з певним планом, змінює деякі умови, досліди можна повторювати. Порівняно з багатьма іншими методами метод експерименту є більш економним та надійним. Експеримент може бути проведений з великою кількістю обстежуваних.

Тестування – стандартизоване психологічне випробування, в результаті якого здійснюється спроба оцінити певний психічний процес або особистість у цілому. Тести можуть бути індивідуальні, групові, вербальні та дійові. Наприклад, тест Г. Айзенка складається із 40 завдань для визначення загального рівня здібностей.

Метод тестування застосовується для того, щоб встановити наявність або відсутність уже відомих психологічних особливостей у певних обстежуваних.

До методу тестування передбачені такі вимоги:

– тест – це завжди стандартизоване випробування. Необхідність стандартизації обумовлена основним призначенням тесту: визначити, якою мірою обстежуваний відповідає відомому стандарту;

– кожний тест повинен давати всім обстежуваним однакові можливості для прояву у них психологічних особливостей;

– за інтерпретації результатів виконання тесту, завжди треба пам'ятати, що тести, як правило, разові випробування, вони дозволяють зробити зріз, зафіксувати те, що є в цей момент. Тому неможливо на основі результатів тесту будувати прогнози, передбачити можливість, ступінь подальшого психологічного розвитку. Постійно треба пам'ятати принцип психології – принцип єдності свідомості й діяльності, згідно з яким розвиток будь-яких складників нашої свідомості здійснюється у процесі діяльності.

Тести застосовують для визначення здібностей (дозволяють провести вимірювання рівня розвитку психічних властивостей – напряму властивостей, пам'яті, мислення, уяви, які забезпечують успіх діяльності) та успішності (дають можливість визначити ступінь готовності до певної діяльності, тобто вимірюють рівень засвоєння знань і навичок, необхідних для певної діяльності), також використовують проєктивні тести (спрямовані на те, щоб встановити наявність певних психічних властивостей у людини. Пропонується витлумачити події, встановити ціле за деталями тощо).

Вивчати продукти діяльності можливо за наявності об'єктивних (матеріальних або матеріалізованих) наслідків діяльності людини, таких як архівні матеріали, чернеткові записи, щоденники, креслення, варіанти ескізів та малюнків. Їх аналіз дає підстави ретроспективно відтворювати закономірності психічної діяльності особистості, її психічні властивості. Прикладом застосування цього методу є вивчення психологом Б. М. Кедровим наукового архіву Д. І. Менделєєва часів створення ним періодичної системи хімічних елементів та побудова на цій основі психологічної теорії наукового відкриття.

Отже, експериментальні дослідження, безумовно, розширюють і здійснюють змістовніше уявлення людини про навколишній світ. Проте не у всіх сферах може використовуватися цей метод. Спостереження, експеримент та досліди в комплексі надають набагато більше інформації, доповнюючи один одного. Є напрями, в яких вивчення можливо різними методами окремо, але в інтересах раціоналізації наукові центри все частіше застосовують комбіновані підходи. Водночас треба визнати, що основну роль у контексті розробки теорій і гіпотез все ж відіграє експериментальне дослідження.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Серед перелічених НЕ є пізнавальним методом наукової психології:

а) метод вивчення продуктів діяльності;

б) метод психологічної консультації;

в) соціометрія.

2. Одними з вимог до організації психологічного дослідження є:

а) технічне оснащення, планування, завдання, розподіл ролей;

б) мета, інструкція, дослідник, протокол;

в) обробка результатів, підбір піддослідних, організація дослідження.

3. Недоліком якого методу психологічного дослідження є неможливість зіставлення відповідей, обстежуваних з їх реальною діяльністю і поведінкою:

а) анкетування;

б) експеримент;

в) спостереження.

Дайте відповідь на запитання

1. Чи взаємопов’язані методи та принципи наукової психології? Відповідь обґрунтуйте.

2. Назвіть основні методи психологічного дослідження та охарактеризуйте їх.

3. Які вимоги висуваються до проведення психологічного дослідження?

4. Поясніть, з якою метою проводиться психологічне дослідження.

5. Чим зумовлені принципи наукової психології? Назвіть їх.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Біографічний метод психологічного дослідження.
2. Моделювання як метод психологічного дослідження.
3. Організація лабораторного експерименту в умовах ЗНЗ.
4. Особливості створення інструкції для проведення спостереження.
5. Особливості організації інтерв'ю. Як налаштувати людину на відвертість?

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Дрозденко К. С. Загальна психологія в таблицях і схемах: навч. посібник. К.: ВД "Професіонал", 2004. 304 с.
3. Євтух М. Б. Педагогічна психологія: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2015. 420 с.
4. Москальова А. С., Брюховецька О. В. Психологія: вступ до спеціальності: навч.-метод. посіб. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2011. 216 с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підруч. для студентів вищ. навч. закл.: у 2 т. Т. 2. Київ: Алерта, 2013. 758 с.

Додаткові

1. Варій М. Й. Психологія: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. [2-ге вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
2. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с.

3. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Вступ до спеціальності: практична психологія: курс лекцій і практикум (навчальний посібник). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2005. 208 с.

4. Махній М. М. Історія психології: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Слово", 2016. 472 с.

5. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-понятєвого апарату): навчально-методичний посібник. К.: Ніка-Центр, 2003. 204 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1		**х**	
2		**х**	
3	**х**		

Тема 3. Розвиток психіки та свідомості. Самосвідомість та Я-концепція. Несвідоме

3.1. Взаємозв'язок психіки та нервової системи.

3.2. Особливості психічного відображення. Стадії розвитку психіки.

3.3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки.

3.4. Несвідоме та його прояви.

3.1. Взаємозв'язок психіки та нервової системи

Психіка (др.-грец. ψυχή – дихання, душа) – складне поняття у філософії, психології та медицині; особливий аспект життєдіяльності тварин і людини та їхньої взаємодії з навколишнім середовищем; здатність активного відображення реальності чи сукупність душевних процесів і явищ (сприйняття інформації, суб'єктивні відчуття, емоції, пам'ять тощо).

Психіка – продукт діяльності кори великих півкуль головного мозку, що полягає у відображенні об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на підставі яких регулюється життєдіяльність організму.

Відображувальна діяльність людини зумовлена ***рефлекторною діяльністю мозку***. Фундатором вчення про рефлекторну природу психіки є видатний російський фізіолог І. Сєченов (1829–1905). У своїх працях він зазначав, що джерелом психічних актів як відображувальної діяльності є зовнішні подразники, що діють на організм. Ця діяльність виникає у процесі взаємодії індивіда з оточенням, що здійснюється завдяки рефлекторній діяльності мозку. У своїй відомій праці "Рефлекси головного мозку" (1863) І. Сєченов вказував, що "всі акти свідомого і несвідомого життя за способом походження є рефлексами", що без зовнішнього чуттєвого подразнення психічна діяльність неможлива.

Вчення І. Сєченова про рефлекторну природу психіки розвинув І. Павлов (1849–1936) у своєму вченні про вищу нервову діяльність. Теорія рефлекторної діяльності спирається на три основні принципи наукового дослідження: детермінізму, тобто поштовху,

причини будь-якої дії, її ефекту; аналізу та синтезу, тобто розкладання цілого на частини і потім складання нового цілого з елементів; структурності та пристосування динаміки до структури.

Основою вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність є матеріалістичне розуміння єдності організму та середовища. В організмі "все із зовнішнього світу", – зазначає І. Павлов. Зв'язок організму з його середовищем здійснює нервова система. Вона є системою відносин, зв'язків. Поведінка організму визначається тими умовами, середовищем, у якому живе й діє жива істота.

У своїх дослідженнях І. Павлов довів, що ***великі півкулі головного мозку*** відіграють провідну роль у життєдіяльності всього організму. Кора великих півкуль головного мозку, забезпечуючи потреби організму, разом з найближчими до кори підкорковими нервовими центрами здійснює складну аналітико-синтетичну діяльність. У ній утворюються найскладніші тимчасові нервові зв'язки, за допомогою яких регулюються відносини між організмом та зовнішнім середовищем, а також діяльність самого організму. Цю діяльність великих півкуль головного мозку І. Павлов і називає ***вищою нервовою діяльністю.***

Поведінка живого організму є певною системою реакцій або рефлексів на подразники зовнішнього і внутрішнього середовищ. Рефлекс – це реакція організму на подразнення, яка здійснюється за допомогою нервової системи. ***Рефлекторна діяльність*** – основна форма діяльності нервової системи.

Існують безумовні та умовні рефлекси. Безумовні рефлекси є вродженими і передаються спадково. Вони характеризуються стереотипною формою прояву і забезпечують пристосування організму до постійних умов. Безумовні рефлекси поділяються на прості і складні. До простих належать зіничний, сухожильний, кашлевий та ін.; а до складних – харчовий, захисний, дослідницький, орієнтувальний тощо. Складні безумовні рефлекси становлять основу життєдіяльності організму.

Безумовні рефлекси спричинені безумовними подразненнями, тобто такими, які, діючи на відповідні рецептори – смаковий, дотиковий та інші, викликають відповідні реакції організму.

Безумовні рефлекси не зникають і постійно діють при нормальному стані організму. Складна система безумовних рефлексів становить діяльність, яку називають інстинктивною. Безумовні рефлекси не можуть задовольнити потреб вищих організмів, що живуть у складних умовах. Вони могли б забезпечити потреби організму лише за абсолютної постійності зовнішнього середовища. Але оскільки зовнішнє середовище постійно змінюється, то пристосування до нього за допомогою одних лише безумовних рефлексів неможливе. Необхідно доповнити їх тимчасовими зв'язками, які утворюються у тварин та людини у процесі життя.

Основним принципом роботи великих півкуль головного мозку, як довів І. Павлов, є утворення тимчасових нервових зв'язків, або ***умовних рефлексів***. Виконуючи дослідження, він помітив, що за певних умов у тварин виникають рефлекси і за відсутності безумовних подразників (наприклад, іноді слина у собаки починає виділятися під час появи людини, яка його годує, хоча в цей момент їжі собаці не дають). Рефлекси в цьому разі виникають під впливом подразників, які І. Павлов назвав умовними. Він показав, що коли на тварину одночасно діють два подразники: один – безумовний, наприклад їжа, і другий – умовний, який сам по собі не викликає рефлексу, наприклад дзвінок, то у головному мозку виникають два збудження – від їжі і від дзвінка. Через те що вони діють одночасно, між збудженими нервовими центрами утворюється замикання, тобто встановлюється нервовий зв'язок. Унаслідок цього зв'язку умовний подразник починає викликати рефлекторну реакцію, як і безумовний. Зі зміною умов життя змінюються рефлекси. Вони зникають, тобто гальмуються, якщо умовний подразник не підкріплювати безумовним, і поновлюються, якщо умовний подразник знову підкріпити безумовним.

Умовний рефлекс – це реакція організму, яка засвоюється за певних умов у процесі індивідуального розвитку. Біологічна роль умовних рефлексів полягає в розширенні діапазону пристосувальних можливостей організму. Умовні рефлекси набуваються, змінюються залежно від умов, згасають, якщо потреби в них немає, виконують сигнальну (попереджувальну) функцію.

Утворення умовних рефлексів є функцією кори головного мозку, а умовний рефлекс – одиницею вищої нервової діяльності. Вища нервова діяльність – це об'єднана діяльність кори великих півкуль, підкоркових утворень і нижніх відділів центральної нервової системи, яка забезпечує складні стосунки організму із зовнішнім середовищем.

Утворення умовних рефлексів полягає у встановленні функціонального зв'язку в корі головного мозку між нервовими центрами умовного та безумовного подразників. Діяльність кори з утворення нових зв'язків виявляється в аналізі і синтезі. Корковий аналіз – це виокремлення інформації, яка закономірно збігається з іншими сигналами або діями організму. Корковий синтез – замикання зв'язку між центрами, які відповідають за сприймання різних сигналів або за різні дії організму.

Умовно-рефлекторна діяльність людини надзвичайно складна, різноманітна й тонка система зв'язків. Нові нервові зв'язки утворюються на основі не лише безумовних, а й існуючих, раніше утворених умовних зв'язків, які набрали відповідної сили та стійкості. Необхідними умовами утворення умовних рефлексів є оптимальна сила подразника, активність кори великих півкуль головного мозку та підкріплення умовних подразників безумовними. У навчанні такими підкріпленнями є інтерес до знань, допитливість, здивування новизною явищ.

Основними процесами нервової діяльності є ***збудження та гальмування***.

На кору великих півкуль головного мозку одночасно діє багато різних подразників, але на велику кількість подразників організм не реагує, оскільки збудження, викликані ними, гальмуються. Гальмування відбувається одночасно зі збудженням. Завдяки гальмуванню ряду ділянок кори збудження скеровується в якомусь одному напрямку й зосереджується в певній ділянці кори. За певних умов збудження та гальмування поширюються, іррадіюють по корі великих півкуль, викликаючи збудження або гальмування інших ділянок кори, чи знову зосереджуються, концентруються в пункті свого виникнення.

Завдяки іррадіації збудження у свідомості виникають різні асоціації – образи, думки, почуття, які або посилюють, або гальмують виконувану діяльність.

У разі концентрації збудження у певній ділянці кори інші її ділянки в цей час гальмуються. Поширення чи зосередження збудження та гальмування здійснюється за законом іррадіації й концентрації нервових процесів.

Збудження та гальмування взаємодіють. Збудження в певних ділянках кори великих півкуль головного мозку викликає гальмування в інших ділянках і навпаки: гальмування в одних ділянках кори викликає збудження в інших. Таке явище відбувається за законом взаємної індукції збудження та гальмування.

Кора великих півкуль головного мозку виконує такі функції:

1. За І. П. Павловим, кора є розпорядником і розподілювачем усіх життєвих функцій.

2. Функція вищого аналізу і синтезу всіх аферентних подразників.

3. Замикальна функція – утворення нових рефлексів, що вдосконалює індивідуальне пристосування організму.

4. Завдяки пам’яті в корі нагромаджується великий обсяг інформації.

5. З корою пов’язані свідомість, мислення, мова.

Взаємодіючи із середовищем, організм відповідає не на всі подразнення, що надходять до мозку, а лише на ті, які слугують задоволенню його потреб. Розрізняючи подразники, мозок на одні з них відповідає, а на інші не відповідає. Так аналізуються предмети зовнішнього світу.

Найпростіший, елементарний аналіз виконують і нижчі відділи центральної нервової системи. Вищий аналіз, який є основним щодо актів поведінки, здійснюється за допомогою кори великих півкуль головного мозку. Сутність роботи кори полягає в аналізі та синтезі подразнень, що доходять до неї.

Аналітична діяльність відбувається за допомогою спеціальних механізмів, які І. Павлов назвав аналізаторами. Вони виникли й розвинулись у процесі біологічного розвитку тварин унаслідок їх пристосування до умов життя, різних видів енергії зовнішнього

світу, що впливали на організм світлової, звукової, хімічної, механічної, температурної тощо. Великі півкулі є грандіозним аналізатором як зовнішнього, так і внутрішнього світу організму.

Одночасно з аналізом великі півкулі головного мозку здійснюють синтез, сутність якого полягає в замиканні нервових зв'язків. Синтетична діяльність великих півкуль досить складною. Утворюються цілі ланцюги й системи тимчасових зв'язків. Процеси, які у психології називають асоціаціями, утворюють тимчасові зв'язки, тобто акти синтезу. Мислення є асоціацією: спочатку елементарною, а потім – ланцюгами асоціацій; проте кожна перша асоціація є моментом народження думки.

Пізнавальні процеси, мислення – це складна аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку. Специфічно людське мислення виникає на ґрунті складнішої аналітико-синтетичної діяльності кори великих півкуль на основі мови.

Діяльність великих півкуль головного мозку – це ***сигнальна діяльність***. Великі півкулі головного мозку завжди реагують на різноманітні подразники, які сигналізують про те, що має для життя організму важливе значення. Наприклад, світло або звук можуть сигналізувати живій істоті про наявність їжі, небезпеку тощо.

Сигнали, які викликають предмети та їх властивості або явища природи, становлять першу сигнальну систему, що властива і тваринам, і людині.

Перша сигнальна система – це фізіологічне підґрунтя відчуттів, сприймань, уявлень. Дійсність для тварин сигналізується майже виключно подразненнями, які безпосередньо надходять до спеціальних клітин зорових, слухових й інших рецепторів організму, та їх відображеннями у великих півкулях.

Вища нервова діяльність людини як суспільної істоти якісно відрізняється від вищої нервової діяльності тварин. У процесі праці, суспільному житті люди виробили звукову мову як засіб зв'язку, взаємного спілкування.

Мовна функція внесла новий принцип у діяльність великих півкуль. Слово у житті людини стало своєрідним сигналом. Воно є ***другою специфічно людською сигнальною системою*** дійсності.

Кожне слово як назва предмета, властивості чи дії замінює відповідний перший сигнал, тобто сигналізує перші сигнали.

Якщо відчуття та сприймання предметів і явищ навколишнього світу є для людини першими конкретними сигналами дійсності, то мова, насамперед кінестезичні подразнення, що йдуть до кори головного мозку від мовних органів, – це другі сигнали, сигнали сигналів.

Слово завдяки попередньому життю дорослої людини пов'язане з усіма зовнішніми та внутрішніми подразненнями, що надходять до великих півкуль. Воно їх сигналізує, замінює і тому може викликати всі ті дії, реакції, що викликають конкретні подразнення.

Друга сигнальна система виникає на основі першої і без неї існувати не може. Вона діє лише у зв'язку з першою сигнальною системою, вступаючи з нею в найскладніші взаємозв'язки.

Друга сигнальна система у взаємодії з першою є фізіологічним підґрунтям вищого, абстрактного мислення людини та її свідомості, засобом пізнання самої себе. Фізіологічним підґрунтям ряду інших психологічних процесів (сприймання, пам'ять, уява, утворення навичок тощо) також є взаємодія першої та другої сигнальних систем.

Участь другої сигнальної системи в цих психологічних процесах робить їх свідомими. Великі півкулі головного мозку – надзвичайно складна динамічна система. У процесі діяльності постійно утворюються нові й нові умовні зв'язки. Вони об'єднуються в певні системи. Системність зв'язків забезпечує успішну діяльність тварини та людини. Процеси, які відбуваються у великих півкулях головного мозку, постійно прагнуть до об'єднання, стереотипної об'єднувальної діяльності. Безліч подразнень, що надходять до великих півкуль як ззовні, так і зсередини організму, стикаються, взаємодіють, систематизуються й завершуються ***динамічним стереотипом***.

Динамічний стереотип потрібний для успішної взаємодії організму із середовищем. Повторення однакових рухів і дій, однакових актів поведінки, подібних реакцій організму забезпечує йому успішну діяльність, задоволення потреб. Відомо, що людина

звикає до певного способу дій, виробляє певний спосіб сприймання, запам'ятовування, мислення. Автоматизуючи свої дії, вона виробляє навички та звички, які полегшують свідомо спрямовану діяльність. Провідну роль у цьому відіграють динамічні стереотипи. У процесі діяльності постійно утворюються нові динамічні стереотипи. Старі ж динамічні стереотипи не зникають, вони взаємодіють з новими, сприяють їх утворенню або, навпаки, перешкоджають цьому, внаслідок чого успішне утворення нових стереотипів гальмується. Вироблення й перебудова динамічного стереотипу потребують великої роботи нервової системи. Ця робота може займати багато часу й залежати від складності виконуваної діяльності, а також від індивідуальних особливостей та стану тварини чи людини.

Вироблення й підтримка динамічного стереотипу завжди пов'язуються з певними переживаннями. Нервові процеси, що відображаються у великих півкулях головного мозку під час встановлення й підтримування динамічного стереотипу, є підґрунтям почуттів і зумовлюють характер та інтенсивність почуттів. Фізіологічним підґрунтям почуттів труднощів, бадьорості і стомленості, задоволення і засмученості, радості й відчаю тощо є зміни, порушення старого динамічного стереотипу чи складність встановлення нового. Динамічний стереотип краще утворюється тоді, коли подразники діють у певній системі, послідовності та певному порядку.

Підтримується динамічний стереотип дотримання певного зовнішнього порядку, системи та режиму діяльності.

3.2. Особливості психічного відображення. Стадії розвитку психіки

Ще в давні часи людина звернула увагу на те, що існують явища речові (навколишня природа, люди, різні предмети) і нематеріальні (образи різних людей і предметів, спогади про них, переживання), таємничі, часом важко пояснені. Не маючи можливості правильно зрозуміти ці загадкові явища, розкрити їх природу і

причини виникнення, люди стали вважати їх самостійно існуючими, незалежно від навколишнього реального світу. Так виникли й оформилися принципово протилежні філософські напрями: матеріалізм та ідеалізм. Сутність ідеалістичного розуміння психічних явищ полягає в тому, що психіка розглядається як щось первинне, що існує самостійно, незалежно від матерії. На противагу ідеалізму матеріалістичне розуміння психіки проявляються в тому, що психіка розглядається як явище вторинне, похідне від матерії, а матерія – як первинне, субстрат (основа), носій психіки.

З матеріалістичної точки зору психіка є властивістю високоорганізованої матерії відображати об'єктивну реальність і на основі сформованого при цьому психічного образу регулювати діяльність суб'єкта та його поведінку.

З цього визначення випливає, що основними, тісно взаємопов'язаними між собою функціями психіки є: відображення об'єктивної реальності та регулювання індивідуальної поведінки і діяльності.

Відображення характеризує здатність матеріальних об'єктів у процесі взаємодії відтворювати у своїх змінах особливості і риси об'єктів, що впливають на них. Форма відображення залежить від форми існування матерії.

У природі можна виділити три основних форми, або рівня, відображення.

Нижчому рівню відповідає ***фізична*** форма відображення, характерна для взаємодії об'єктів неживої природи. Усьому живому притаманна ***біологічна*** форма відображення. Біологічна форма відображення проявляється в активності (зовнішньої і внутрішньої) на прямі впливи, які самі по собі позитивно чи негативно впливають на організм. Вищою формою відображення є ***психічне*** відображення. Психічне відображення світу людиною пов'язане з його суспільною природою, воно опосередковується суспільно виробленими знаннями.

Як форма відображення дійсності високоорганізованою матерією – нервовою системою, мозком, психіка характеризується рядом особливостей.

Психічне відображення не дзеркальне, не пасивне, воно пов'язане з пошуком та вибором адекватним умовам способів дій, це ***активний*** процес, пов'язаний з пошуком та добором способів дій, що відповідають умовам середовища. Іншою особливістю психічного відображення є його ***суб'єктивність***: це опосередковано минулим досвідом людини та її індивідуальністю. та виявляється насамперед у тому, що бачимо один світ, але постає він для кожного з нас по-різному. Водночас психічне відображення дає можливість будувати "внутрішню картину світу", адекватну об'єктивній реальності, і тут необхідно відзначити ще одну властивість психічного – його ***об'єктивність.*** Лише завдяки правильному відображенню можливе пізнання людиною навколишнього світу. Критерієм правильності є практична діяльність, в якій психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається. Ще однією важливою особливістю психічного відображення є його ***випереджувальний*** характер, воно робить можливим передбачення в діяльності та поведінці людини, що дозволяє приймати рішення з певним часово-просторовим випередженням відносно майбутнього.

Найважливішою функцією психіки є **регуляція поведінки і діяльності,** завдяки чому людина не тільки адекватно відображає навколишній об'єктивний світ, але й має можливість його перетворення в процесі цілеспрямованої діяльності. Адекватність рухів і дій людини умов, знарядь і предмета діяльності можлива тільки в тому випадку, якщо вони правильно відображаються суб'єктом. Ідея регулюючої ролі психічного відображення була сформульована ще Й. М. Сєченовим, який зазначав, що відчуття і сприймання є не тільки пусковими сигналами, але й своєрідними "зразками", відповідно до яких здійснюється регулювання рухів.

Психіка є продуктом тривалого і складного процесу розвитку органічної природи. Найпростіші мікроорганізми не мають психіки. Для них характерна елементарна форма відображення – подразливість.

Поява психічної форми відображення як властивості особливої матерії пов'язана з виникненням найпростішої нервової сис-

теми. Така нервова система вперше з'являється у кишковопорожнинних тварин (гідра, медуза, актинія). Ця нервова система являє собою окремі нервові клітини з відростками, що переплітаються між собою, і називається дифузійною. За такої нервової системи спостерігаються недиференційовані реакції всього організму на різні подразники. Тут ще немає будь-якого керуючого центру.

Керуючий центр з'являється на наступному етапі розвитку нервової системи – гангліозної (вузлової). У хробаків нервові вузли (ганглії) розташовані в кожному сегменті тіла. Усі вузли з'єднані між собою, і організм діє як єдине ціле. При цьому головний вузол влаштований значно складніше, ніж усі інші, і реагує більш диференційовано на зовнішні подразники.

Нервова система, характерна для комах, є подальшим розвитком і ускладнення гангліозної нервової системи. Тут уже чітко виділяються черевна, грудна та головна ділянки. Помітно ускладнюється головний вузол, який регулює рух кінцівок, крил та інших органів. У вищих комах (бджоли, мурашки) є нюхові, смакові, дотикові і зорові відчуття.

У хребетних тварин з'являється новий тип нервової системи – центральна, для якої характерне виділення спинного і головного мозку. Розвиток центральної нервової системи виявлється в поступовій кортікалізації, тобто збільшенні об'єму і ролі кори головного мозку.

Розвиток центральної нервової системи у різних тварин відбувається неоднаково і нерівномірно. Він обумовлений способом життя виду, особливостями середовища проживання.

Для птахів вирішальне значення має зір, і зорова сфера кори була у них найбільше розвинена. У мавп і людини провідну роль відіграють зорові відчуття. Зорова сфера кори у них розвинена значно краще, ніж, наприклад, нюхова. З появою центральної нервової системи з'являється і нова форма психічного відображення – перцептивна стадія розвитку психіки. На цій стадії для тварин є одночасне відображення декількох подразників і їхнє синтезування в образ предмета. Завдяки цьому створюється предметне відображення.

О. М. Леонтьєв виділив в еволюційному розвитку психіки тварин три стадії: стадію елементарної сенсорної психіки, перцептивної психіки та стадію інтелекту.

Тварини на стадії **елементарної сенсорної** психіки здатні відображати лише окремі властивості зовнішніх впливів. До істот, які перебувають на нижчому рівні цієї стадії і мають лише зачатки психіки, належать найпростіші. Вони здатні до досить складних переміщень у просторі. Їхні рухи відбуваються в бік від сприятливих умов середовища (позитивні таксиси), або в бік від несприятливих умов (негативні таксиси). Уже на цій стадії живі організми здатні до елементарних форм навчання, тобто формування умовних реакцій. У ряді дослідів посуд, у якому перебували інфузорії туфельки, було поділено на дві частини. Одна частина була освітлена, а інша – ні, при цьому світло поєднувалося з "покаранням" (підвищена температура, електричний струм). У результаті інфузорії, раніше байдужі до характеру освітлення, починали віддавати перевагу безпечній частині посуду навіть за відсутності негативних підкріплень, орієнтуючись тільки на світло. Із зростанням рівня філогенетичного розвитку відбувається ускладнення поведінки. У червів та молюсків з'являються цілі ланцюги вроджених таксистів.

На стадії **перцептивної** психіки тварини відображають зовнішню дійсність у формі цілісних образів речей. На цій стадії перебувають хребцеві, практично всі членистоногі, у тому числі комахи, а також головоногі молюски. Основу всіх форм поведінки тварин становлять **інстинкти,** тобто генетично фіксовані, успадковані форми поведінки. Як і морфологічні ознаки, вони відтворюються у кожної особини цього виду у відносно незмінній формі. Згідно із Ст. А. Вагнером, інстинкти є результатом природного відбору, що привело до високої пристосованості інстинктивної поведінки в усіх сферах життя тварини: добування їжі, захист, розмноження, турбота про потомство.

Висока доцільність інстинктів здавна породжувала теорії про "розумність". Однак з часом ці теорії поступилися місцем прямо протилежним оцінкам. Стали свідчити про "сліпоту" інстинктів. Якщо позбавити сенсу якусь інстинктивну дію, тварина все одно

завершує її і переходить до наступної. Ригідність інстинкту доцільна: вона відображає пристосованість тварини до постійності певних умов існування. В інстинктивній дії виділяють дві фази. Перша – більш лабільна, підготовча, ***пошукова,*** друга – консервативна, ***завершальна.*** На завершальній фазі виконуються, власне, інстинктивні рухи.

Переважання вроджених інстинктивних форм поведінки на цій стадії розвитку психіки не означає, що у тварини відсутня можливість навчання. Багато інстинктивних актів остаточно формуються в її індивідуальному досвіді, що забезпечує пристосування інстинктивної дії до умов середовища. Звичайно, пластичність інстинктивної дії при цьому обмежена і визначається генетично заданою варіативністю. По суті, будь-яка дія тварин являє собою складне переплетення видотипічних і набутих елементів поведінки. Згідно з уявленнями К. Е. Фабрі на стадії перцептивної психіки кожен поведінковий акт формується в онтогенезі шляхом реалізації генетично фіксованих компонентів видового досвіду у процесі індивідуального навчання. Індивідуально набуті і закріплені у вправах способи поведінки тварин називаються **навичками.** Утворення навичок залежить від рівня розвитку нервової системи і психіки тварини: чим вище стоїть тварина на філогенетичних щаблях, тим складніші навички і легше їх вироблення.

Наступна стадія розвитку психіки тварин – стадія **інтелекту,** вона характеризується ще більш складним відображенням дійсності, яке полягає у здатності не тільки відображати окремі предмети в їх цілісності, але й встановлювати відносини між предметами. Вищі тварини здатні встановлювати досить складні відносини, такі як “більше – менше”, “коротше – довше”, “рідше – частіше”, а також розрізняти форму геометричних фігур і кількісні співвідношення.

Німецький психолог В. Келер, один із засновників гештальтпсихології, працюючи на експериментальній станції на о. Тенерифе, досліджував мислення у людиноподібних мавп. Він виявив, що тварини в нових для них ситуаціях здатні відшукувати нові способи вирішення завдань, коли не спрацьовує накопичений

арсенал навичок, причому нові дії запозичуються з минулого досвіду. Перенесення минулого досвіду у нові умови можливе завдяки тому, що тварини встановлюють відносини між речами і на основі цього будують свою поведінку. Це відбувається так.

На більш низькому щаблі розвитку знаходження рішення в проблемній ситуації відбувається повільно, шляхом численних проб, у процесі яких вдалі операції поступово закріплюються, а зайві так само повільно загальмовуються, відмирають. На стадії інтелекту тварина спочатку робить безліч спроб, що не приводять до вирішення завдання, потім настає раптове розуміння зв'язків і структури проблемної ситуації – ***інсайт,*** що майже одразу приводити до успіху. Якщо досвід повторюється ще раз, то знайдене рішення відтворюється вже без попередніх спроб. Знайдене рішення легко переноситься в інші умови, аналогічні тим, в яких це рішення вперше було впроваджено. При цьому інтелектуальна форма поведінки істотно відрізняється від простого навчання, тобто формування навичок. Інтелектуальний розвиток вищих мавп показує, що людське мислення має реальні передумови у світі тварин, що відображається в природній спадкоємності розвитку психіки людини і тварин. Однак не варто перебільшувати подібність між ними, виводячи закони існування людини з тих законів, якими регулюється життєдіяльність тварин. Інтелектуальна поведінка, властива вищим ссавцям і досягає особливо високого розвитку у людиноподібних мавп, являє собою ту верхню межу розвитку, за якою починається історія розвитку психіки зовсім іншого, якісно нового типу – історія розвитку людської свідомості.

3.3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки

Фундаментальною характеристикою людського буття є його усвідомленість. Свідомість становить невід'ємний атрибут людського існування. Проблема змісту, механізмів і структури людської свідомості донині залишається однією з принципово важливих і найбільш складних, це пов'язано ще і з тим, що свідомість виступає об'єктом дослідження багатьох наук, коло яких усе більше розши-

рюється. Досліджують свідомість філософи, антропологи, соціологи, психологи, педагоги, фізіологи та інші представники гуманітарних наук. Кожна з цих наук вивчає своє коло виділених нею явищ свідомості. Виділяються явища, виявляються досить далекими один від одного і не співвідносяться із свідомістю як з цілим.

У психології ***свідомість*** розглядається як найвища, пов'язана з мовленням форма відображення реальної дійсності, що цілеспрямовано регулює діяльність людини. Розвинена свідомість індивіда характеризується складною багатовимірною психологічною структурою. О. М. Леонтьєв виділяв у структурі людської свідомості **три основні складові**: чуттєва тканина образу, значення й особистісний сенс.

Чуттєва тканина образу являє собою чуттєвий склад конкретних образів реальності, актуально сприймається або спливає в пам'яті, яку відносять до майбутнього або тільки уявного. Ці образи розрізняються за своєї модальності, почуттєвим тоном, ступенем ясності, стійкості тощо. Особлива функція чуттєвих образів свідомості полягає в тому, що вони надають реальності свідомій картині світу, що відкривається суб'єкту. Іншими словами, світ виступає для суб'єкта як наявний не у свідомості, а поза його свідомістю як об'єктивне "поле" і об'єкт діяльності. Чуттєві образи являють собою загальну форму психічного відображення, породжуваного предметною діяльністю суб'єкта.

Значення є найважливішими складовими людської свідомості. Носієм значень є суспільно вироблена мова, яка виступає як ідеальна форма існування предметного світу, його властивостей, зв'язків і відносин. Дитина засвоює значення в дитинстві у процесі спільної діяльності з дорослими. У результаті суспільно вироблені значення стають надбанням індивідуальної свідомості і дозволяють людині будувати на його основі власний досвід. За однієї і тієї самої предметної віднесеності значення слів для різних людей можуть відрізнятися. Це відбувається, по-перше, внаслідок розбіжностей, обумовлених приналежністю до різних культур. По-друге, значення не існують ізольовано, вони об'єднуються у складні системи, включеність індивідуального значення в систему додає йому

додатковий сенс. Це явище називається конотацією. Конотація виражає емоційний або оціночний відтінок висловлювання і визначається культурними традиціями соціальних груп. Наприклад, слово “слон” у російській мові має конотацію “незграбності”, “ваговитості” (“як слон в посудній лавці”), а в санскриті – “легкості” і “граціозності”.

Наука, яка вивчає розвиток, будову і функціонування систем значень, називається психосемантикою.

Особистісний смисл створює упередженість людської свідомості. Він вказує на те, що індивідуальна свідомість не зводиться до безособового знання. Сенс – це функціонування значень у процесах діяльності і свідомості конкретних людей. Сенс пов’язує значення з реальністю життя людини, з її мотивами і цінностями.

Чуттєва тканина образу, значення і зміст перебувають у тісній взаємодії, взаємно збагачуючи один одного, утворюють єдину тканину свідомості особистості.

Інший рівень психологічного аналізу категорії свідомості в психології близький до того, як розуміють свідомість у природничих науках: фізіології, психофізіології, медицині. Цей шлях вивчення свідомості представлений дослідженнями станів свідомості і їх змін. Стан свідомості розглядається як певний рівень активації, на тлі якого відбувається процес психічного відображення навколишнього світу і діяльність. Традиційно у психології виділяють **два стани свідомості**: сон і неспання.

Позбавлена сну людина гине упродовж двох тижнів. У результаті 60–80-годинної відсутності сну у людини спостерігається зниження швидкості психічних реакцій, псується настрій, відбувається дезорієнтація в навколишньому середовищі, різко знижується працездатність, людина втрачає здатність до зосередження уваги, можуть виникнути різні порушення моторики, можливі галюцинації, іноді спостерігається втрата пам’яті і порушення мовлення.

Раніше вважалося, що сон – це просто повний відпочинок організму, що дозволяє йому відновити сили. Сучасні уявлення про функції сну доводять, що це не просто відновний період, а головне те, що це зовсім неоднорідний стан. Нове розуміння сну

стало можливим з початком застосування психофізіологічних методів аналізу: запис біоелектричної активності мозку (ЕЕГ), реєстрація м'язового тонусу, рухів очей. Було виявлено, що сон складається з п'яти фаз, що змінюються кожні півтори години, і включає два якісно різних стани – повільний і швидкий сон. Вони розрізняються за типами електричної активності мозку, вегетативних показників, тонусом м'язів, руху очей. Весь період сну складається з чотирьох-п'яти циклів, які завжди починаються з повільного сну і закінчуються швидким. Люди не прокидаються після кожного циклу на відміну від тварин. Людина проводить у сновидіннях від одного до двох годин, але багато людей снів не пам'ятають, оскільки прокидаються в інших стадіях сну.

Сон як психологічну реальність ввів у психологію З. Фрейд. Він розглядав сни як яскраве вираження несвідомого: явний сенс у них не завжди очевидний і представлений у символічній, химерній формі. Піддавши сни людини тлумаченню за допомогою психоаналітичних технік, можна прийти до усвідомлення прихованих, пригнічених мотивів, що робить пацієнта більш вільним у прийнятті себе, свого внутрішнього світу і в активному освоєнні навколишньої дійсності.

У розумінні сучасних учених у сні триває переробка інформації, отриманої упродовж дня. При цьому центральне місце в структурі сновидінь починає відігравати підпорогова інформація, на яку впродовж дня не було звернено належної уваги, або інформація не стала надбанням свідомої обробки. Таким чином, сон розширює можливості свідомості, впорядковує його зміст, забезпечує необхідний психологічний захист.

Стан неспання також неоднорідний. Упродовж дня рівень нашої активації постійно змінюється залежно від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Можна виділити моменти напруженого неспання, які відповідають періодам самої інтенсивної розумової та фізичної діяльності, нормальне неспання і розслаблене неспання. Стадії напруженого і нормального неспання називають екстравертованим станом свідомості, оскільки саме в цих станах людина здатна на повноцінну та активну взаємодію з навколишнім світом та іншими людьми. Ефективність виконуваної діяльності і

продуктивність вирішення життєвих завдань суттєво залежить від рівня неспання й активації. Поведінка тим ефективніше, чим ближче рівень неспання до деякого оптимуму: він не повинен бути значно низьким і високим. За низькими рівнями готовність людини до діяльності невисока, вона може незабаром заснути, за високої активації людина схвильована і напружена, що може призвести до повної дезорганізації діяльності.

Крім сну і неспання, виділяють ряд станів, які називають **зміненими станами свідомості**. До них належить, наприклад, медитація. Під медитацією мається на увазі особливий стан свідомості, змінений за бажанням суб'єкта. Ця практика відома на Сході вже багато століть. Усі види медитації переслідують одну мету – зосередити увагу, щоб обмежити поле екстравертованої свідомості настільки, що мозок буде ритмічно реагувати на той стимул, на якому зосередився суб'єкт. Після сеансу медитації відмічається відчуття відпочинку, зменшується фізичне і психічне напруження і стомлення, підвищується психічна активність та загальний життєвий тонус.

Гіпноз також являє собою особливий стан свідомості, що виникає під впливом сугестії, включаючи і самонавіювання. У гіпнозі виявляється щось спільне з медитацією і сном. Так само, як і ці стани свідомості, гіпноз досягається зменшенням припливу сигналів до мозку. Проте не варто їх ототожнювати. Істотними компонентами гіпнозу є навіювання (сугестія) і сугестивність. Між гіпнотизером та респондентом встановлюється рапорт – єдиний зв'язок з навколишнім світом, який зберігається у людини у стані гіпнотичного трансу. Характерною особливістю гіпнозу є те, що після нього людина не пам'ятає, що з нею відбувалося у стані трансу, цей феномен називають "постгіпнотичною амнезією".

Зміст, структура та стан людської свідомості досить різноманітні, однак ці питання вивчені досить мало, незважаючи на інтерес до них і велику практичну значимість. Свідомість досі залишається найбільшою загадкою людства.

Людина народжується без сформованої свідомості, маючи лише потенціал для її становлення. Також ця психологічна категорія виникала і вдосконалювалась поступово з розвитком людства,

тобто є продуктом його суспільно-історичного розвитку. Згідно з **теорією О. М. Леонтьєва** найважливішою детермінантою формування свідомості стала специфічна трудова діяльність, що підпорядкована суспільним зв'язкам і відносинам. Саме завдяки праці людей у їх психіці виникає специфічна форма відображення дійсності – свідомість. У процесі її становлення ускладнюється мислення людини, сприяючи розвиткові мовлення та, відповідно, складних форм інтелектуальної діяльності. Мова – необхідна умова виникнення свідомості. Усвідомлювати – означає відображати об'єктивну дійсність за допомогою об'єктивованих у слові суспільно вироблених узагальнених значень.

З'явившись на світ, дитина ще не здатна одразу відокремлювати образ світу від самосприймання. Однак мозок має потенціал для цього, тому біологічний фактор виступає основою для формування свідомості. Потрапляючи до суспільних умов існування, дитина починає засвоювати цивілізаційний досвід, і таким чином, соціальне середовище як наступний фактор є джерелом формування свідомості, що забезпечує її зміст. Паралельно спрацьовує й активність самої особистості, що проявляється в діяльності. Тільки вияви та взаємодія всіх трьох факторів забезпечують формування свідомості, а відтак, і особистості.

Свідомість поза людським буттям неможлива: свідомість народжується в бутті, створює буття, відображає буття. Таким чином, свідомість виконує такі функції: 1) *пізнавальна функція* свідомості проявляється в накопиченні, переробці та використанні інформації щодо навколишньої дійсності; 2) *регулятивна* – в контролі поведінкових та емоційних проявів; 3) *прогностична* – в побудові образів майбутнього, плануванні подальшого життя; 4) *рефлексивна* – в пізнанні людиною самої себе як суб'єкта психічної діяльності; 5) *комунікативна функція* свідомості полягає в організації та підтриманні спілкування з іншими людьми.

Усвідомлення людиною світу не зводиться до відображення лише зовнішніх об'єктів. Фокус свідомості може бути спрямований і на саму людину, її власну діяльність, внутрішній світ. Так, у процесі пізнання дійсності та взаємодії з нею людина виступає не лише як суб'єкт відображення (той, хто пізнає), а і як об'єкт

відображення (того, кого пізнають). У цьому випадку спрацьовує такий компонент свідомості людини як ***самосвідомість***, що засвідчує найвищий рівень розвитку психіки людини серед живих організмів.

Самосвідомість – це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості та ознаки.

Самосвідомість не є вродженою характеристикою людини, а формується поступово, проходячи такі етапи:

1. Самовідчуття характерне для дітей першого року життя, зароджує самосвідомість і проявляється у спроможності немовляти фіксувати відчуття, що йдуть з власного організму і виражають його потреби.

2. Самосприймання виявляється з раннього віку (близько трьох років) через спроможність дитини впізнавати свій зовнішній фізичний образ (наприклад, на фото чи у дзеркалі) та називати себе займенником "Я".

3. Саморозуміння – прості форми надання собі певних характеристик з'являються ще в дошкільному віці (близько 4-х років) – діти вже знають свою стать, позначають себе як хорошу чи погану дитину залежно від власних вчинків та реакції на них значимих дорослих. Упродовж усього подальшого життя людина все більше вивчає себе, однак через власні зміни цей процес є динамічним.

Пізнання людиною самої себе є досить складним процесом, який триває упродовж життя. Спочатку людина пізнає свої зовнішні особливості, порівнює їх з особливостями інших людей, у результаті чого у неї формується уявлення про свій зовнішній вигляд. Потім на основі самоспостереження і рефлексії у неї виникає система знань про свої внутрішні психічні властивості. На основі сформованих уявлень і знань про свою особистість виникає складне психічне утворення, яке отримало назву "Я-концепція".

Самосвідомість проявляється у людини як процес та результат психічної діяльності. Як процес розгорнутого у часі вивчення людиною себе, самосвідомість у психології називається самоусвідомленням, а як результат утримання, переробки та використання інформації стосовно себе – Я-концепцією.

Самосвідомість людини поєднує в собі певні компоненти:

1. Основою для функціонування всієї самосвідомості виступає ***образ "Я"*** – її центральний компонент. Образ "Я" – це система уявлень та знань людини про свої власні особливості, ознаки та якості.

2. Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується у ***самооцінці.*** Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

3. Самооцінка особистістю своїх якостей визначає оцінку можливостей у досягненні цілей у різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить ***рівень домагань*** особистості. Рівень домагань – це система перспективних завдань, які людина ставить для власного досягнення.

4. Існують випадки, коли людина потрапляє у неприємну ситуацію, яка викликає стійке переживання негативних емоцій – сум, гнів, сором тощо. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну ситуацію, то психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину. ***Психологічний захист*** – це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань.

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі протилежні наслідки для психіки людини: позитивні, оскільки усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і негативні, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її.

Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі різновиди:

1) конструктивний – не вирішуючи проблеми, не ускладнює її:

– компенсація – досягнення людиною альтернативних успіхів в іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе ("… Не везе в навчанні, повезе в коханні");

– сублімація – переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири у разі агресії тощо);

2) деструктивний – ускладнення проблеми погіршує ситуацію для особистості, причому останніх значно більше:

– витіснення – штучне забування людиною травмуючих спогадів через їх перехід у несвідоме;

– проєкція – приписування своїх негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння (якщо людина переконує, що навколо всі – брехуни, то вона сама часто говорить неправду);

– заміщення – перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливого об'єкта (начальник посварив підлеглого, той, не маючи змоги відповісти тим самим керівнику, сварить вдома дружину);

– регресія – повернення до дитячих форм поведінки, "впадання в дитинство" (під час сварки дорослих вони "надуваються" і не розмовляють, пияцтво чи гонки на великій швидкості тощо);

– формування реакції – захист від заборонених, неприйнятних імпульсів через думки чи поведінку зворотного характеру (за надмірною показовою люб'язністю людина приховує перевагу і навпаки);

– раціоналізація – наведення для себе псевдорозумної аргументації у випадку поразки (байка про лисицю, яка, не зумівши дотягнутись до винограду, вирішила, що він зелений і несмачний);

– втеча – уникання неприємних ситуацій, що асоціюються з попередніми невдачами.

Основною функцією психологічного захисту є "відмежування" сфери свідомості від негативних переживань, що травмують особистість. У широкому розумінні цей термін використовують для позначення будь-якої поведінки, яка долає психологічний дискомфорт, у результаті якого може сформуватися негативізм, змінитися система міжособистісних стосунків тощо.

3.4. Несвідоме та його прояви

Психіка – це складний комплекс, який працює певними закономірностями. Як складові цього комплексу, виокремлюють несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні, які взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Кожен рівень виконує свої необхідні функції у цілісному функціонуванні всієї психіки.

Усі вони надзвичайно важливі під час життєдіяльності людини. Свідомість є особливою формою психічної діяльності, орієнтованої на відображення й перетворення дійсності. У зоні ясної свідомості знаходить своє відображення мала частина психічного.

Сигнали, що потрапили в зону ясної свідомості, людина використовує для усвідомленого управління своєю поведінкою. Інші сигнали психіка також використовує для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні.

Підсвідомість – це уявлення, бажання, потяги, почуття, стани, психічні явища та акти, які колись упродовж життя "вийшли" зі свідомості, виявляються у відповідних ситуаціях ніби автоматично, без чіткого і зрозумілого усвідомлення, але за певних умов їх можна повернути назад і усвідомити.

Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщуючись також на несвідомий рівень.

Несвідомість – це сукупність психічних явищ, актів і станів, які виявляються на глибокому рівні функціонування психіки й цілковито позбавляють індивіда можливості впливу, оцінки, контролю і звіту щодо їхнього впливу на поведінку, вчинки, діяльність.

Несвідоме втілюється і у так званих імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своїх вчинків. Наші наміри не завжди виявляються в наслідках наших дій адекватно, так як ми б цього хотіли. Іноді, здійснивши той чи інший вчинок, людина сама не може зрозуміти, чому вона зробила саме так. Виявляється несвідоме і в наших психічних процесах. Навіть мислення людини може відбуватися на несвідомому рівні. Уява, інтуїція, творчість взагалі неможливі без несвідомих компонентів.

Надсвідомість утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії. До надсвідомих явищ відносять творче натхнення, що супроводжується раптовим осяянням новою ідеєю, а також випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавались свідомим зусиллям, і ті, явища, які називають парапсихічними, тощо. Наприклад, різка зміна погоди, пори року впливають не тільки на фізичне самопочуття людей, а й на їхній настрій. Оскільки людина має справу з комплексним використанням

фактів свідомості та поведінки, вона може заглиблюватися у сфери неусвідомлюваного психічного.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Яка функція самосвідомості полягає у побудові власної поведінки на основі знань та ставлень до себе:

а) пізнавальна;

б) оцінкова;

в) регулятивна.

2. Один із видів психологічного захисту, що передбачає несвідоме відторгнення власних негативних почуттів, бажань, прагнень та перенесення їх на іншу особистість, називається:

а) сублімацією;

б) проєкцією;

в) витісненням.

3. Повернення до онтогенетично більш ранніх, інфантильних стратегій поведінки називається:

а) регресією;

б) витісненням;

в) придушенням.

Дайте відповідь на запитання

1. Розкрийте поняття про психіку, її основні функції.
2. Назвіть стадії та рівні розвитку психіки тварин.
3. Визначте особливості психічного відображення.
3. Розкрийте поняття про свідомість, її функції.
4. Яку структуру має свідомість?
5. Розкрийте поняття “психологічний захист”.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Взаємозв’язок психіки та нервової системи.
2. Рефлекторна діяльність мозку. Динамічний стереотип.
3. Функціональна асиметрія головного мозку.
4. Особливості психічного відображення.

5. Етапи розвитку психіки в процесі біологічної еволюції.

6. Загальна характеристика свідомості. Основні передумови її виникнення (за О. М. Леонтьєвим).

7. Структура самосвідомості. Я-концепція.

Список рекомендованих джерел

Основні

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

2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

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

4. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576 с.

5. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 3-тє вид. К.: Каравела, 2016. 320 с.

6. Савчин М.В. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене. К.: ВЦ “Академія”, 2018. 344 с.

Додаткові

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологію: курс лекций. М.: ЧеРо, при участии издательства Юрайт, 2002. 336 с.

2. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Вид дім. “Києво-Могилянська академія”, 2007. 460 с.

3. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. СПб.: Еврознак, 2006. 651 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1			**х**
2		**х**	
3	**х**		

РОЗДІЛ ІІ
ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ

Тема 4. Відчуття – початкова ланка пізнавального процесу

4.1. Відчуття в системі психічних процесів. Фізіологічні основи відчуттів.

4.2. Види відчуттів.

4.3. Властивості та закономірності відчуттів.

4.4. Сенсорна організація особистості.

4.5. Вплив сенсорної ізоляції на психіку людини.

Пізнання людиною навколишньої дійсності відбувається завдяки психічним процесам, до яких відносять відчуття, сприймання, пам’ять, мислення, уяву. Усі вищеназвані психічні процеси забезпечують певну сферу пізнання людиною навколишнього світу. Так, відчуття забезпечує первинне розпізнання предмета, завдяки особливостям сприймання маємо уявлення про його цілісний образ. Пам’ять зберігає сприйняті нами образи і дозволяє подальшу роботу з ними на основі операцій мислення.

4.1. Відчуття в системі психічних процесів. Фізіологічні основи відчуттів

Найпростішим, елементарним процесом, який забезпечує надходження інформації від зовнішнього світу та внутрішніх станів, є відчуття. Відчуття – це процес та результат особливої діяльності, яка називається сенсорною (від лат. sensis – відчуття).

Відчуття – найпростіший психічний процес, що забезпечує відображення в мозку людини окремих властивостей предметів та явищ об’єктивного світу під час їх безпосереднього впливу на органи чуття. Кожного моменту життєдіяльності людини органи чуття одержують, оцінюють, передають у мозок велику кількість інформації.

Органи чуття – єдині канали, за якими зовнішній світ проникає у людську свідомість.

Відчуття є первинною формою орієнтування організму в навколишньому середовищі. Новонароджене маля у перші тижні життя реагує лише на окремі якості предметів. Це свідчить про те, що відчуття є вихідною формою розвитку пізнавальної діяльності. Експериментально підтверджено факт різної психофізіологічної дії кольору на людину: зелений – заспокоює, помаранчевий – збуджує, спонукає до дій.

Відчуття притаманні як людині, так і тварині, проте вони не тотожні. Відчуття у людини відрізняються за змістом, фізіологічними механізмами, роллю в процесі пізнання. Відчуття стає базою для абстрактно-теоретичного мислення, притаманного лише людині.

Неможливо переоцінити значення відчуттів для особистості. Усім відомі неприємні стани, пов'язані з послабленням відчуттів через хворобу чи відсутність окремого органа чуття. Експерименти довели, що обмеження відчуттів одразу викликає стан тривоги та хвилювання. Медицині відомий випадок, коли у хворої збереглися лише зір одного ока та чутливість обмеженої ділянки шкіри на руці. Якщо хвора закривала око і ніхто не торкався її руки, вона миттєво засинала, оскільки повна *сенсорна ізоляція* призводила до зупинки свідомої життєдіяльності.

Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає під час дії подразника на аналізатор.

Аналізатор – складна система, яка включає в себе:

– елементи рецептора (сприймаючого органа), що перетворює енергію на нервовий процес;

– аферентні (доцентрові) нерви – нервові волокна, що передають сигнали в головний мозок, де здійснюється первинний аналіз інформації;

– еферентні (відцентрові) нерви, які повертають результати цієї оцінки у сприймаючий орган;

– мозкова ділянка аналізатора, де відбувається аналіз нервових імпульсів.

Ця складна система одержала назву рефлекторної дуги або рефлекторного кільця (І. Павлов, П. Анохін). Розлад будь-якої ділянки цієї системи призводить до неадекватності або відсутності відчуття. Центральною ділянкою аналізатора є головний мозок, у якому кожному рецептору (сприймаючому елементу) відповідає певна ділянка кори великих півкуль. Відчуття виникає лише після обробки інформації у головному мозку.

4.2. Види відчуттів

Уся сукупність відчуттів класифікується за різними ознаками: місцем розташування та характером рецепторів, типом впливу подразника.

1. За місцем розташування та характером рецепторів:

а) *екстероцептивні відчуття* – відображають властивості предметів та явищ зовнішнього середовища і мають рецептори, розташовані на поверхні тіла (зорові, слухові, смакові, нюхові, тактильні);

б) *інтероцептивні відчуття* – відображають стан внутрішніх органів за допомогою розташованих в організмі рецепторів. До них належать органічні відчуття (спраги, голоду, неспокою, напруження тощо);

в) *пропріоцептивні відчуття* – надають інформацію про рух та положення тіла у просторі за допомогою рецепторів, розташованих у м’язах кінцівок та тіла (нахил тулуба, рівновага, рух). До них належать кінестетичні та статичні відчуття.

2. За типом впливу подразника виділяють:

а) *контактні відчуття* – виникають під час безпосереднього впливу на рецептор (смак, дотик, біль);

б) *дистанційні відчуття* – виникають під час впливу віддалених об’єктів (зір, слух, нюх).

4.3. Властивості та закономірності відчуттів

Крім різноманітності за видами, відчуття характеризуються певними властивостями. До них належать якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація.

Важливою характеристикою відчуттів є їх *якість*. Це особливість певного відчуття, яка відрізняє його від інших. Якісно відрізняються між собою відчуття різних видів, а також різні відчуття у межах одного виду. Зокрема, слухові відчуття розрізняються за висотою, тембром, силою звучання; зорові – за кольоровим тоном, яскравістю, насиченістю.

Інтенсивність – кількісна характеристика відчуття. Вона визначається силою подразника та функціональним станом аналізатора. Наприклад, висока інтенсивність сонячного світла не дозволяє довго дивитися на сонце. Межею інтенсивності для слуху є сила звуку понад 120 децибел.

Тривалість відчуття – часова характеристика, або час, упродовж якого відчуття залишається адекватним (відповідним) подразнику. До неї відносять так званий *латентний* період, тобто час від початку дії подразника до виникнення відчуття. Зокрема, латентний період для тактильного відчуття (дотику) становить 130 мілісекунд, для слухового – 150 мілісекунд, для смакового – 50 мілісекунд, для больового – 370 мілісекунд. Тривалість латентного періоду відчуття зумовлена біологічною пристосованістю, еволюцією людини, оскільки відчуття не виникає миттєво, миттєво і не припиняється. Ця своєрідна тривалість відчуття після припинення дії подразника називається *післядією*, яка визначається існуванням так званого *післяобразу* (дзвін у вухах, плями в очах, тиск у кінцівках), що надає людині можливість здійснювати більш осмислений, детальний аналіз. На явищі післяобразів (інерції відчуття) заснована дія кіно, телебачення. На надзвукових швидкостях польоту пілот фіксує поглядом об’єкти, які вже безпосередньо не сприймає.

Нарешті, ще однією властивістю відчуття є *просторова локалізація*, тобто співвіднесення відчуття з ділянкою тіла, на яку діє подразник. Найточніше локалізуються дотикові і смакові подразники; найменш точно – больові.

Органи чуття можуть відображати дійсність більш-менш точно, тобто можуть бути чутливими до впливу. *Чутливість* визначається порогами (абсолютним та відносним). Мінімальна сила подразника, яка викликає ледь помітне відчуття, називається

нижнім абсолютним порогом відчуття; максимальна сила подразника, при якій відчуття ще адекватне аналізатору, – *верхнім абсолютним порогом.*

Поріг відчуття залежить від багатьох індивідуальних особливостей людини – природжених (тип нервової системи, чутливість аналізатора) та набутих (досвід, умови виховання, стан здоров'я тощо). Належні умови життя, праці, виховання сприяють розвитку чутливості, тоді як несприятливі обставини призводять до її згасання. Віддалення верхнього абсолютного порога від нижнього характеризує діапазон чутливості особистості. У похилому віці цей діапазон значно зменшується.

Середні значення нижніх абсолютних порогів відчуттів для різних органів чуття людини подані у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Середні значення нижніх абсолютних порогів відчуттів для різних органів чуття людини

Органи чуття	Величина абсолютного порога відчуттів
Зір	Здатність сприймати в ясну ніч полум'я свічки на відстані 27 м
Слух	Розрізнення цокання наручного годинника в повній тиші на відстані до 6 м
Смак	Відчувати наявність однієї чайної ложки цукру в розчині, якій містить 8 л води
Запах	Відчуття наявності парфумів лише за однієї їх краплі в приміщенні, яке складається із 6 кімнат
Дотик	Відчуття руху повітря, який здійснений падінням крила мухи на поверхню шкіри з висоти близько 1 см

Розрізнювальна чутливість вимірюється *диференційним* порогом. Це мінімальна різниця сили двох подразників, яка викликає посилення або послаблення відчуття відповідно до його початкової інтенсивності. Пороги розрізнення для кожного аналізатора є відносно постійними в досить широких межах зміни величини подразника.

Відносні пороги для різних органів чуття стабільні. Зокрема, для зору цей поріг дорівнює 1/100, для слуху – 1/10, для дотику –

1/30. Тобто якщо на руці міститься тягар вагою 100 г, то для виникнення відчутної різниці до нього треба додати близько 3,4 г; якщо вага становить 1 000 г, треба додати 33,4 г.

Відношення певної групи відчуттів до збільшення величини початкового подразника є постійною величиною. Це встановив німецький фізіолог Е. Вебер. На основі вчення Е. Вебера німецький фізик Г. Фехнер експериментально довів, що зростання інтенсивності відчуття не прямо пропорційне зростанню сили подразника, а повільніше. Якщо сила подразника зростає, то інтенсивність відчуття збільшується. Це положення сформульоване так: інтенсивність відчуття пропорційна логарифму сили подразника. Воно отримало назву закона Вебера-Фехнера.

Чутливості притаманна *адаптація*, тобто *зміна відчуття під час постійного впливу подразника.* Наприклад, у приміщенні, де відчувається легкий запах газу або іншої речовини, цей запах поступово перестає відчуватися. Адаптацією (пристосуванням) пояснюється той факт, що різкий перехід від повної темряви до яскравого світла або навпаки вимагає поступового звикання.

Різновиди адаптації:

– повне зникнення відчуття за тривалої дії подразника (людина не відчуває свого одягу);

– зниження чутливості органу чуття під дією сильного подразника;

– підвищення чутливості органа чуття внаслідок дії слабкого подразника.

Взаємодія відчуттів – зміна чутливості одного аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття. Зміна чутливості пояснюється корковими зв’язками між аналізаторами. Загальна закономірність взаємодії відчуттів така: слабкі подразники в одній аналізаторній системі підвищують чутливість іншої системи, сильні – знижують. Дослідження продемонстрували, що люди з поганим слухом краще чують при світлі. Слухові подразники впливають на чутливість зорового аналізатора. Зорова чутливість підвищується під впливом деяких нюхових подразників, однак під

час різко вираженого негативного емоційного забарвлення запаху спостерігається зниження зорової чутливості.

Дослідження І. Павлова довели, що слабкий подразник спричиняє у великих півкулях головного мозку збудження, що легко іррадіює (поширюється) у його корі і при цьому підвищує чутливість іншого аналізатора. Сильний подразник зумовлює збудження, яке має тенденцію до концентрації. За законом індукції нервових процесів, це породжує гальмування у ділянках інших аналізаторів, що спричинює зниження їхньої чутливості. Можливий також протилежний процес – *сенсибілізація* як підвищення чутливості органів чуття внаслідок взаємодії аналізаторів і систематичних вправ. Можливості тренування й удосконалення органів чуття досить великі. Втрата зору або слуху компенсується розвитком інших видів чутливості. Явище сенсибілізації органів чуття простежуються у людей, які тривалий час займаються специфічними професіями. Так, досвідчений шліфувальник помічає просвіт між площинами деталей у 0,0005 мм, тоді як нетренована людина – лише 0,1 мм. Око художника розрізняє зміни, що дорівнюють 1/60–1/150 величини предмета. Про можливості кольорових відчуттів свідчить мозаїчна майстерність у Римі: у ній понад 20 000 відтінків кольорів. Високого рівня досконалості досягають нюхові і смакові відчуття у дегустаторів, парфумерів.

За одночасної дії двох подразників виникає одночасний контраст. *Контраст* відчуттів – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника. Контраст добре спостерігається у зорових відчуттях: одна і та сама фігура на чорному тлі здається світлішою, на білому – темнішою. Зелений предмет на червоному тлі видається більш насиченим. Добре відоме явище послідовного контрасту: після холодного слабкий теплий подразник сприймається гарячим. Фізіологічний механізм виникнення послідовного образу пов’язаний з явищем післядії подразника на нервову систему. Припинення дії подразника не викликає миттєвого припинення процесу подразнення в рецепторі і збудження в коркових частинах аналізатора.

Синестезія – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора. Найчастішими є зорово-слухові синестезії, коли під дією слухових подразників у суб'єкта виникають зорові образи. Згадаймо кольоровий слух у композиторів М. Римського-Корсакова, О. Скрябіна, художника М. Чюрльоніса. Поширеною також є нюхо-смакова синестезія. Мало кого дивують вислови: оксамитовий голос, солодке звучання, гострий смак. Явище синестезії – ще одне свідчення постійного взаємозв'язку аналізаторних систем людського організму, цілісності чуттєвого відображення навколишньої дійсності.

4.4. Сенсорна організація особистості

У новонародженої дитини всі аналізаторні системи морфологічно готові до відображення. Найпершим органом пізнання є рот, тож смакові відчуття виникають раніше за інших. На 3–4 тиждень з'являються слухове і зорове зосередження, що свідчить про готовність до зорових і слухових відчуттів. У дошкільному віці швидко розвивається зоровий аналізатор. На третьому місяці дитина починає оволодівати моторикою очей, з координацією рухів очей пов'язана фіксація об'єкта, що діє на аналізатор. Великого значення набуває розвиток слухових відчуттів: на третьому місяці життя дитина локалізує звуки, повертає голову на їх джерело, реагує на музику, голос. Розвиток слухових відчуттів пов'язаний з оволодінням мовою. Так, на третьому місяці життя, дитина розрізняє лагідний і сердитий голос, а на шостому – голоси близьких людей.

Розвиток відчуттів залежить від вимог, що висуває життя, практика, діяльність. За відсутності дефектів у будові аналізаторів вправами, тренуванням можна досягти тонкості відчуттів. Водночас дефекти роботи одного аналізатора зазвичай компенсуються посиленою роботою й удосконаленням інших аналізаторів. Яскраво виражена "взаємодопомога" аналізаторів через втрату одного з них. Непошкоджені аналізатори своєю злагодженою діяльністю

компенсують діяльність “пошкодженого”. Як відомо, психіка розвивається у діяльності. Всебічний розвиток відчуттів дитини пов’язаний з різноманітною, цікавою та активною творчою діяльністю: трудовою, художньою, музичною, ігровою, комунікативною тощо. Дослідження довели, що великих результатів можна досягти у розвитку кольорових відчуттів у дітей молодшого шкільного віку.

4.5. Вплив сенсорної ізоляції на психіку людини

Перебування організму в середовищі, у якому повністю або максимально усунена дія подразників, називають сенсорною ізоляцією. Це явище виникає природним шляхом або створюється штучно.

Американський дослідник Девід Креч провів лонгітюдний експеримент з двома групами щуренят. Одна група перебувала в умовах сенсорної ізоляції, в умовах, де не можна було нічого побачити, почути, відчути. Друга група функціонувала в сенсорно збагачених умовах. Далі доктор Д. Креч тестував тварин, розмістивши їх у лабіринті з їжею. Щуренята з ізольованої групи не знаходили їжі або знаходили її шляхом неймовірних зусиль. Інша група виконувала завдання швидко і легко. Результати дослідження мозку продемонстрували, що мозок тварин першої групи був меншим, нерозвиненим, тоді як мозок тварин іншої групи був високорозвиненим.

Результати досліджень свідчать про аналогічні порушення у психічній діяльності людини: уповільнюється перебіг перцептивних процесів, знижується якість мислення, змінюється поведінка, посилюється роздратованість, емоційне напруження. Перебуваючи в умовах сенсорної ізоляції, люди прагнуть надати сенсу ситуації, у якій вони перебувають, різними методами: наприклад, рахуючи пульс, намагаються визначити тривалість проміжків між прийомами їжі, компенсують відчутність зовнішніх подразнень спогадами або уявою. На перебування людини в умовах ізоляції значно впливає її попередній досвід.

У професійній діяльності провідними видами чуття є зір, слух, нюх. Кожна людина має свій індивідуальний рівень розвитку чутливості, певні якісні характеристики аналізаторних систем. Проте, змінюючи інтереси, установки, можна досягти підвищення чи зниження чутливості аналізатора, підкорити її цілям і завданням професійної діяльності.

Відчуття – це лише початковий момент надходження інформації у процес пізнання. Як правило, відчуття об'єктивно зливаються, поєднуються у сприйманні.

Завдання для перевірки знань

Оберіть правильну відповідь

1. До екстероцептивних відчуттів відносять:

а) зорові;

б) вібрації;

в) болю.

2. Виникнення під впливом подразників характерних для одного аналізатора, відчуттів, характерних для іншого аналізатора, – це:

а) сенсибідізація;

б) синестезія;

в) контрастність.

3. Мінімальна сила подразника, яка викликає ледь помітне відчуття, називається:

а) верхнім абсолютним порогом відчуття;

б) нижнім абсолютним порогом відчуття;

в) чутливістю.

Дайте відповідь на запитання

1. У чому полягає значення відчуттів у житті людини?
2. Що є фізіологічною основою відчуттів?
3. Проаналізуйте будову аналізатора.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Зв’язок відчуттів з властивостями зовнішнього і внутрішнього середовища.

2. Зміна чутливості аналізатора та її причини.

3. Шляхи розвитку відчуттів у дітей.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. Эксмо, 2018. 544 с.

3. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія “Податкова та митна справа в Україні”, т. 50).

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1	**х**		
2		**х**	
3		**х**	

Тема 5. Сприймання

5.1. Загальна характеристика сприймання. Зв'язок відчуття та сприймання.

5.2. Види сприймання. Властивості сприймання. Сприйняття простору і часу.

5.3. Ілюзії сприймання. Їх причини і закономірності.

5.1. Загальна характеристика сприймання. Зв'язок відчуття та сприймання

У навколишньому світі представлені не окремі властивості самі по собі, а предмети і явища, тож на основі відчуттів вибудуваний пізнавальний процес більш високого рівня, ніж процес відображення предметів і явищ у цілому, у сукупності властивостей, у протилежному випадку пізнання світу стає ускладненим або неможливим. Таким процесом є сприймання. *Сприймання* – це відображення у свідомості людини цілісних об'єктів та явищ дійсності у разі їх безпосереднього впливу на органи чуття. На відміну від відчуттів, сприймання надає *цілісне* (через свідомість) уявлення про реальність.

В основі сприймання відчуття, проте сприймання не зводиться до суми відчуттів. Під час сприймання виділяємо групу відчуттів, об'єднуємо їх у цілісний образ, осмислюємо на основі попереднього досвіду. Сприймання – складна діяльність, у процесі якої особистість пізнає навколишній світ, обстежує об'єкти, що сприймаються. Сприймання не зводиться до суми відчуттів, хоча й передбачає їх наявність у відображенні дійсності. Воно залежить від певних відношень, що існують між відчуттями, взаємозв'язок яких залежить від зав'язків і співвідношень між якостями, властивостями предметів і явищ. Без відчуттів сприймання неможливе, але сприймання включає досвід людини у вигляді уявлень і попереднього досвіду.

Фізіологічну основу сприймання становлять нервові зв'язки, які утворюються в корі головного мозку у разі дії подразників на органи чуттів. Важливу функцію у процесі сприймання виконує

друга сигнальна система: завдяки мові і мисленню сприймання людини відрізняється від сприймання тварин. Друга сигнальна системи сприяє усвідомленню й осмисленню предметів, які відображаються, і регулює процес сприймання людини.

5.2. Види сприймання. Властивості сприймання. Сприйняття простору і часу

Залежно від поставленої мети сприймання може бути довільним і мимовільним. Довільне сприймання характеризується цілеспрямованістю, систематичністю, пов'язане з визначенням мети і відбувається як цілеспрямована пізнавальна діяльність. Мимовільне сприймання є випадковим і некерованим, постає як компонент іншої діяльності. *Залежно від провідного аналізатора* розрізнюють зорові, слухові, нюхові, смакові, кінестетичні, тактильні, температурні сприймання.

Залежно від форми існування матерії розрізняють: сприймання простору, часу, руху. Сприймання простору – це відображення величини і форми предметів, їх взаємного розташування і напряму, в якому вони перебувають, що поєднує відображення положення власного тіла, врахування його переміщень у просторі. Ґрунтується на спільній роботі комплексу аналізаторів, взаємодію між якими забезпечує руховий аналізатор. Відображення простору стає можливим завдяки наявності у людини парних аналізаторів (бінокулярний зір, бінауральний слух, бімануальний дотик, диринічний нюх) і їх функціональної асиметрії, що виявляється у тому, що один із аналізаторів під час виконання певної діяльності починає відігравати провідну роль. Ця роль може змінюватися у разі переходу до іншої діяльності. Сприймання часу – відображення у свідомості людини швидкості, тривалості і послідовності перебігу подій. У сенсорно збіднілих умовах спостерігається суб'єктивне сповільнення плину часу. На сприйняття часу впливають емоційні переживання людини: за позитивних емоцій виникає ілюзія прискореного перебігу часу, за негативних – час суб'єктивно сповільнюється. Також сприймання часу залежить від вікових особливостей: у дитинстві час іде суб'єктивно повільніше, тоді як люди літнього

віку скаржаться, що час минає надто швидко. Дослідження Д. Ельконіна довели, що впродовж життя у людини відбувається поступове засвоєння еталонів тривалості, що дає змогу більш точно орієнтуватися у часі.

Основними характеристиками сприймання є: предметність, цілісність, структурність, константність (стабільність), осмисленість. Указані характеристики визначають сприймання як особливий різновид діяльності людини, який називається перцептивною (від лат. регсерtio – сприймаю) діяльністю.

Предметність сприймання полягає у тому, що об'єкт або явище дійсності завжди співвідноситься з реальним світом. Без такого співвіднесення сприймання не може виконувати орієнтувальну і регулювальну функції у практичній діяльності. Предметність не є вродженою якістю, вона формується упродовж життя через засвоєння дитиною практичних дій, спрямованих на предмети зовнішнього світу. Маленька дитина не оцінює глибоку яму як небезпечну доти, доки не опиниться у ній.

Цілісність – особливість сприймання, сутність якого виявляється у тому, що будь-який об'єкт сприймається як системне ціле навіть тоді, коли окремі його частини не відображаються людиною. У гештальтпсихології цілісність сприймання розглядається як первісна властивість свідомості. Цілісний образ утворюється у процесі узагальнення знань про властивості предметів, які є наслідком окремих відчуттів і попереднього досвіду людини. Наприклад, образ яблука, яке тримає людина, виникає внаслідок синтезу зорових відчуттів (колір, форма), дотикових (твердість); нюхових (запах); попереднього досвіду (смак).

Структурність сприймання полягає у взаємозв'язку та складній організації усіх елементів відчуттів від об'єкта. У сприйманні відображається відношення різних властивостей предмета, тобто його структура. Формується вона у людини впродовж певного часу. Так, читаючи окреме слово, людина об'єднує його літери у ціле, що набуває конкретної завершеності в слові (структурі). Почувши частину знайомої пісні, звичайно, прогнозуємо її продовження.

Константність сприймання – це усталеність основних параметрів об'єкта незалежно від його положення у просторі, русі. Наприклад, сприймаємо цеглину як завершену геометричну фігуру незалежно від того, під яким ракурсом її бачимо. Обличчя людини, яка перебуває на відстані, сприймається як природне, незважаючи на зменшене зорове відчуття. Звичайні люди з висоти сприймають об'єкти зменшеними, тоді як будівники-висотники оцінюють усі розміри та відстані більш точно. Константність сприйняття виробляється внаслідок засвоєння людиною життєвого, професійного досвіду.

Осмисленість розглядається як віднесеність сприйнятого об'єкта або явища до певної категорії, класу, типу через узагальнення. Навіть при сприйманні нового предмета, людина намагається віднести його до певних, уже знайомих класифікацій, відомості про які зберігаються у свідомості. Осмислений, вибірковий перцептивний процес приводить до того, що образ сприйняття переходить в образ свідомості, під впливом якого людина залишається у подальшому. Через цей механізм сприйняття людина часто підсвідомо бачить не те, що є насправді, а те, що хоче бачити.

Апперцепція – залежність сприйняття від попереднього досвіду, змісту, спрямованості психічної діяльності та властивостей особистості. Чим більшим є життєвий досвід, рівень знань, тим багатшим виявляється сприймання людини.

Професійна чутливість – ступінь натренованості органів чуттів, що розвивається у процесі службової діяльності. Відмінності рівня чутливості пов'язані з неоднаковістю порогів відчуттів. Індивідуальні варіації є і в адаптації швидкості та ступеня зміни чутливості під впливом змін подразників.

Неоднаково розвинена у людей і чутливість різних органів чуттів. У одних краще розвинений зір, в інших – слух, дотик. Відчуття взаємодіють. Так, гострота зору під час підвищення температури повітря від +30 до +38 градусів за Цельсієм знижується удвічі; зелений колір підвищує гостроту слуху. Особливості такої взаємодії індивідуальні, їх можна тренувати.

Професійне сприйняття – розвинена здатність до цілісного предметного сприйняття професійно значущих об'єктів, явищ та

їх ознак. Дві людини можуть дивитися на одну й ту саму річ, але сприймати її по-різному, виділяти різні властивості, ознаки.

Неабияке значення для успіху професійної діяльності психолога має *психологічна спостережливість* як уміння за малопомітними проявами зовнішності і поведінки різних осіб виявляти елементи їхньої психології. Така здатність – професійна навичка, обумовлена професійною чутливістю, особливим розвитком органів чуттів.

Психологічна спостережливість дозволяє скласти психологічний портрет як цілісний систематизований образ, що містить комплекс відомостей про людину. До *психологічно інформативних ознак*, за якими він складається, належать:

мовлення (стиль, зміст висловлювань, логіка побудови фраз, словниковий запас, вимова, тембр, експресія, емоційне забарвлення, темп, манера говорити, гучність);

зовнішність (одяг, зачіска, зріст, особливі прикмети);

міміка (вираз обличчя, очей) і пантоміміка (жести, поза, хода, звичні рухи);

продукти дій (виготовлені особисто предмети і пристрої).

речі, що належать людині.

Так, міміка, жести, темп мовлення, інтонація свідчать про темперамент людини; зміст висловлювань свідчить про мотиви, ціннісні орієнтири; лексика і характер висловлювань демонструють професійну приналежність. Об’єктивність психологічного портрета забезпечується оцінкою всього комплексу зовнішніх ознак, станів і властивостей людини.

Надійною запорукою ефективної професійної діяльності є врахування *психофізіологічних особливостей сприйняття людиною інформації,* притаманних більшості людей.

Зокрема: сенс фраз, складених більше ніж із 7 слів, свідомість зазвичай не сприймає, тому не варто використовувати великі речення під час повідомлення важливої інформації (фраза, що має більше 13 слів не сприймається партнером зі спілкування взагалі).

Краще всього запам’ятовується остання частина інформації, дещо гірше – перша, середня частина зазвичай забувається.

Пам’ять людини здатна зберігати до 90 % з того, що людина робить, 50 % з того, що бачить, і 10 % з того, що чує.

Перервані за певними причинами дії запам’ятовуються у два рази краще, ніж завершені.

Мовлення можна розуміти лише за темпом подачі слів, що не перевищує 2,5 слова на секунду.

Фраза, що промовляється без паузи довше 5–6 секунд, перестає усвідомлюватися.

Активні люди в середньому слухають уважно 10–15 секунд, а потім починають думати, що б їм додати за сутністю розмови.

Емоційне збудження ускладнює розуміння інших.

У разі імпульсивного емоційного реагування зазвичай розуміється не більше ніж третина від поданої інформації.

Людина висловлює у кращому випадку 80 % з того, що хоче повідомити, слухачі сприймають лише 70 % інформації, розуміють – 60 %, а запам’ятовують – 10–25 %.

Для того щоб співрозмовник сприйняв основну інформацію, необхідно декілька разів повторити її, бажано супроводжуючи відповідним емоційним тоном.

Для того щоб під час сприймання інформації до неї виник інтерес, важливо усвідомити її значення для практичної роботи. Необхідно використовувати всі свої знання, щоб зробити процес сприйняття більш інтенсивним.

Вирішення професійного завдання зазвичай починається та супроводжується сприйняттям дійсності. Відчуття та сприймання як первинні (і єдині) джерела надходження інформації про реальність під впливом практичної діяльності формують чуттєвий досвід людини.

5.3. Ілюзії сприймання. Їх причини і закономірності

При неадекватному сприйманні виникають *ілюзії*. Ілюзія – хибне сприймання людиною окремих об’єктів та їх властивостей, що виникає внаслідок дії зовнішнього подразника в певних умовах або у певному стані її нервової системи. Ілюзії зумовлені різними причинами. Однією з них є активізація старих тимчасових зв’язків

у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях. Ілюзії породжують діяльність різних аналізаторів. Зокрема, сприймання незнайомого об'єкта в умовах особливого освітлення може породжувати ілюзію злиття з фоном, за якої фон ідентифікується як об'єкт, а об'єкт – як фон.

Ілюзії можуть мати індивідуальні чи ситуативні відмінності. Найпоширенішими є зорові ілюзії. Так, білий колір розширює предмет, вертикальні лінії створюють ілюзію більшої його довжини, тоді як горизонтальні – уявно розширюють його. Обмежені контуром простори суб'єктивно сприймаються у зменшених розмірах. Дзеркальна стіна розширює приміщення, створює ілюзію простору. Зорові ілюзії зустрічаються також у тваринному світі. На практичному використанні зорових ілюзій будується маскування, яке є захистом для багатьох тварин, птахів.

Іншою причиною виникнення ілюзій є несприятливі умови сприймання, дефектність органів чуття, емоційні переживання. Єдиної теорії виникнення ілюзій наразі не існує. Одні дослідники пояснюють ілюзії дією периферичних факторів, інші – впливом деяких центральних факторів, оптичною системою зору тощо. Кожна особистість має індивідуальну метрику простору, часу, руху, згідно з якою ці параметри переоцінюються або недооцінюються. Істинність сприймання перевіряють практикою. Якби особистість не розуміла, що у деяких випадках сприймання є ілюзорним, вона не мала б змоги доцільно діяти з певними предметами. Зазвичай наше сприймання об'єктивно відображає навколишній світ, а практика, діяльність дозволяють відокремити помилкове сприймання від істинного.

Завдання для перевірки знань

Оберіть правильну відповідь

1. У сприйманні відображаються:

а) окремі властивості предметів і явищ;

б) цілісні образи предметів і явищ;

в) узагальнене поняття про предмети і явища.

2. Збереження постійного, незмінного сприймання предметів за умов зміни освітлення, положення у просторі забезпечує:

а) цілісність;

б) предметність;

в) константність.

3. Причинами виникнення ілюзій не можуть бути:

а) несприятливі умови сприймання;

б) дефектність органів чуття;

в) попередній досвід.

Дайте відповідь на запитання

1. Охарактеризуйте сприймання як психічний процес із зазначенням його відмінності від відчуттів.

2. У чому полягають фізіологічні основи сприймання?

3. Які основні властивості сприймання?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Особливості професійної спостережливості психолога.

2. Роль попереднього досвіду.

3. Розвиток сенсорної культури особистості.

4. Зв’язок сприймання та моторики людини. Активний характер відчуттів і сприймань у взаємодії людини із середовищем.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія "Податкова та митна справа в Україні", т. 50).

Ключі до тестових завдань

відповіді / питання	а	б	в
1		**х**	
2			**х**
3			**х**

Тема 6. Пам’ять та мнемічні властивості особистості

6.1. Пам’ять у системі психічних процесів особистості. Процеси пам’яті. Характеристика процесів пам’яті.

6.2. Види пам’яті.

6.3. Закономірності запам’ятовування. Індивідуальні відмінності в пам’яті людей.

6.4. Вікові та індивідуальні відмінності пам’яті. Фактори продуктивності пам’яті.

6.5. Психодіагностика пам’яті.

6.6. Мнемотехніки.

6.7. Вправи на покращення пам’яті.

6.1. Пам’ять у системі психічних процесів особистості. Процеси пам’яті. Характеристика процесів пам’яті

Наш мозок має унікальну здатність не лише отримувати інформацію про навколишній світ, але і зберігати, накопичувати її. Образи предметів і явищ, що виникають у мозку у результаті впливу на аналізатори, зберігаються у вигляді уявлень пам’яті. Уявлення можуть бути зоровими, слуховими, нюховими, смаковими, тактильними. *Пам’ять* – це складне психічне явище, що забезпечує здатність людини запам’ятовувати, зберігати, відтворювати інформацію чи досвід. Це один із основних пізнавальних психічних процесів, без якого неможливий індивідуальний розвиток і становлення особистості. Абсолютно все, що знаємо, є наслідком здатності мозку запам’ятовувати і зберігати образи, думки, події. Людина, позбавлена пам’яті, як зазначав І. Сєченов, перебувала б у стані новонародженого, не мала б змоги опановувати нові знання, а її дії носили інстинктивний характер. Найбільш точно людина запам’ятовує те, що має для неї емоційне забарвлення, особливе значення та інтерес.

В основі пам’яті перебуває здатність нервової тканини змінюватися під впливом подразників, зберігати “слід” нервового збудження. Під “слідами” розуміємо визначені електрохімічні і біохімічні зміни у нейронах. Їх міцність залежить від того, які

зміни (електрохімічні чи біохімічні) відбулися насправді. За відповідних обставин ці сліди можуть актуалізуватися, тобто виникає процес збудження. Утворення і збереження тимчасових зв'язків, їх згасання й актуалізація являють собою фізіологічну основу асоціацій.

Розрізняють такі процеси пам'яті: *запам'ятовування* – фіксація у свідомості особистості нової інформації; *зберігання* – утримання інформації впродовж певного часу; *відтворення* – актуалізація зафіксованої інформації; *забування* – ускладнення або неможливість актуалізації. Варто наголосити, що забування – це, з одного боку, процес раціональної організації пам'яті, оскільки те, що не є необхідним для діяльності особистості (надлишкова інформація), забувається, з іншого – це своєрідний фільтр, захисна функція головного мозку від інформаційного перевантаження: те, що не є актуальним упродовж значного часу, переводиться у підсвідомість; для того щоб відновити забуту інформацію, варто створити певні зовнішні та внутрішні умови.

Вищеназвані процеси формуються у діяльності і визначають її. Професійна пам'ять психолога має такі особливості: розвинена пам'ять на зовнішність та поведінку людини; здатність чітко відтворювати інформацію у потрібний момент, легко запам'ятовувати словесно-логічний матеріал.

6.2. Види пам'яті

В основу пам'яті покладено три основні ознаки: 1) характер психічної активності; 2) ступінь вольової регуляції; 3) тривалість зберігання. *За характером психічної активності* пам'ять розподіляють на:

рухову – запам'ятовування, збереження і відтворення рухів та їх систем. Значення рухової пам'яті в тому, що вона є основою для розвитку конкретних практичних дій, у тому числі ходи, бігу, письма;

емоційну – пам'ять на переживання, емоції та почуття, що супроводжують життєдіяльність людини. Вона свідчить про реалізацію стосунків людини з навколишньою дійсністю: людьми, поді-

ями, явищами. Пережиті і збережені у пам'яті почуття є сигналами, що спонукають до дій, або ж навпаки – застерігають від дій чи людей, з якими пов'язані негативні переживання;

образну – запам'ятовування відповідних образів (зорових, слухових, тактильних сприймань) і найбільш активний вид пам'яті. Залежно від того, якими аналізаторами сприймають об'єкти під час їх запам'ятовування, цю пам'ять поділять на зорову, нюхову, тактильну тощо;

словесно-логічну – запам'ятовування думок, логіки взаємозв'язку між елементами інформації. Найчастіше виявляється у відтворенні понять на основі мови. Вона є специфічно людською пам'яттю, оскільки нерозривно пов'язана з мовою, мисленням, і найважливішою у засвоєнні знань.

За ступенем вольової регуляції виділяють *мимовільну* – це запам'ятовування і *відтворення*, у якому відсутня спеціальна мета запам'ятати чи пригадати.

У випадку коли людина свідомо намагається запам'ятати інформацію йдеться про *довільну* пам'ять. Вона є найбільш продуктивним видом, тому психолог повинен мати здатність запам'ятовувати та отримувати значний фактаж матеріалу, щоб вдало використовувати його у професійній діяльності.

За міцністю закріплення та зберігання образів пам'ять може бути*:* сенсорною, короткочасною, довготривалою, оперативною.

Сенсорна пам'ять фіксує і зберігає інформацію в аферентних частинах аналізаторів упродовж 250 мс. Цей миттєвий відбиток – необхідна умова утримання інформації в сенсорній пам'яті – наявність настанови на її появу. *Короткочасна:* забезпечує коротке утримання і перетворення інформації, яка надходить від органів чуття та довготривалої пам'яті. Характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і збереженням упродовж 20–30 секунд. Для *довготривалої* пам'яті характерне тривале зберігання матеріалу після чисельного його повторення і відтворення. Вона необмежена у часі і функціонує впродовж життя людини. Тут зберігається великий обсяг інформації. Уся складність полягає у тому, щоб отримати доступ до нього.

Оперативна пам’ять забезпечує зберігання і відтворення необхідної інформації для реалізації зазначеної мети.

До основних властивостей пам’яті відносять: обсяг, швидкість запам’ятовування та точність відтворення, тривалість зберігання, готовність.

Обсяг – кількість матеріалу, який може бути безпосередньо відтворений після одноразового його сприймання. У середньому для різного матеріалу цей обсяг становить 7±2 одиниці. Тому можна передбачити, як учень, студент без додаткових засобів фіксації у щоденному житті запам’ятає від 5 до 9 предметів, явищ, цифр, облич тощо. Обсяг пам’яті – поняття індивідуальне і залежить від особистості та динаміки мнемічних процесів і в основному від важливості діяльності чи інформації. Закономірно, що обсяг інформації щодо важливих та складних справ значно збільшується. Тренування та використання спеціальних прийомів запам’ятовування може збільшити обсяг пам’яті до 50–60 одиниць.

Швидкість запам’ятовування – проміжок часу, необхідний для повного запам’ятовування інформації, ефективного переведення її до коротко- та довготривалої пам’яті. Особливого значення цей чинник набуває у складних та швидкоплинних ситуаціях.

Точність відтворення – ступінь відповідності між сприйнятим та відтвореним матеріалом. Цей чинник підпорядкований особистісному впливу, оскільки сприйнятий матеріал практично ніколи не лишається незмінним: мислення, уява, емоції вносять певні корективи, уточнення, переструктурування, внаслідок чого виникає безліч нових тимчасових нервових зв’язків.

Тривалість зберігання – максимальний строк, до закінчення якого інформація може бути адекватно відтворена. Значною мірою залежить від того, з якої пам’яті (довготривалої чи короткочасної) актуалізується інформація.

Готовність пам’яті – здатність людини швидко та ефективно знаходити у пам’яті необхідну інформацію. Цей чинник охоплює практично всі мнемічні процеси.

6.3. Закономірності запам'ятовування. Індивідуальні відмінності в пам'яті людей

Мимовільно запам'ятовується краще той матеріал, який викликає у людини активну розумову роботу над ним. Нескладний текст запам'ятовується гірше, ніж текст середньої складності. Легко, швидко і надовго запам'ятовується матеріал, що викликає інтерес і є значущим для людини. Однією з умов продуктивності довільного запам'ятовування є чітке формулювання мети, мотивація запам'ятати. До основних об'єктивних причин, які впливають на продуктивність пам'яті, відносять:

1. Обставини запам'ятовування та відтворення: спокійні, звичні умови сприяють роботі пам'яті; несприятливі, напружені, конфліктні ситуації суттєво знижують її продуктивність, можуть створювати ілюзії запам'ятовування через гіпертрофію окремих елементів інформації.

2. Кількість інформації: за однакових умов збільшення кількості інформації послаблює ефективність пам'яті за рахунок зменшення її обсягу та підвищення вибірковості.

3. Характер інформації.

3.1. Ритмічність. Усім відомо, що вірші запам'ятовуються краще, ніж проза. Досить часто, спостерігаючи за людиною, яка намагається щось запам'ятати, бачимо, що вона ритмічно постукує пальцем або олівцем, погойдує ногою або головою – створює певний ритм. Справа у тому, що організм людини підпорядкований певним біологічним ритмам, коливанням перебігу імпульсів нервовими волокнами. Тому матеріал ритмічний або відтворюваний на певному ритмічному фоні запам'ятовується краще.

3.2. Наочність інформації. Образна інформація сприймається, а отже, й запам'ятовується легше. Наприклад, якщо треба запам'ятати телефонні номери, адреси, можна досягти значно більших успіхів, якщо подумки пов'язати номери телефонів з образами обличь їх власників, адреси – з панорамою ландшафту місцевості.

3.3. Осмисленість, зрозумілість інформації суттєво підвищує ефективність її запам'ятовування.

3.4. Пов'язаність матеріалу, який запам'ятовується, його внутрішня та зовнішня структурність дозволяє запам'ятати більше деталей, ніж події, які фіксуються фрагментарно, безсистемно.

До суб'єктивних причин належать:

1. Стан організму особи, яка запам'ятовує інформацію. Патологічні або стресові стани значно погіршують пам'ять.

2. Наявність інтересу до матеріалу, який досліджується, значно полегшує створення тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль, отже, й функціонування мнемічних процесів.

3. Попередній досвід: існуючі образи в пам'яті щодо конкретних подій, полегшують доповнення її новою інформацією, сприяють створенню певних інформаційних блоків. Зокрема, актуалізовані під час виконання професійних дій попередні знання збільшують обсяг професійної пам'яті, сприяють набуттю нових знань.

4. Тип запам'ятовування. Цей чинник пов'язаний з індивідуальними особливостями процесів пам'яті. Наприклад, є працівники, у яких більш продуктивне довільне запам'ятовування у разі загального домінування образної пам'яті. У цьому випадку продуктивність пам'яті забезпечується сполученням сприймання образів, осіб, подій, явищ, що становлять оперативний інтерес, конкретної обстановки та концентрації уваги на окремих об'єктах.

Професійно розвиненою пам'яттю називають відображення минулого досвіду, що проявляється в запам'ятовуванні, збереженні і подальшому відтворенні того, що раніше було сприйняте, зроблене, відчуте, вивчене.

Запам'ятовування, зберігання і відтворення у потрібний момент корисної інформації – найважливіша умова успішної професійної діяльності. Враховуючи те, що більшу частину інформації із зовнішнього світу отримуємо через зір (інформаційна пропускна спроможність зору в 100 разів більша за слух) насамперед доречно розвивати саме *зорову пам'ять*.

За загальними показниками, компетентні фахівці важливу інформацію запам'ятовують краще у 3–4 рази. Встановлено, що спеціальне тренування пам'яті впродовж перших місяців професійної діяльності покращує загальні показники пам'яті на 10 %, а запам'ятовування професійно значущих даних – на 250–300 %.

6.4. Вікові та індивідуальні відмінності пам’яті. Фактори продуктивності пам’яті

З народження дитина проявляє пам’ять в елементарній формі, яка втілюється у виробленні умовних рефлексів. Двомісячна дитина впізнає матір. Приблизно на четвертому місяці життя у дитини з’являється початкова форма образної пам’яті – упізнавання знайомих обличь і предметів. Також у цей період діти люблять розглядати нові предмети, а це означає, що вони досить добре пам’ятають побачене ними раніше. До кінця шостого місяця впізнавання поширюється на все довкілля. Образна пам’ять функціонує у виразній формі на восьмому місяці життя.

У віці від року до трьох розвивається здатність до мимовільного запам’ятовування. Довільно запам’ятовувати діти починають з 3–4-х років у процесі активної участі в іграх, що вимагають свідомого запам’ятовування предметів, дій, слів, через залучення дитини до посильних форм праці, самообслуговування, виконання доручень. У 7-річної дитини пам’ять характеризується більшою організованістю, що регулюється і керується її психічною діяльністю. У молодшому шкільному віці розвиваються всі види пам’яті. Інтенсивно формується словесно-логічна, яка має конкретний характер і будується на елементарних наукових узагальненнях. Мимовільна і довільна пам’ять продовжують розвиватися у підлітковому віці, відбувається перехід від конкретно-логічної до абстрактно-логічної пам’яті.

Процеси пам’яті набувають характеру довільності, поступово розвивається й удосконалюється словесно-логічна.

Індивідуальні відмінності пам’яті зумовлені типом вищої нервової діяльності. Встановлено, що люди із сильною нервовою системою мають кращі показники пам’яті під час роботи у складних умовах: це відбувається за рахунок швидкого утворення умовних рефлексів. Вони демонструють переваги у заучуванні складного матеріалу з недостатньою логічністю. У людей зі слабкою нервовою системою наявні переваги у разі запам’ятовування логічно пов’язаної вербальної інформації. Особи з лабільною

нервовою системою мають вищу продуктивність мимовільного запам'ятовування, тоді як представники інертної нервової систем – довільного.

Індивідуальні варіанти у розвитку окремих видів пам'яті або їх властивостей виявляються переважно у розвитку одного з типів пам'яті. Інформація, що відповідає домінуючому типу пам'яті, краще запам'ятовується і відтворюється. Так, одні люди гарно запам'ятовують картини, обличчя, предмети, кольори – у такому випадку у них переважає наочно-образний тип пам'яті. Інші запам'ятовують без особливих зусиль думки, формулювання, визначення – у такому випадку йдеться про словесно-логічний тип пам'яті. Якщо людині однаково легко запам'ятати матеріал першої і другої груп, йдеться про гармонійний тип пам'яті. Крім того, люди віддають перевагу різним способам запам'ятовування. Отже, індивідуальні відмінності пам'яті виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування і готовності до відтворення.

В онтогенезі індивідуальні відмінності пам'яті не залишаються постійними, а поступово змінюються залежно від провідного виду діяльності. Найбільшого розвитку набувають ті типи пам'яті, які найчастіше використовує людина у щоденній діяльності. Індивідуальні відмінності пам'яті тісно пов'язані з особливостями типів вищої нервової діяльності, з силою і рухливістю процесів збудження та гальмування у корі великих півкуль, адже від них залежить швидкість утворення і міцність тимчасових нервових зв'язків, що виникають у процесі запам'ятовування.

6.5. Психодіагностика пам'яті

Методика "10 слів"

Мета: визначення обсягу пам'яті.

Інструкція: прочитайте і запам'ятайте 10 слів:

число, спів, камінь, гриб, кіно, парасолька, море, джміль, лампа, рись.

Закрийте їх.

Запишіть слова, які запам’ятали і визначте власний обсяг пам’яті: 3–4 слова – низький; 5–7 слів – середній; 8–10 слів – високий.

Методика “Оперативна пам’ять”

Мета: визначення рівня оперативної пам’яті.

Інструкція: вам пропонується п’ять однозначних чисел, які ви повинні запам’ятати. Далі подумки знайдіть суму першого і другого числа і запишіть, потім запишіть суму другого і третього числа, суму третього і четвертого; четвертого і п’ятого. Таким чином, у вас має бути записано чотири суми. Час для виконання обчислення за кожним рядком становить 15 секунд.

1) 5, 2, 7, 1, 4;
2) 3, 5, 4, 2, 5;
3) 7, 1, 4, 3, 2;
4) 2, 6, 2, 5, 3;
5) 4, 3, 6, 1, 7;
6) 4, 2, 3, 1, 5;
7) 3, 1, 5, 2, 6;
8) 2, 3, 6, 1, 4;
9) 5, 2, 6, 3, 2;
10) 3, 1, 5, 2, 7.

Перевірте свої відповіді і визначте рівень оперативної пам’яті: 0–27 – низький; 28–35 – середній; 36–40 – високий.

Ключ:

1) 7985;
2) 8967;
3) 8878;
4) 7978;
5) 6546;
6) 4678;
7) 5975;
8) 7895;
9) 4679.

Методика "Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті"

Мета: дослідити обсяг логічної і механічної пам'яті.

Інструкція: прочитайте пари слів першої стовпчика. Через 10 секунд, закривши перше слово у парі, відтворіть інше. Аналогічно попрацюйте з другим стовпчиком.

Лялька – грати	Жук – крісло
Курка – яйце	Гребінь – земля
Ножиці – різати	Компас – клей
Кінь – сани	Дзвіночок – стріла
Книга – вчитель	Синиця – сестра
Метелик – муха	Лійка – трамвай
Щітка – зуби	Мухомор – диван
Барабан – музикант	Гребінець – вітер
Сніг – зима	Черевики – самовар
Півень – кричати	Графин – брати
Чорнило – зошит	Сірник – вівця
Корова – молоко	Терка – море
Паровоз – їхати	Капелюх – бджола
Груша – компот	Риба – пожежа
Лампа – вечір	Пилка – яєчня

Результати дослідження обраховуються так:

обсяг запам'ятовування = кількість слів, що запам'яталися / на загальну кількість слів.

6.6. Мнемотехніки

Мнемотехніка – сукупність спеціальних прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування і збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій.

У психологічній практиці існує велика кількість мнемотехнічних прийомів. Розглянемо деякі з них: запам'ятовування інформації за допомогою знаходження яскравих незвичних асоціацій (прийом "Матрьошка"); за першими буквами; прийом символізації (метод піктограм); прийом прив'язки до добре знайомої інформації; метод Цицерона; метод Айвазовського.

Прийом "Матрьошка". Образи з'єднуються парами. Перший образ асоціації завжди більш значний, ніж другий і містить у

собі другий. Після з'єднання першого і другого образу увага переводиться на другий образ (перший повинен зникнути зі свідомості). Подумки збільшується другий образ і знаходиться асоціація між другим і третім образами. І так далі: образи постійно вкладаються один в один. При цьому в асоціації завжди повинні бути чітко видні виключно два образи. Пригадування здійснюється аналогічно. Уявляємо перший образ і чекаємо, доки з пам'яті виникне другий. Потім переводимо увагу на другий, збільшивши його, і чекаємо появи третього тощо.

Прийом запам'ятовування інформації за першими буквами знайомий кожному з дитинства, адже для вивчення кольорів веселки ми вивчали коротенький віршик: "Чапля осінь жде завзято, буде сани фарбувати", у якому перші букви слів були також першими у назві кольорів веселки.

Прийом символізації (метод піктограм) застосовується для запам'ятовування абстрактних понять, що не мають чіткого образного значення. Одне й те саме слово може бути по-різному закодоване в образи різними людьми. Але, як правило, вдається використовувати для кодування різноманітні символи, добре закріплені у свідомості більшості людей. Символи оточують нас усебічно. Так, перекладаючи дорожні знаки у зміст, займаємося мнемотехнікою.

Прийом прив'язки до добре знайомої інформації виходить з того, що нові відомості можуть запам'ятовуватися на основі елементів добре знайомої інформації. Прикладами знайомої інформації можуть бути знаменні дати, власне ім'я, назва вулиці, телефонний номер тощо. Прикладами кодування слів в образи – це прийомом прив'язки нової інформації до добре знайомої, наприклад планета Марс – шоколадка "Марс", прізвище Блек – "Чорний квадрат" тощо.

Метод римської кімнати, або метод Цицерона, полягає у розташуванні інформації, що вивчається, у знайомому приміщенні. Рухаючись в одному напрямі, наприклад зліва направо, людина розташовує у звичних місцях слова, об'єкти, факти, які нею вивчаються. Під час відтворення інформації, вона згадує предмети, розташовані у кімнаті, і асоційовані з ними факти.

Метод Айвазовського: відомий художник Айвазовський свого часу вигадав чудовий метод для тренування фотографічної пам'яті. Метод полягає у тому, щоб покласти перед собою предмет, бажано складний за формою, і ретельно його дослідити з усіх боків. Потім заплющуємо очі і намагаємося якомога чіткіше відтворити картину, повністю описати предмет, за яким спостерігали. Пізніше, на аркуші паперу відтворіть його з усіма деталями.

Для успішного запам'ятання велике значення має установка на запам'ятовування, коли людина ставить перед собою мету: спеціальне завдання саме запам'ятати, а не відтворити матеріал. Важливим є і характер установки, наприклад на довготривале збереження навчального матеріалу. Успішність запам'ятовування прямо залежить від активності особистості та самостійності її діяльності. Також для розвитку пам'яті необхідні постійні тренування.

Основною метою тренування професійної пам'яті є удосконалення індивідуальних здібностей, зокрема:

– запам'ятовувати швидко і точно;

– запам'ятовувати великий обсяг інформації.

До ефективних правил запам'ятовування можна віднести такі:

– великий обсяг інформації завчати змістовими частинами;

– перше повторення інформації здійснювати не пізніше ніж через 15–40 хвилин після первинного запам'ятовування, оскільки через годину в пам'яті залишиться лише 50 % інформації, а через день – не більше 30–35 %;

– будь-яку інформацію краще повторювати, використовуючи зорову, слухову і рухову пам'ять.

Тренування пам'яті досягається регулярним повторенням уже завченого, цілеспрямованими вправами.

6.7. Вправи на покращення пам'яті

Вправа "Круїз"

Завдання: уважно прочитайте текст.

Одного разу я вирушив у круїз на кораблі "Люсі Білл", який йшов з Багамських остовів до Вест-Індії. На борту було 349 пасажирів і 117 членів екіпажу. Погода була чудова і деякий час за нами пливли

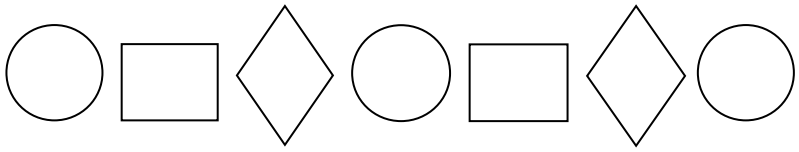
8 дельфінів, підходячи до берега, ми все ще бачили їх. Наш готель у Вест-Індії мав назву “Оріноко”, узбіччям дороги до нього росло 28 пальм. Будівля готелю була шістнадцятиповерховою, вона могла вмістити 640 людей. Вартість круїзу на одну людину становила 1 800 доларів, тривалість – 16 днів. Першого дня 128 осіб з нашого корабля поїхало на екскурсію півостровом, населення якого становило 6 500 мешканців, які жили в 6 невеличких містах.

Дайте відповідь на наступні запитання через 5 хвилин:

1. Скільки поверхів мав готель?
2. Кого ми бачили біля берега?
3. Скільки коштував круїз?
4. Звідки ми пливли?
5. Зі скількох осіб складався екіпаж?
6. Скільки людей поїхало на екскурсію півостровом?
7. Куди ми пливли?
8. Скільки було пальм повз дорогу до готелю?
9. Скільки тривав круїз?
10. Як називався корабель?
11. Скільки людей вміщував наш готель?
12. Скільки пасажирів було на кораблі?
13. Яку назву мав наш готель?
14. Скільки міст було на півострові?
15. Скільки людей проживало на півострові?

Вправа “Геометричні фігури”

Завдання: вивчіть ці фігури впродовж 20 секунд.



Дайте відповідь на такі запитання:

1. Яка фігура намальована двічі?
2. Яка буква з’являється двічі?
3. В якій фігурі літера Е з’являється двічі?
4. Яке слово складається з літер у трьох кругах?
5. Яка літера написана у квадратах?

Вправа “П’ятдесят слів”

Завдання: запам’ятайте якомога більше з цих п’ятдесяти слів.

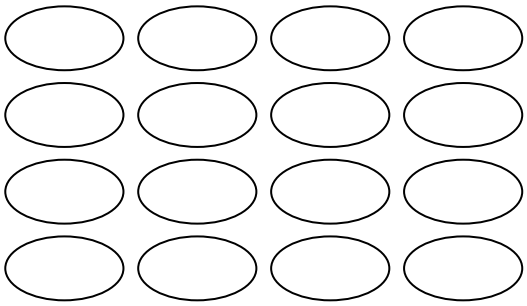
тварина	***птах***	***фрукт***	***овочі***	***гроші***	***риба***	***комаха***	***квітка***	***колір***	***камінь***
Лама	Галка	Виноград	Томат	Леї	Оселедець	Бджола	Айстра	Зелений	Діамант
Морж	Зяблик	Апельсин	Буряк	Піастр	Лосось	Мураха	Ромашка	Синій	Сапфір
Слон	Синиця	Груша	Морква	Злота	Короп	Комар	Тюльпан	Янтарний	Гранат
Корова	Ткач	Слива	Горох	Марка	Форель	Жук	Фіалка	Фіолетовий	Онікс
Рись	Ластівка	Яблуко	Огірок	Ліра	Піскар	Блоха	Гвоздика	Жовтий	Оксамит

Дайте відповіді на такі запитання

1. Назвіть тварину та рибу на літеру К.
2. Назвіть птаха і монету на літеру Л.
3. Назвіть рибу та колір на літеру Ф.
4. Назвіть фрукт і камінь на літеру С.
5. Назвіть колір і комаху на літеру Ж.
6. Назвіть фрукт і колір на літеру Я.
7. Назвіть птаха і овоч на літеру Г.
8. Назвіть монету і тварину на літеру Р.
9. Назвіть колір та фрукт на літеру С.
10. Назвіть квітку і птаха на літеру Т.
11. Назвіть птаха і тварину на літеру Л.

Вправа “Цифровий набір”

Завдання: впродовж 2 хвилин уважно розгляньте цифри



Дайте відповідь на такі запитання:

1. Назвіть числа, розташовані по кутах.
2. У скількох числах повторюється одна і та сама цифра?

3. Скільки було непарних чисел?

4. Скільки чисел розташовано в межах від 50 до 60?

5. Яке найбільше число?

6. Яке найменше число?

7. Яке число з'являється частіше за інші?

8. Скільки було пар послідовних чисел?

9. В якому числі сума цифр, які складають це число, дорівнює 10?

10. Скільки цифр є кубами будь-якого числа?

11. Скільки разів зустрічається цифра 7?

Методичні рекомендації щодо запам'ятовування імен та прізвищ

1. Намагайтеся правильно сприйняти ім'я та прізвище. Відомо, що багато прізвищ не зберігаються в пам'яті тільки з тієї причини, що спочатку були сприйняті неправильно.

2. Повторіть прізвище декілька разів одразу після первинного сприйняття. Для запобігання втрати прізвища з короткочасної пам'яті необхідно його повторювати близько 10–15 секунд.

3. Уявіть прізвище в образній формі. Під час повторення перетворіть прізвище в зоровий образ. Варто також додати, що прізвище менш індивідуальне, ніж особистість і досить часто повторюється у різних людей.

4. Надайте прізвищу певного образного значення. Наприклад, людину на прізвище Столяров можна уявити як власника столярної майстерні, а людину з прізвищем Глазунов – як людину з великими очима. Найкращий спосіб – ставтеся з цікавістю до прізвищ (імен), вивчайте їх походження, аналізуйте їх тлумачення.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Пам'ять обслуговує переважно:

а) теперішнє;

б) майбутнє;

в) минуле.

2. Правильно подано види пам'яті за характером психічної активності:

а) рухова, емоційна, словесно-логічна, оперативна;

б) рухова, емоційна, словесно-логічна, мимовільна;

в) рухова, емоційна, словесно-логічна, образна.

3. Не є процесом пам'яті:

а) запам'ятовування;

б) гальмування;

в) відтворення.

Дайте відповідь на запитання

1. Охарактеризуйте роль та місце пам'яті в системі психічних процесів.

2. Розкрийте фізіологічні та біохімічні процеси пам'яті.

3. Розкрийте класифікацію пам'яті.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Форми запам'ятовування.

2. Рівні відтворення.

3. Теорії пам'яті.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчукта З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія “Податкова та митна справа в Україні”, т. 50).

3. Мнемоніка. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki. заголовок з екрану.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1	**х**		
2			**х**
3		**х**	

Тема 7. Мислення та інтелект

7.1. Поняття про мислення. Характеристика операцій мислення. Форми мислення.

7.2. Класифікація видів мислення.

7.3. Поняття інтелекту.

7.4. Структура інтелекту в теоріях західних дослідників.

7.5. Індивідуальні відмінності в мисленні людей.

7.6. Діагностика мислення.

7.7. Розвиток мислення.

7.1. Поняття про мислення. Характеристика операцій мислення. Форми мислення

Мислення **–** це соціально обумовлений, нерозривно пов'язаний з мовою психічний процес пошуків і відкриттів суттєво нового, процес опосередкованого та узагальненого відображення дійсності. Опосередкованість означає, що мислення, на відміну від чуттєвих форм пізнання, дозволяє визначити та зрозуміти те, що безпосередньо не відчувається, а реалізується через операції мислення. В основу процесу мислення покладена складна аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку в цілому, зокрема утворення другосигнальних часових нервових зав'язків, що опираються на першосигнальні. Другосигнальні нервові зв'язки утворюються в корі головного мозку за допомогою слів, відображають суттєві відносини між предметами.

Мислення – це вища форма психічного відображення. Пізнання світу починається з відчуттів, сприймань, але це відображення дійсності не дозволяє глибоко і всебічно його пізнати. Завдяки мисленню людина виявляє взаємозв'язки між подіями, явищами, предметами, з'ясовує і передбачає наслідки цієї взаємодії.

Мислення надає знання про істотні властивості, зв'язки і стан об'єктивної реальності, здійснює у процесі пізнання перехід від явища до його сутності. Це стає можливим завдяки операціям мислення, до яких відносять: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, конкретизацію, узагальнення.

Аналіз – уявне розчленування предмета або явища, відокремлення деяких його ознак та властивостей. Синтез – розумове поєднання окремих елементів у єдине ціле. Аналіз і синтез взаємопов'язані: аналіз здійснюється через синтез, а синтез – через аналіз. На основі аналізу та синтезу виникає операція порівняння – встановлення подібності та відмінності між предметами і явищами дійсності. Абстрагування – підкреслення найбільш суттєвих особливостей кількох предметів чи явищ дійсності. Конкретизація – перехід від більш узагальнених до конкретних понять. Узагальнення – групування, об'єднання суттєвих ознак.

Мислення нерозривно пов'язане з мовою та мовленням: думка об'єднується у мові та мовленні. Мовлення є способом, а мова – засобом вираження думки і формою її існування. Мисленнєві операції здійснюються за допомогою мови. Слово – це засіб аналізу і синтезу об'єктів і явищ, виділення в них істотних ознак і властивостей, їх узагальнення. Будь-яка думка виникає і набуває свого розвитку у слові, а вдало дібране слово уточнює думку.

Мислення має соціальну природу: суспільно-історичні особливості пояснюються тим, що виникнення і розвиток зумовлений суспільними потребами. Суспільний характер має і мета мислення, наприклад наразі актуальними для людства є розв'язання екологічних проблем: глобальне потепління, альтернативні джерела живлення. Для вирішення проблем люди використовують досвід, засвоюють нові знання, відображені у слові. У процесі засвоєння знань мислення розвивається.

Основними формами мислення є: *поняття,* що полягає у виділенні суттєвого, загального в предметах і явищах дійсності; *судження* як форма мислення, яка містить у собі ствердження або заперечення будь-якого положення; *умовиводи*, що виводяться з кількох суджень і характеризуються здатністю до узагальнюючого висновку на основі правил логіки. Людина зазвичай застосовує два види умовиводів – індуктивний (спосіб міркування від конкретних суджень до загального судження на основі вивчення окремих фактів і явищ) та дедуктивний (спосіб міркування від загального судження до часткового, пізнання окремих фактів і явищ на основі знання загальних законів і правил).

На основі специфічних рис мислення можна виділити його основні функції: розуміння, розв'язання проблем і завдань, цілеутворення, рефлексія. Розуміння спрямоване на розкриття об'єктів у їх істотних зв'язках з іншими об'єктами, що досягається через включення нового знання у суб'єктивний досвід. Розуміти – означає з'ясувати спосіб виникнення явища, проаналізувати умови виникнення. Розв'язання проблем і завдань полягає в умінні знайти зв'язок відомого із невідомим. Утворення цілей є процесом цілеутворення, коли мислення виявляє свої передбачувальні можливості і формує образ кінцевого результату діяльності. Рефлексію розглядають як діяльність суб'єкта, що спрямована на усвідомлення способів і дій його пізнання. Самопізнання виконує регулівну функцію щодо поведінки або діяльності.

7.2. Класифікація видів мислення

Залежно від характеру і змісту завдань, які виконує людина, в психології існує така класифікація видів мислення: 1) за формою відображення дійсності; 2) за характером проблем, які розв'язуються; 3) за ступенем новизни одержаного продукту; 4) за розлогістю у часі; 5) за впливом на емоційну сферу людини. Розглянемо наведену класифікацію більш детально.

За формою відображення дійсності виділяють наочно-дієве, наочно-образне й абстрактне. Наочно-дійове – вид мислення, пов'язаний із практичними діями над предметами. В елементарній формі воно притаманне дітям раннього віку, для яких мислити щодо предметів означає діяти, маніпулювати з ними. У розвиненій формі властиве людям певних професій, пов'язаних з практичним аналізом, конструюванням (аналітик, інженер, конструктор). Наочно-образне – вид мислення, необхідною умовою якого є опора на сприймання чи уявлення. Цей вид мислення притаманний дошколятам, школярам молодшої школи. У подальшому властивий представникам професій, що пов'язані з яскравими уявленнями про певні предмети чи явища (художники, музиканти, актори). Абстрактне мислення переважно характеризує старших школярів і дорослих, це мислення поняттями без опори на наочність.

Наочно-дієве, наочно-образне й абстрактне мислення є послідовними стадіями розвитку в результаті предметної взаємодії із зовнішнім світом через присвоєння суспільно-історичного досвіду в процесі навчання.

За характером проблем, які розв'язуються, виділяють практичне і теоретичне мислення. Практичне мислення безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних практичних завдань, тоді як теоретичне пов'язане з розв'язуванням абстрактних теоретичних проблем, що лише опосередковано стосуються практики. Насправді ці види мислення взаємопов'язані, оскільки вирішення багатьох практичних завдань неможливе без використання результатів теоретичного мислення. Водночас воно генерує ідеї для теоретичного мислення і є основою для його розвитку і формування.

За ступенем новизни одержаного продукту виділяють творче і репродуктивне мислення. Результатом творчого мислення є принципово чи суттєво новий або удосконалений образ певного аспекту дійсності. За своїм характером і змістом творче мислення повністю протилежне репродуктивному, яке відбувається у процесі застосування готових знань.

За розлогістю у часі мислення може бути інтуїтивним і дискурсивним. Інтуїтивне характеризується швидким, миттєвим перебігом, пов'язаністю етапів і незначним рівнем усвідомлення. Його протиставляють дискурсивному як виду зв'язного словесного міркування, у якому кожне наступне твердження ґрунтується на попередньому. Це вищий етап розвитку мислення людини. У дитини воно виникає у процесі оволодіння мовленням, коли вона засвоює систему понять і основні операції мислення. У результаті мислення починає виступати не тільки у вигляді практичних дій чи у формі наочних образів, а передусім як фора абстрактних понять і логічних міркувань.

За впливом на емоційну сферу людини, розглядають патогенне і саногенне мислення. Змістом патогенного є роздуми, уявлення, пов'язані з негативними емоційними переживаннями: образою, соромом, невдачею, страхом тощо. За такого мислення підвищується психічна напруга, з'являється імовірність виникнення психічних розладів. Спостерігається повна свобода

уяви, відсутність свідомого контролю за вільним плином образів і думок, а також рефлексивного аналізу. Саногенне мислення свідомо спрямоване на подолання негативних емоційних переживань, психічне оздоровлення і підтримку власного позитивного Я-образу. Це мислення є ефективним засобом розв'язання складних психотравмуючих проблем і ґрунтується на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів.

Схильність людини до певного виду мислення може виступати як індивідуально-типологічна особливість, бути зумовлена професійною діяльністю.

7.3. Поняття інтелекту

Мисленнєва діяльність завжди індивідуально своєрідна і виявляється в індивідуально-психологічних характеристиках, що впливають на перебіг мисленнєвої діяльності. Індивідуальні особливості виявляються в умінні бачити проблемну ситуацію, формулювати й аналізувати її, у цілеутворенні та висуненні гіпотез. Дж. Брунер визначив чотири типи висування і перевірки гіпотез. Перший – людина формулює усі можливі гіпотези і відкидає ті, що не підтверджуються. Другий – суб'єкт діє покроково, висуває і перевіряє одну гіпотезу, потім іншу і так далі. Третій – гіпотеза не формулюється, суб'єкт діє шляхом спроб і помилок. Четвертий передбачає азартний пошук рішення і відрізняється безсистемністю, хаотичністю дій.

Генетичними ступенями інтелектуального розвитку є наочно-дієве, наочно-образне й словесно-логічне мислення. Наприкінці першого року життя дитини з'являються перші прояви мислення у формі наочно-дієвого мислення, основними ознаками якого є елементарний аналіз, знаходження ситуативно важливих зв'язків між предметами. З удосконаленням сприймань та оволодінням активного мовлення у дітей збагачуються уявлення: діти починають застосовувати наочно-образне мислення, пік розвитку якого припадає на старший дошкільний вік. У молодшому шкільному віці діти починають учитися мислити поняттями, символами, що свідчить про появу словесно-логічного мислення. Поява цих

інтелектуальних щаблів індивідуальна і не має чітко окреслених меж. З'являються ці види мислення послідовно, але з появою наступного, попередні види мислення не припиняють свого розвитку: розвиваються впродовж онтогенезу.

В аналізі мислення важко обійтися без поняття "інтелект". Інтелект – це система пізнавальних здібностей, яка виявляється у здатності швидко і легко набувати нові знання і вміння, долати несподівані перешкоди, знаходити вихід із нестандартних ситуацій, глибоко розуміти те, що відбувається навколо. Найчастіше інтелект визначають за рівнем розвитку, що розглядається в єдності з іншими пізнавальними процесами. За можливістю виявлення виділяють генетичний (не може бути виявлений жодною з методик), поведінковий (виявляється у поведінці і діяльності людини), вимірюваний (такий, що визначається за оцінкою результатів відповідного тестування) інтелект. Крім того, у психологічній літературі можна знайти вербальний і невербальний інтелект, покладений, зокрема, в основу вимірювання рівня інтелекту за методикою Векслера.

Структура інтелекту складна. Деякі вчені вважають, що її можна оцінити за трьома показниками: 1) як систему операцій з даними; 2) як суму конкретних даних; 3) за результатами інтелектуальної діяльності.

Жан Піаже трактував інтелект як психічну адаптацію до нових умов. Дослідник здійснив структурно-генетичний підхід до вивчення інтелекту, розглядаючи його як вищий універсальний спосіб відповідності людини та середовища, виділивши 4 основні різновиди взаємодії: 1) нижчі фори, що утворюються інстинктами й обумовлені біологічною структурою організму; 2) цілісні форми, утворені сприйманням; 3) цілісні незворотні форми оперування, утворені образним доопераційним мисленням (від 2 до 7 років); 4) вищі, мобільні, зворотні форми, які можуть об'єднуватися у різні комплекси, що утворюються операційним інтелектом.

Оцінювання рівня інтелектуального розвитку здійснюють на основі співвіднесення реального хронологічного віку дитини з її "розумовим" віком. Показником розвитку інтелекту є коефіцієнт

інтелектуальності (далі – IQ). Середнє значення IQ відповідає 100 балам, найнижчі можуть наближатися до 0, найвищі – до 200.

Досліджуючи генетичні передумови інтелекту, шотландські вчені виявили більше 500 генів, які відповідають за розвиток інтелекту (повідомляє The Herald). Під час дослідження вчені порівняли ДНК 240 тисяч людей з усього світу і виявили 538 генів, пов'язаних з інтелектом. На думку Девіда Хілла, інтелект – це спадкова риса з близькими і сімейними оцінками наслідування, приблизно 50–80 % відмінностей в інтелекті можна пояснити генетичними факторами.

7.4. Структура інтелекту в теоріях західних дослідників

Західні дослідники вивчали структуру інтелекту і по-різному визначали його основні складові. Так, Чарльз-Едвард Спірмен (1863–1945 рр.) розробив двофакторну теорію інтелекту, за якою виділив загальний фактор, що утворює основу для успішних розумових дій і декілька спеціальних факторів, які використовуються під час розв'язання людиною специфічних завдань.

Луїс Леон Терстоун (1887–1955) представив світовій спільноті мультифакторну модель інтелекту, в структурі якої було виділено 7 незалежних первинних інтелектуальних здібностей.

Ганс-Юрген Айзенк (1916–1996) довів, що між цими здібностями існують тісні зв'язки, в результаті їх аналізу виділяється спільний фактор.

Джой-Пауль Гілфорд (1897–1987) запропонував модель структури інтелекту, яка включає три "виміри": розумові операції, особливості матеріалу, який використовується в тестах, держаний інтелектуальний продукт.

Раймонд-Бернард Кеттел (1905–1998) сформував модель інтелекту, яка передбачає, що генеральний фактор (фактор в) складається з двох факторів, які отримали назви "поточний" (gf) і "кристалізований" (gc) інтелект. Поточний інтелект не впливає на належність до певної культури. Його рівень визначається загальним розвитком "третинних" асоціативних зон кори великих півкуль головного мозку, тобто є біологічно зумовленим, і виявляється у разі

розв’язання перцептивних завдань, коли від досліджуваного вимагається сприйняти і знайти відношення між елементами. Оскільки інтелект, на думку автора теорії, природно зумовлений, процес набуття досвіду і навичок для одних людей є складнішим, для інших – простішим. Ви вважав, що поточний інтелект може бути виміряний тестами, “вільними від культури”. Кристалізований інтелект визначається сукупністю знань та інтелектуальних навичок особистості, набутих у процесі соціалізації: з дитинства до смерті людина оволодіває культурою суспільства, до якого належить. Застосування поточного інтелекту для розв’язання проблем, які виникають перед людиною, сприяє появі і розвитку кристалізованого інтелекту, що є своєрідним конденсатом досвіду. Кристалізований інтелект змінюється залежно від культури, активності, інтересів особистості та вимірюється традиційними тестами інтелекту. Фактор поточного інтелекту корелює з вербальним і арифметичним факторами, виявляється під час розв’язання тестів, що вимагають навченості, а також з фактором кристалізованого інтелекту, оскільки поточний інтелект визначає первинне накопичення знань.

7.5. Індивідуальні відмінності в мисленні людей

Мислення характеризується певними якісними ознаками, зокрема:

– проблемність, яка полягає у здатності бачити проблемний вузол за зовнішньою простотою вирішення завдання;

– динамічність, як фактор прискореного осмислення подій, особливо важливий в екстремальних, напружених ситуаціях, коли потрібно оперативно вирішувати складні розумові задачі;

– широта – здатність охоплювати різнобічне коло питань, що виникають під час розв’язання службових завдань;

– глибина – здатність урахувати всі відомі і необхідні дані, запропоновані в умовах задачі, та встановлювати зав’язків між ними;

– оригінальність – уміння аналізувати проблему, знаходити її розв’язання нестандартними, нетривіальними способами;

– швидкість мислення характеризується часом, упродовж якого люди здатні розв’язати нове завдання;

– послідовність мислення характеризується здатністю дотримуватися логічних правил і не суперечити собі у власних міркуваннях, обґрунтовувати висновки, дотримуватися послідовності під час викладу думок;

– самостійність простежується у здатності побачити і сформулювати нову проблему, знайти нові підходи до її розв’язання. Ця якісь є основою творчої діяльності;

– гнучкість мислення виявляється у здатності змінювати раніше визначений шлях розв’язання проблеми, якщо він виявляється неефективним;

– критичність означає здатність об’єктивно оцінювати власні і чужі думки, виявляти їх переваги і недоліки.

Усі види індивідуальних особливостей мислення пов’язані з умінням виділяти суттєве і самостійно здійснювати узагальнення. Вони розвиваються впродовж життя людини під впливом виховання, навчання, практичної діяльності.

Професійне мислення – це самоорганізація розумового процесу, застосовування прийомів, заснованих на відповідних психологічних закономірностях. Це важлива якість, яка виявляється у здатності пізнавати істотні властивості предметів, людей та їхніх вчинків, знаходити закономірності та зв’язки між ними. Мислення відбувається у формі понять, суджень, умовиводів.

Розумова діяльність починається під час розв’язання будь-якого службового завдання. Насамперед потрібне осмислення проблемної ситуації, орієнтування в її умовах. Для цього важливо виділити факти, що не потребують особливих доказів, і ті, що варто перевірити. Спочатку важливо відсортувати відомі факти і виділити невідомі, точніше ряд невідомих, з яких формуються проміжні завдання шляхом постановки запитань. Особливу увагу потрібно звертати на взаємозв’язок між фактами, подіями, виявити додаткові відомості, знайти аналогії, розкласти складне завдання на ряд простих, порівняти відомі факти з тими, що мають бути з’ясовані.

У щоденній діяльності часто виникають проблемні ситуації, що передбачають виконання теоретичного або практичного завдання шляхом засвоєння нових знань. У проблемній ситуації бере свій початок мислення, за допомогою якого здійснюється відбиток у свідомості особистості самої ситуації. Іншими словами, людина для вирішення проблемної ситуації ставить перед собою розумове завдання – відбиток у свідомості проблемної ситуації як необхідності встановлення правдивого і достовірного знання про факти, явища і закономірності об'єктивної реальності. Саме проблемна ситуація є основним мотивуючим, рушійним чинником розв'язання розумового завдання.

7.6. Діагностика мислення

Методика "Числові ряди"

Мета: виявлення рівня розвитку аналітичності мислення в умовах обмеженого часу.

Інструкція: пропонуються числові ряди. Упродовж 7 хвилин відшукайте закономірність побудови кожного ряду та допишіть два наступних числа.

№	Числові ряди
1.	2 4 6 8 10 12 14
2.	6 9 12 15 18 21 24
3.	3 6 12 24 48 96 192
4.	4 5 8 9 12 13 16
5.	19 17 14 12 9 7
6.	39 38 36 33 29 24 18
7.	16 8 4 2 1 ½ ¼
8.	4 9 16 25 36 49
9.	18 16 15 12 10 9
10.	6 8 16 18 36 38
11.	7 10 5 8 3 6
12.	8 9 27 30 90 93
13.	16 9 18 11 22 15
14.	21 18 6 18 15 5
15.	10 6 9 18 14 17 34

Ключ: 1 – 16, 18; 2 – 27, 30; 3 – 384, 768; 4 – 17, 20; 5 – 4, 2; 6 – 11, 3; 7 – 1/8, 1/16; 8 – 64, 81; 9 – 6, 4; 10 – 76, 78; 11 – 1, 4; 12 – 279, 282; 13 – 30, 23; 14 – 15, 12; 15 – 30, 33.

Перевірте свої відповіді і визначте рівень розвитку аналітичності мислення в умовах обмеженого часу: 12–15 – високий; 7–11 – середній; 1–6 – низький.

Методика "Складні аналогії"

Мета: визначення рівня розуміння складних логічних та абстрактних зв'язків.

Інструкція: перед вами 20 пар, які містяться між собою в таких логічних зв'язках, як і слова із шифру. Визначте в кожній з двадцяти пар слів відповідний зв'язок і позначте його літерою, що відповідає йому.

ШИФР:

А. Вівця – стадо

Б. Малина – ягода

В. Море – океан

Г. Світло – темрява

Д. Отруєння – смерть

Е. Ворог – неприятель

1. Переляк – утеча
2. Фізика – наука
3. Правильно – вірно
4. Грядка – город
5. Пара – два
6. Слово – фраза
7. Бадьорий – втомлений
8. Свобода – воля
9. Країна – місто
10. Правда – брехня
11. Помста – підпал
12. Десять – число
13. Плакати – волати
14. Глава – роман
15. Спокій – рух

16. Сміливість – геройство
17. Прохолода – мороз
18. Обман – недовіра
19. Спів – мистецтво
20. Тумбочка – шафа

Ключ: 1 – Д, 2 – Б, 3 – Е, 4 – А, 5 – Е, 6 – А, 7 – Г, 8 – Е, 9 – В, 10 – Г, 11 – Д, 12 – Б, 13 – В, 14 – А, 15 – Г, 16 – Е, 17 – В, 18 – Д, 19 – Б, 20 – В.

Перевірте свої відповіді і визначте рівень розуміння складних логічних та абстрактних зв'язків: 18–20 – високий; 15–17 – середній; 0–14 – низький.

7.7. Розвиток мислення

Вправа з числами

Завдання: вам пропонується пригадати у висхідному порядку числа від 1 до 100 і назвати лише ті, які:

1. Містять цифру 7, 5, 9, 1, 4, 6, 8, 2.
2. В яких сума цифр дорівнює 7, 6, 9, 8, 5, 4.
3. В яких сума ділиться на 2, 3, 4, 5.

Студенти

Завдання: п'ятеро студентів поїхали за місто на велосипедах. Студентів звали: Сергій, Борис, Леонід, Григорій та Віктор. Вони проживають у різних містах: Ризі, Пензі, Львові, Харкові, Москві. Велосипеди, на яких вони їхали були виготовлені на заводах у цих п'яти містах, але жоден студент не їхав на велосипеді, який був виготовлений у його місті. Сергій їхав на велосипеді, який був зроблений у місті Рига, звідки родом Борис. У Бориса був велосипед пензенського заводу, у Віктора – московського, у Григорія – харківського. Пенза – батьківщина власника велосипеда, який був виготовлений у тому місті, де народився Леонід. Віктор народився у Львові. Як звали студента-москвича?

“Будинок”

У невеликому будинку живуть п’ятеро людей. Усі вони живуть на різних поверхах, мають різні роботи і народилися в різних штатах. Користуючись наведеними підказками, з’ясуйте роботу і місце народження кожного з них, а також поверх, на якому вони проживають.

Пекар живе на другому поверсі.

Людина, що народилась у Каліфорнії, – не архітектор.

Сел живе над танцюристом.

Архітектор живе над людиною із Пенсильванії.

Людина з четвертого поверху народилась у Флориді.

Пітер живе на першому поверсі.

Карл живе на поверсі між інженером і людиною з Південної Дакоти.

Людина, яка народилася у Вашингтоні, живе на п’ятому поверсі.

Людина, яка живе на поверсі між Бутчем та аптекарем, народилася в Пенсильванії.

Фред не живе на третьому поверсі.

Танцюрист живе на четвертому поверсі.

Завдання для перевірки знань

Оберіть правильну відповідь

1. Аналіз, синтез, порівняння, абстрагування – це:

а) операції мислення;

б) індивідуальні особливості мислення;

в) види мислення.

2. Одиничні, часткові, загальні – це:

а) поняття;

б) судження;

в) умовиводи.

3. Глибина, поверховість, послідовність – це:

а) властивості мислення;

б) види;

в) операції.

Дайте відповідь на запитання

1. У чому полягає значення мислення для виконання професійної діяльності?

2. Розкрийте сутність функціонально-операційного складника мислення.

3. Представте розвиток мислення в онтогенезі.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Змістові та операційні компоненти мислення.

2. Історичний аналіз виникнення поняття “інтелект”.

3. Зв’язок між коефіцієнтом інтелекту і життєвими успіхами.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчукта З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія “Податкова та митна справа в Україні”, т. 50).

3. Інтелект на 50–80 % залежить від генетичних факторів – вчені. URL: https://dt.ua/TECHNOLOGIES/intelekt-na-50-80-zalezhit-vid-genetichnih-faktoriv-vcheni-271853_.html. заголовок з екрану

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1	**х**		
2		**х**	
3			**х**

Тема 8. Мова та мовлення

8.1. Поняття про мову і мовлення.
8.2. Види мовлення.
8.3. Взаємозв'язок мислення та мовлення.

8.1. Поняття про мову і мовлення

Проблема психологічних особливостей мовлення, його ролі у спілкуванні та формуванні свідомості є важливим розділом психології. За допомогою мовлення люди обмінюються думками, передають свій настрій, почуття, досвід тощо. Але для того щоб здійснити мовне повідомлення, необхідна наявність спільних, однакових засобів та правил передачі думок. Усе це забезпечується завдяки мові.

Мова – це суспільно зумовлена система словесних знаків, які є засобом спілкування в цьому суспільстві.

Мова виникла у процесі становлення самої людини як суспільної істоти, у процесі спільної трудової діяльності. Біологічними передумовами виникнення мови були звуки та рухи, які спостерігались у пращурів людини і слугували засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів та явищ, що оточували людину, і позначалися словами. Комплекси звуків, якими позначалися певні об'єкти, набували певного значення, ставали спільними для людей засобами обміну думками.

Мова – суспільне явище, найважливіший засіб організації людських стосунків. За її допомогою люди досягають розуміння, обмінюються думками, здобувають знання, передають їх нащадкам, отримують можливість налагодити спільну діяльність в усіх галузях людської практики.

Мова є засобом обміну думками за умови, що відбувається процес мовлення між людьми.

Мовлення – процес використання людиною мови для спілкування з іншими людьми.

Мовлення виконує ряд важливих функцій:

1. За допомогою *сигналізації* через слово позначається предмет, дія, стан та ін. Зі словом пов'язане уявлення про предмет або явище.

2. Функція *узагальнення* обумовлена тим, що слово позначає предмет (його якості, дії та ін.), який воно узагальнено відображає. Кожне слово має певне значення і визначається через функцію певного предмета в системі людської діяльності.

3. *Комунікація* (спілкування) полягає в передачі людьми одне одному певних думок, суджень, почуттів, тим самим здійснюючи взаємовплив.

4. *Експресія* полягає в передачі особою емоційного ставлення до змісту мовлення і до людини, на яку воно спрямоване.

Мова і мовлення тісно взаємопов'язані та становлять собою єдине ціле. Отже, мовлення виступає як психологічна діяльність, що виявляється у спілкуванні людей за допомогою мови. Останнє – це суспільно-історичне явище, що зумовлене національними особливостями, на відміну від мовлення, яке є не що інше, як загальнолюдське явище і в кожному конкретному випадку чітко індивідуальне. Володіючи однією і тією самою мовою, мовлення людей буде різнитися залежно від віку, характеру діяльності, середовища тощо. Так, мовлення однієї людини образне, яскраве, переконливе, іншої – навпаки, обмежене, бідне, сухе, малозрозуміле. У цьому й виявляється відмінність мовлення одних людей від інших.

Індивідуальність мовлення пояснюється, по-перше, різним рівнем володіння мовою (словниковим запасом, граматикою, фонетикою). Доросла людина має словниковий запас, яким користується активно (***активний словник***), і далеко більший словниковий запас, яким володіє пасивно (***пасивний словник***), тобто знає значення слів, але не вживає їх. Так, учені США в результаті досліджень встановили, що серед 80 000 слів, якими люди користувалися під час телефонних розмов, виявилося лише 2 240 основних словесних одиниць та 5 000 різних інших слів. Натомість автори високохудожніх романів вживають близько 10 000 слів. Мовознавці вважають, що запас слів, значення яких людина знає, у 5–6 разів перевищує її активний словник. Звичайно, точну цифру назвати

неможливо, оскільки словник у зв'язку з різноманітністю видів людської діяльності постійно змінюється й поповнюється новими словами та виразами. Зрозуміло, що словниковий запас у людей неоднаковий, і тому та людина, у розпорядженні якої більше слів, може висловлюватися точніше, слова обирати виразніші, описувати події барвистіше, ніж та, у якої бідний словник.

Індивідуальність мовлення проявляється і в будові її вимови. Одна людина вимовляє звуки чітко, ясно, голосно, друга – тихо, невиразно, третя – розмовляє швидко, збуджено, а інша – повільно, не поспішаючи, а дехто має певні вади у вимові (заїкання, шепелявість тощо).

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, які замінюють безпосередні предмети та їх властивості. Як подразник, слово постає у трьох формах: слово почуте, слово побачене, слово вимовлене.

Існування слова пов'язане з діяльністю периферійного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний апарат має таку будову: 1) надгортанник; 2) піднебіння; 3) язик; 4) ротова порожнина; 5) глоткова трубка. Кожний з цих органів відіграє певну роль у створенні звуків. Діяльність периферійного мовного апарату підпорядкована корі великих півкуль головного мозку, якою вона спрямовується і функцією якої вона є. Ця функція властива лише людському мозку.

8.2. Види мовлення

Мовлення людей залежно від різних умов набуває своєрідних особливостей. Відповідно до цього виокремлюють різні види мовлення.

Насамперед розрізняють мовлення ***внутрішнє*** та ***зовнішнє***. Внутрішнє мовлення – це внутрішній беззвучний процес, що недоступний для сприйняття іншими людьми і не може бути засобом спілкування. Доказом того, що у людини наявне внутрішнє мовлення, є той факт, що існують спеціальні прилади, які реєструють

мікрорухи мовного апарату на момент мовчання. Внутрішнє мовлення досить своєрідне: скорочене, згорнуте, майже ніколи не існує у формі повних, розгорнутих речень. Труднощі, які переживає людина, іноді намагаючись пояснити іншій зрозумілу їй самій думку, часто пояснюються труднощами переходу від скороченого внутрішнього мовлення, зрозумілого собі, до розгорнутого зовнішнього мовлення, зрозумілого іншим.

Зовнішнє мовлення – мовлення, основною ознакою якого є доступність для сприйняття (на слух, зір) іншими людьми, є необхідним під час спілкування. Залежно від того, що людина використовує та час спілкування звуки мови чи "мову тіла", мовлення буває невербальним та звуковим. Незважаючи на те, що невербальне мовлення (мовлення жестів) часто досить інформативне воно залишається ніби акомпанементом до основного тексту звукового мовлення. Зважаючи на те, що саме використовує людина – звуки мови чи письмові знаки, розрізняють усне та письмове мовлення.

Усне мовлення – основний різновид мовлення, який є звучним і сприймається іншими за допомогою слуху.

Письмове мовлення – це вид мовлення, що здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів).

Історично письмове мовлення виникло пізніше за усне. Під час усного мовлення людина сприймає слухачів, їхню реакцію на слова. Письмове та усне мовлення перебувають у досить складній взаємозалежності. Вони тісно взаємопов'язані між собою. Однак їхня єдність включає і досить суттєві відмінності. Сучасне письмове мовлення виражається в знаках – літерах, які позначають звуки рідної мови. Проте письмове мовлення не є просто перекладом усного мовлення на письмові знаки.

Письмове та усне мовлення виконують зазвичай різні функції. Як правило, усне мовлення функціонує як розмовне мовлення в ситуації бесіди, письмове – як мовлення ділове, наукове, більш безособистісне. Письмове мовлення спрямоване переважно на передачу більш відстороненого змісту, тоді як усне мовлення більшою мірою породжується безпосереднім переживанням. Звідси ряд відмінностей у побудові письмового та усного мовлення і в засобах, які кожне з них застосовує. Історії добре відомі

великі письменники, які були слабкими ораторами, і видатні оратори, читання виступів яких не справляє на читачів враження через втрачання промовою значної частини своєї чарівності. Розмовне усне мовлення – ситуативне. Інколи достатньо одного слова для того, щоб зрозуміти свого співрозмовника.

Письмове ж мовлення вимагає систематичного, логічно пов'язаного викладу. У письмовому мовленні все має бути зрозумілим виключно з його власного смислового змісту, з його контексту. Письмове мовлення – контекстне мовлення.

Письмове мовлення вимагає особливої продуманості, плановості, усвідомленості. В умовах усного спілкування співрозмовник певною мірою допомагає регулювати мовлення. Безпосередній контакт зі співрозмовником у розмові швидко виявляє непорозуміння. У письмовому мовленні безпосереднє регулювання мовлення того, хто говорить, з боку співрозмовника або слухача відсутнє. Той, хто пише, повинен самостійно визначити побудову свого мовлення так, щоб воно було зрозумілим для читача.

Усне мовлення може набувати вид діалогічного або монологічного. Існують різні види як письмового, так і усного мовлення. Усне мовлення може бути і розмовним (мовленням-бесідою), й ораторським виступом (доповіддю). Лист за своїм характером і стилем також буде відрізнятися від наукового трактату тощо. Діалогічне мовлення – це розмова, бесіда двох або декількох осіб, які говорять по черзі.

У щоденній діяльності ***діалогічне*** мовлення, як правило, не планується. Воно висуває менше вимог щодо побудови зв'язного розгорнутого висловлювання, ніж монологічне чи письмове. ***Монологічне*** мовлення – це таке мовлення, під час якого говорить одна особа, а інші слухають і сприймають її. Прикладом монологічного мовлення є доповідь, лекція, повідомлення, виступ та ін. Монологічне мовлення є організованим видом мовлення. Усі види мовлення взаємопов'язані між собою та мисленням людини і потребують розвитку у дітей. Первинне оволодіння рідною мовою здійснюється у процесі спілкування дитини з дорослим. Тільки так досягається істинне розуміння сутності мовлення. Дитина нормально оволодіває мовленням – навчається говорити, користуючись

мовленням у процесі спілкування. Кожна особистість повинна прагнути до розвитку всіх видів мовлення, оскільки його характеристики свідчать про глибину і якість розуму людини.

8.3. Взаємозв'язок мислення та мовлення

Мислення дорослої нормальної людини нерозривно пов'язане з мовленням. Думка не може ні виникнути, ні протікати, ні існувати поза мовою, поза мовленням. Мислимо словами, які вимовляємо вголос або проговорюємо про себе, тобто мислення відбувається у мовній формі. Люди, які однаково добре володіють кількома мовами, абсолютно чітко усвідомлюють, якою мовою вони мислять у кожний певний момент.

У мовленні думка не тільки формулюється, а й формується, розвивається. Спеціальними приладами можна зареєструвати приховані мовні (артикуляції) мікрорухи губ, язика, гортані, які завжди супроводжують розумову діяльність людини, наприклад під час вирішення різних завдань. Тільки глухонімі від народження люди, які не володіють навіть кінетичною ("ручною") промовою, мислять на основі образів. Іноді може здатися, що думка існує поза словесною оболонкою, що іншу думку важко висловити словами. Але це означає, що думка не зрозуміла собі самому, швидше не думка, а незрозуміле загальне уявлення. Зрозуміла думка завжди пов'язана з чітким словесним формулюванням.

Неправильна і протилежна думка про те, що думка і мова, по суті, одне і те саме, що мислення – це мова, позбавлена звучання ("мова мінус звук", як вважають деякі вчені), а мова – "озвучене мислення". Ця думка помилкова хоча б тому, що одну й ту саму думку можна висловити різними мовами сотнями різних звукосполучень. Відомо також, що існують слова-омоніми (слова з однаковим звучанням, але різним змістом: "корінь", "коса", "ключ", "реакція" тощо), тобто одне і те саме слово може висловлювати думки, різні поняття.

Один з видів мовлення – внутрішнє мовлення (без звуків). Воно є формою існування внутрішніх мисленнєвих дій, і саме тому процес інтеріоризації (перетворення зовнішніх дій у мисленнєві),

проходячи ряд етапів, про які вже йшлося, обов'язково завершується етапом, коли дія коментується й контролюється за допомогою мовлення не зовнішнього (промовляння вголос), а внутрішнього, часто скороченого й згорнутого.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про діалоговий характер мислення людини, зокрема її внутрішнього мовлення. Згідно з підходом М. Бахтіна, відомого дослідника творчості Ф. Достоєвського, діалог, дискусія характеризується не стільки присутністю двох або більше співбесідників, скільки наявністю двох або більше позицій, поглядів на ситуацію, завдання, мету діяльності тощо.

Мисленнєва дія, думка часто розгортаються як таке зіткнення різних позицій і підходів, яке відображається й у внутрішньому мовленні. Перехід від думки до внутрішнього мовлення й від останнього до мовлення зовнішнього, повноцінного вербалізованого висловлення думки – процес не тільки не прямолінійний, а загалом такий, що не може бути описаний на площині. Навіть більше: щоб його описати, недостатньо і трьох вимірів простору. За влучним висловом Л. С. Виготського, думка нависає хмарою змісту і може або пролитися, або не пролитися дощем слів.

Перетворення особистісних сенсів у значення робить процес переходу від думки до слова досить складним, а часом непереборним для людини. Проілюструвати сказане можна не тільки на прикладах написання художніх творів, а й на відомій майже кожному ситуації оволодіння іноземною мовою, перших спроб спілкування нею. Людина може мати досить вагомий запас слів, знати граматику й синтаксис, отримувати позитивні оцінки в навчальних умовах і при цьому принципово не володіти навичками так званого активного мовлення. З психологічної точки зору це означає, що несформоване вміння висловлювати свої думки в новій знаковій системі, якою завжди є нова мова (до речі, це може бути й загалом інша знакова система – креслення, ноти та ін.). Саме в значенні слова криється вузол тієї єдності, яка називається мовленнєвим мисленням. Це відбувається тому, що значення слова – явище мовленнєве й мисленнєве водночас, тобто належить як до сфери мо-

влення, так і до сфери мислення. Разом з тим значення слова – єдність не тільки мислення і мовлення, а й єдність узагальнення і спілкування, комунікації і мислення. Спілкування, за Л. С. Виготським, передбачає узагальнення (“слово майже завжди готове, коли готове поняття”).

Однак значення слова – не більше ніж потенція, яка реалізується в живому мовленні, значення – тільки один камінець у складній будові сенсу. Сенсом у такому контексті є сукупність усіх психологічних фактів, які викликає в нашій думці слово, почуте або промовлене. Саме семантичні, пов’язані зі значенням моменти переважають у внутрішньому мовленні.

Внутрішнє мовлення є суто предикативним, тобто в ньому предикати (дієслова, інші слова, які позначають дію) суттєво переважають над словами, які позначають те, про що йдеться. Це відбувається тому, що тема, на яку розмовляємо самі із собою, нам, як правило, добре відома.

Внутрішнє мовлення, за Л. С. Виготським, – це мислення чистими значеннями. Воно не збігається з думкою, тому що не збігаються одиниці мислення й мовлення. Те, що в думці міститься симультанно (тобто одночасно), у мовленні розгортається суксесивно (тобто послідовно). Отже, думка не збігається не тільки зі словами, а й зі значеннями слів. Тому процес розуміння думки, незалежно від того, промовлена вона вголос чи ні, не є безпосереднім процесом. Думка, як зазначає Л. С. Виготський, породжується не іншою думкою, а мотивуючою сферою людини. Тому й зрозуміти слово, думку означає передусім зрозуміти мотив, те, заради чого думка промовляється.

Процес розуміння мовлення тісно пов’язаний з ширшою проблемою розуміння людиною, яка спілкується, не тільки слів, речень, а й того, що стоїть за ними: думок, намірів, мотивів, ставлень. Однак слово, як вказують, для того й дається людині, щоб вона все це приховувала. Про глибину проникнення в завуальований зміст, тобто про можливості розуміння мовлення, психологи дізнаються завдяки такій методиці, як, наприклад, методика визначення рівня розуміння сенсу прислів’їв.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Виберіть найточніше визначення мовлення:

а) набір звуків та слів, що використовує людина;

б) процес використання мови в психічній діяльності людини;

в) супровід життєдіяльності людини.

2. До якого виду мовлення належить лекція:

а) монологічне;

б) внутрішнє;

в) письмове.

3. До функцій мовлення не належить:

а) сигналізація;

б) комунікація;

в) психологічний захист.

Дайте відповідь на запитання

1. Розкрийте сутність мови та мовлення як психологічних категорій.

2. Які функції виконує мовлення?

3. Охаракеризуйте різні види мовлення.

4. Розкрийте особливості внутрішнього та зовнішнього мовлення.

5. Розкрийте зв’язок мови та мовлення з мисленням людини.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Специфіка ділового мовлення.

2. Мова у професійному спілкуванні.

3. Причини й наслідки низької мовленнєвої культури.

4. Особливості внутрішнього та зовнішнього мовлення.

5. Поняття про мовний етикет.

Список рекомендованих джерел

Основні

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

2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

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

4. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576 с.

5. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. 3-тє вид. К.: Каравела, 2016. 320 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене. К.: ВЦ Академія, 2018. 344 с.

Додаткові

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологію: курс лекций. М.: ЧеРо, при участии издательства Юрайт, 2002. 336 с.

2. Выготский Л. С. Мышление и речь. 5 изд., испр. М.: Лабиринт, 1999. 352 с.

3. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. зак. К.: Вид дім “Києво-Могилянська академія”, 2007. 460 с.

4. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. СПб.: Еврознак, 2006. 651 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1		**х**	
2	**х**		
3			**х**

Тема 9. Уява. Творчість

9.1. Поняття про уяву, її види, прийоми та функції.

9.2. Творчість та творча особистість: критерії, етапи та закономірності.

9.3. Уява та фантазія. Розвиток уяви та її роль у житті людини.

9.1. Поняття про уяву, її види, прийоми та функції

Уява – форма психічного відображення, яка полягає у створенні образів на основі раніше сформованих уявлень. Уява як своєрідна форма відображення дійсності здійснює мисленевий вихід за межі безпосередньо сприйнятого, сприяє передбаченню майбутнього, "оживає" те, що було раніше.

Уява породжується трудовою діяльністю й розвивається на її базі. Вона значно розширює і поглиблює процес пізнання. Уява відіграє вагому роль у перетворенні об'єктивного світу. Перш ніж змінити щось практично, людина змінює його подумки. Уява є важливою складовою творчого процесу, глибше й повніше відображає дійсність.

Діяльність уяви залежить від загальної спрямованості особистості. З її діяльністю пов'язане формування ряду морально-психологічних якостей особистості; ідейна переконаність, почуття обов'язку, гуманність, цілеспрямованість, наполегливість. Також процес уяви нерозривно пов'язаний з емоційно-вольовою і пізнавальною сферами особистості.

Уява, як і сприймання, пам'ять, мислення, є пізнавальним процесом. Специфічна уява полягає у переосмисленні попереднього досвіду. У зв'язку з цим вона нерозривно пов'язана саме з пам'яттю. Уява також тісно взаємопов'язана з процесом сприймання, адже вона включає сприймання, впливає на створення образів сприйнятх предметів і водночас сама залежить від сприймання. Тією самою мірою уява також пов'язана і з мисленням.

Уява виникає у проблемній ситуації, мотивується потребами особистості, її основу становить випереджаюче відображення.

Ці ж особливості існують і у процесі мислення. Тож важливо зазначити відмінне між цими поняттями. Випереджаюче відображення дійсності, здійснюване в процесі уяви, відбувається у вигляді яскравих уявлень, тоді як у процесах мислення воно відбувається шляхом оперування поняттями.

Під час сприймання уява доповнює елементи об'єктів, яких бракує, приносить у пам'ять зміни щодо можливого майбутнього, разом з мисленням виходить за межі наявного і відкриває шлях до майбутнього. При цьому уява найтісніше пов'язана з наочно-образним мисленням, яке також передбачає відтворення образу певної ситуації.

Співвідношення мислення та уяви змінюється залежно від особливостей завдання, що постало перед індивідом. Якщо його вихідні дані чітко окреслені, то розв'язок знаходять переважно унаслідок процесу мислення, якщо умова завдання чітко не визначена, то починають діяти процеси уяви. Задача, яку розв'язує вчений, містить, як правило, чітко окреслене відоме і невідоме, а тому потребує мислення. Завдання, що його вирішує письменник, не має такої чіткості, і це відкриває йому простір для уяви. Цим пояснюється і бурхливе фантазування у дитячому віці: тут немає умов, які б обтяжували пошук виходу з незрозумілої ситуації.

Фізіологічною основою уяви є складна аналітико-синтетична діяльність мозку, в процесі якої відбувається утворення нових систем тимчасових зв'язків на основі раніше сформованих. Важливу роль у їх створенні відіграє слово. Передбачають, що фізіологічні механізми уяви розміщені не тільки в корі, а й у більш глибоких відділах мозку – гіпоталамо-лімбічній системі.

Спостереження за людьми, які відрізняються вразливістю і багатою уявою, дають цікаві факти про вплив уяви на протікання фізіологічних процесів [4]. Так, наприклад, коли Флобер описував сцену отруєння Емми Боварі, героїні роману "Пані Боварі", він відчував у роті смак миш'яку. Вольтер щорічно хворів у річницю Варфоломіївської ночі. Думки про цей день, коли були вбиті тисячі безвинних людей, викликали у нього напад лихоманки: підвищувалась температура, різко прискорювався пульс. Ідеомоторні

акти-рухи виникають тоді, коли людина тільки уявляє їх собі. Артист Вольф Месінг брав за руку людину, пропонував думати, де покладена річ, і таким чином знаходив її. Або випадки, коли, володіючи феноменальною яскравістю образів уяви й пам'яті, люди прискорювали або уповільнювали ритм роботи серця, переносили видалення зуба без наркозу.

Навіть деякі розлади психічної діяльності своїм виникненням зобов'язані надзвичайній вразливості й живій уяві – ятрогенні захворювання та дидактогенні захворювання. Відомі випадки, коли під впливом необережного слова лікаря пацієнт уявляє, що він захворів небезпечною хворобою, і в нього дійсно розвиваються відповідні симптоми – це ятрогенні захворювання. Стосовно дидактогенних захворювань: травмуючий вплив, який збуджує фантастичні страхи, може викликати й педагогічно безтактний вчинок учителя чи його необережне слово.

З механізмами уяви пов'язані проблеми посттравматичного стресу – психічного й фізіологічного стану людини, яка зазнала психотравми навіть у далекому минулому. Психологи та психотерапевти, що працюють з людьми, які пережили трагедії, війни, пожежі та вигнання тощо, зазначають, що їхні пацієнти терплять муки від яскравих уявлень пережитих подій, їхні ейдетичні образи доповнюються й модифікуються уявою, постійним страхом бути поверненим у ту психотравмуючу ситуацію. Відповідні психотерапевтичні впливи базуються саме на роботі з уявою, заміні уявних психотравматичних образів іншими та модифікації їх, інколи блокуванні образів пам'яті (зорових, слухових, тактильних).

Вдалою спробою визначити психологічний механізм уяви є теорія бісоціації А. Кестлера. Психологічним механізмом уяви є бісоціація. Як творчий принцип, бісоціація має ту саму глибинну відмінність від асоціації, як нетворчого принципу, що й уява від пам'яті. Асоціація – це царина звички, рутини, стереотипу; асоціативним є таке встановлення зв'язків між ідеями та образами, в якому немає нічого несподіваного, бо ці ідеї та образи вже давно перебувають десь поруч, в одній галузі, площині досвіду, в одній "асоціативній матриці". Бісоціацією стає момент раптового зіткнення ідей, образів, які належать до зовсім різних асоціативних

площин, контекстів. Раптова бісоціація двох зазвичай непорівнюваних матриць завершується “стрибком думки” від одного асоціативного контексту до іншого.

Відбувається переструктурування досвіду. Бісоціативний акт полягає в основі не лише уяви, а й гумору, де також досить важливим є момент раптової неочікуваної демонстрації добре знайомої ситуації в новому світлі. Факт “старіння” реприз і анекдотів свідчить про те, що саме миттєва (бісоціативна) зустріч ідей та образів, які раніше ніколи не траплялися разом, зумовлює почуття смішного. Потім, коли зв’язок цих ідей стає звичним (тобто утворюється єдина асоціативна матриця), повторення колись кумедної ситуації стає нудним. Те, що можна зазначити про повторення смішного, варто поширити й на будь-яке дублювання оригінального взагалі.

Умовою, необхідною для здійснення акту бісоціації, є відсутність стереотипного руху думки, а також стереотипних автоматизованих навичок. Тільки в цьому динамічному стані психіки, вільному від стереотипів, творча уява може поєднувати непоєднуване, утворювати нові синтези.

Творчість була б неможливою без здатності індивіда до антиципації (лат. anticipatio – вгадування наперед, передбачення). Вона забезпечує проведення мисленого експерименту – уявної зміни створюваного образу – з метою перевірки певної гіпотези. Експериментуючи таким чином, і вчений, і художник, і письменник подумки оперують об’єктом, наділяють його різноманітними властивостями, комбінують, зіставляють та випробовують їх, з’ясовують можливість втілення образу в дійсність. Нерідко при цьому вони вдаються до ідеалізації – побудови досконалого образу – ідеалу, заради якого творить автор. Вона лежить в основі здатності людини передбачати майбутні події. Антиципуюча уява добуває будівельний матеріал із запасів пам’яті. Антиципація майбутнього можлива завдяки прихованій реакції очікування, що виникає на основі уяви. Людині зовсім не потрібно стрибати з дев’ятого поверху, щоб дізнатися, наскільки небезпечне таке падіння. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.

У навчальній діяльності уява бере активну участь у відтворенні умов завдань і пошукову шляхів їх вирішення. Існує чимало завдань, які потребують створення наочного образу шуканого. Особливо помітна роль уяви в літературній і художній творчості, де вона безпосередньо визначає і виникнення творчого задуму, і процес його втілення. Надзвичайно важлива уява і в професії актора. Не є винятком і педагогічна діяльність: учитель повинен передбачати наслідки своїх дій і співвідносити їх з образом бажаного. Та й у нетворчій діяльності уява безпосередньо відбивається на її процесі і результаті. Для того щоб зробити якусь річ, спочатку необхідно створити відповідний наочний образ, від якості якого ця річ залежатиме. Це пояснює вислів Т. Рібо, що будь-яка річ є "кристалізованою уявою".

Серед функцій уяви важливо виділити такі:

1. Уявлення дійсності в образах і можливість користуватися ними під час вирішення завдань. Ця функція уяви пов'язана з мисленням.
2. Регулювання емоційних станів. За допомогою своєї уяви людина здатна хоча б частково задовольняти потреби, знімати напругу.
3. Довільна регуляція пізнавальних процесів і станів людини, зокрема сприймання, уваги, пам'яті, мислення, емоцій.
4. Формування внутрішнього плану дії – здатності виконувати їх подумки, маніпулюючи образами.
5. Планування і програмування діяльності.

Залежно від мети та способів утворення нових образів виділяють такі види уяви:

– мимовільний (або пасивна увага) – створення нових образів не скеровується спеціальною метою уявити певні предмети, явища, події (сновидіння, фантазування, ілюзії);

– довільний (активна увага) – скеровується спеціальною метою створити образ певного об'єкта (репродуктивна, творча мрія, художня, наукова).

Залежно від характеру уяви визначають:

– творчий вид, який активізується там, де людина щодо суспільних потреб відкриває щось нове, знаходить нові види праці, створює нові, оригінальні, цінні для суспільства матеріальні блага;

– репродуктивний вид, тобто процес створення людиною образів нових для неї об’єктів на основі їхнього словесного опису, графічного чи музичного зображення.

Залежно від змісту діяльності виділяють:

– художній вид – характерною для художньої уяви є перевага чуттєвих (зорових, слухових тощо) образів, їх надзвичайна яскравість і детальність;

– науковий, технічний та ін. – наукова уява виявляється у проведенні експериментів, у побудові гіпотез, виникненні здогадів, узагальненнях.

За характером образів визначають:

– конкретну уяву – в ній уявляються певні предмети, речі тощо;

– абстрактну уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За якісними особливостями, зумовленими конкретними сферами застосування, наводяться такі типи уяви:

– пластична – яка застосовує точно визначені у просторі образи та їх сполучення, що відповідають дійсним зв’язкам предметів, має зовнішній характер;

– розпливчаста – застосовує емоційні образи, які не мають певних обрисів у просторі (уява у музиці);

– містична – заснована символах; містицизм перетворює природні образи на символічні, прагнучи втілити ідеал у формах зовнішньої природи;

– наукова – насичена науковим мисленням (у науках, які тільки формуються, вона постає як наукова міфологія; у науках, що сформувалися, оживають логічні схеми);

– уява в практичному житті й механіці, образи якої за потреби втілюються в речову форму;

– уява у сфері торгівлі – найважливішу роль відіграє інтуїція, оскільки цей тип уяви зосереджений на здогадках;

– уява у сфері утопії – образи уяви відображають етичні та соціальні стосунки.

Етапами творчої уяви є: виникнення творчої ідеї, “виношування” задуму, реалізація задуму.

Роль уяви зростає, коли особистість звертається до неї як до свого "інструменту" і використовує її як засіб творчості. У цьому разі вона буквально пронизує діяльність.

На рівні умов – це своєрідне рухове налаштування організму на наступне виконання операцій. Тут має значення ступінь розвитку уяви. Досліджувані, серед яких були актори та особи, що не мали стосунку до театру, повинні були, заплющивши очі, уявити, ніби їхня ліва рука охоплює велику кулю, а права – маленьку. Після неодноразових спроб їм пропонували навпомацки порівняти тепер уже однакові справжні кулі. Виявилося, що серед акторів 85 % вважали кулі неоднаковими, тоді як серед представників контрольної групи таких було лише 42 %.

На рівні дій уява створює модель майбутнього результату, тобто є механізмом формування мети. Вона є засобом формування ідеального мотиву, необхідного для подолання, здавалося б, непереборних труднощів. Саме такий мотив (його зміст може бути різним) спонукає докладати вольових зусиль і рухатися, долаючи перешкоди в напрямі до бажаного.

Участь уяви у виконавчих механізмах діяльності свідчить про те, що вона не зводиться лише до усвідомлюваних процесів. Це також неусвідомлювані образні узагальнення, які доповнюють логічні побудови мислення. Це поєднання образних аспектів досвіду, виокремлення типового прогнозування вірогідних змін тощо. Часто підсвідомою буває й аналогія – порівняння на ґрунті подібності.

Процеси уяви, тобто образні узагальнення мають аналітико-синтетичний характер, де аналіз – мислене розчленування уявлюваного матеріалу на складники з метою його наступного перетворення, а синтез – різноманітні способи об'єднання отриманих під час аналізу даних. Основна тенденція уяви – перетворення уявлень, створення нових образів. Уява-фантазія – це відображення реальної дійсності в нових, несподіваних, незвичайних поєднаннях і зв'язках.

Процес уяви відбувається навіть тоді, коли людина заперечує значення уяви в своїй творчості. М. В. Гоголь в "Авторській сповіді" писав: "Я ніколи нічого не створював в уяві і не мав такої

здатності. У мене тільки те й виходило добре, що взято було мною з дійсності, з даних, мені відомих. Вгадувати людину я міг тільки тоді, коли мені уявлялися найменші подробиці її зовнішності. Я ніколи не писав портрета у значенні простої копії. Я створював портрет, але створював його внаслідок розуміння, а не уяви. Що більше речей я брав при цьому до уваги, то правильнішим у мене виходив витвір". Це і є ідеалізація, той засіб, користуючись яким письменник створював безсмертні художні образи.

Уява виникає на ґрунті потреб індивіда, тому міцно пов'язана з емоціями. Уяву збуджує те, що відповідає потребам і має емоційний відгук. Виникаючи на ґрунті потреб, уява змінює свої функції залежно від їх змісту. Якщо на рівні індивіда це потреба в освоєнні дійсності, то уява обслуговує поточну діяльність, зокрема пізнавальну. На рівна особистості це потреби в самореалізації, самоствердженні, творчості тощо. Фактично це – складники потреби в майбутньому, яка спонукає людину розширювати простір свого життя. Уява стає тут самостійною діяльністю, життєвою силою, за допомогою якої індивід долає найскладніші перешкоди і досягає найвіддаленішої мети.

Існують способи синтезування образів, або способи створення образів уявлення, об'єднання даних, серед яких виділяють такі:

– аглютинація – створення нового образу шляхом сполучення елементів, взятих з різних уявлень; об'єднання у створюваному образі властивостей і елементів образів інших предметів. Залежно від кількості і якості синтезованих таким способом елементів виникають образи різного ступеня складності і новизни. Саме внаслідок аглютинування об'єкт включається у нову ситуацію, що змінює його риси, "надихається" неживе, живому присвоюються ознаки, притаманні неживому. За допомогою подібних прийомів створюються казкові образи: дракони, русалки, крилаті бики, а також реальні машини та механізми: танк-амфібія, що поєднує в собі властивості танка і човна; аеросани тощо;

– гіперболізація – виділені шляхом аналізу певні риси піддаються рівномірному, пропорційному збільшенню або зменшенню; збільшення або зменшення цього в образі реального

об’єкта, кількісна зміна його частин. Цей спосіб використовувався для створення образів богатирів, дракона із сімома головами, багаторуких богинь в індійській міфології, Гулівера. Гіперболізацію люди нерідко використовують у спілкуванні, довільно або мимовільно спотворюючи форму та зміст подій, для рельєфнішого їх виділення на тлі інших;

– загострення, або акцентування, – нові образи створюються внаслідок нерівномірного перебільшення; уявне підкреслення будь-яких властивостей реального об’єкта, внаслідок якого образ набуває особливої виразності. Цей спосіб широко застосовується в літературній творчості, де одні характеристики персонажа витісняють усі інші та простежуються у всіх можливих ситуаціях. У такий спосіб створюються також шаржі й карикатури. На відміну від гіперболізації, загострення не спотворює дійсність, а лише підкреслює її характерні особливості;

– схематизація – уявлення, з яких формується образ фантазії, зливаються, відмінності згладжуються, а риси подібності висуваються на перший план; згладжування відмінностей між порівнюваними об’єктами. Це дає змогу позбутись зайвих і другорядних деталей, що перешкоджають утворенню нового образу. Цей спосіб відіграє істотну роль у науковій творчості, він сприяє образному узагальненню ланок шуканого, яких бракує;

– Типізація – виділення суттєвого, яке повторюється в однорідних фактах, і втілення його в конкретному образі; уявне виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його у новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об’єктам. Типізація – поширений прийом різних видів творчості.

Крім образних узагальнень, процес уяви містить механізм оцінки, що виконує протилежні функції. З одного боку, індивід знецінює відомі йому способи побудови образів і отримані результати, а з іншого – переоцінює їх. Відтак, перша функція забезпечує створення нових образів на ґрунті заперечення створеного раніше, а друга – переоцінює нові варіанти, наділяє їх винятковими властивостями. Якщо недооцінка розширює поле пошуку способів і засобів створення нових образів, то переоцінка позбавляє індивіда

необхідності перебирати всі можливі варіанти. Доповнюючи одна одну, ці функції регулюють процес створення нового образу.

Індивідуальні особливості уяви людини виявляються у змістовності, широті, силі, яскравості, швидкості, дієвості, реалістичності та перевазі певних видів уявлень.

Серед факторів, які забезпечують розвиток уяви, важливо виділити загальний розвиток, допитливість, творчі можливості, інтереси, переконання, життєві позиції та почуття. Почуття ненависті, протест, поразка, сором та особистий неуспіх, навпаки, є факторами, що гальмують розвиток уяви.

Відтворювальна (репродуктивна) уява обслуговує сприймання та відтворення об'єктів, які потребують представлення у формі наочних образів. Діяльність, у межах якої функціонує цей вид уяви, має переважно репродуктивний характер. Це читання описів, креслень, розглядання малюнків, схем, тобто все те, що підпорядковане завданню в образній формі відтворити явище, якого немає в досвіді індивіда. Функцію засобу розв'язання такого завдання виконує й наочно-образне мислення, але уява доповнює його роботу, надаючи змогу вийти за межі даних і створити наочний образ, значно "багатший" за чуттєвий. Якщо мислення дає образ схеми об'єкта, то уява насичує і доповнює цю схему додатковим і не завжди зайвим матеріалом.

Загалом відтворювальна уява є необхідним засобом, користуючись якою дитина створює ігрову ситуацію, школяр засвоює навчальний матеріал, дорослий вивчає результати діяльності інших людей.

Творча (продуктивна) уява – це створення нових наочних образів, які можуть бути втілені в оригінальних і суспільно цінних продуктах. Такі образи підкоряються принципові індивідуалізації – вони унікальні й самобутні, несуть у собі індивідуальність їхнього суб'єкта, суб'єкта з актуалізованою потребою у творчості – втіленні своїх здібностей.

Творча уява відзначається складністю процесуальних характеристик і функціонує на рівні всіх складників діяльності. У межах певної діяльності вона бере участь у формуванні задуму створення нового продукту, на рівні дій – у формуванні мети, на рівні умов –

у пошуку способів (операцій) їх втілення. При цьому уява взаємодіє з іншими пізнавальними процесами, насамперед через мислення, без якого створення нового продукту було б неможливим.

Зразком творчої уяви є мрія – внутрішня діяльність, що полягає у створенні образу бажаного майбутнього. Змістом мрії є те, що пов'язане зі спрямованістю індивіда, позицією особистості. Зрозуміло, що мрії егоцентричної особистості пов'язані переважно з її добробутом, а мрії нормативної особистості – з майбутнім інших людей, людства в цілому. Мрія характеризує той ідеал, якого прагне особистість і який може стати ідеальним мотивом, що змушує наполегливо, всупереч перешкодам боротися за її втілення.

Творча уява може бути художньою і науковою. Хоча такий поділ є певною мірою умовним, однак згідно з принципом індивідуалізації перша подає загальне як індивідуальне, а друга, навпаки, має справу з максимально узагальненим образом: індивідуальне в ньому лише підтверджує загальне. Художня уява створює ефект присутності – перенесення у вигаданий світ. У науковій уяві має місце протилежний процес: заперечення ефекту присутності та обґрунтування незалежно від того, хто сприймає існування якогось явища.

Проте в будь-якому разі людина, яка творить і має в своїй уяві цілісний образ, обирає лише різні способи його викладу, надаючи людині, яка сприймає, можливість розуміти, образно відтворювати, доповнювати. Відтак на перший план виступає процесуальна характеристика уяви.

Отже, процес уяви є усвідомлюваним лише тоді, коли він функціонує на рівні дії або становить окрему діяльність. Проте як механізм, що обслуговує діяльність, він здійснюється поза контролем свідомості. Ідеться про спільне для різних видів творчості неусвідомлюване поєднання незвичних, несподіваних і непов'язаних між собою подій, явищ тощо. Тому якщо асоціація – одноплановий і шаблонний спосіб утворення нового, то бісоціація – багатоплановий і творчий. Творчість була б неможливою без здатності індивіда до антиципації, яка забезпечує проведення мисленого експерименту – уявної зміни створюваного образу, з метою перевірки певної

гіпотези. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.

Уява – це щось більше, ніж про неї думають. Створюючи можливість майбутнього, уява виконує не лише пізнавальну та інструментальну, а й регулятивну функцію, адже вона забезпечує втілення образу в дійсність. Уява – створення наочних образів, випереджаюче відображення дійсності, її продуктом є образ уяви. Уява у філогенезі – екстраполяційний рефлекс; історіогенезі – становлення у магічних діях, ритуалах, міфах, творчості; онтогенезі – розвиток у грі, малюванні, творчості; феноменології – сновидіння, фантазування, ілюзії, відтворююча творча мрія. Властивостями уяви є передбачення майбутнього, процесом – образні узагальнення. Антиципація. Ідеалізація. Фізіологічні механізми уяви – ліва півкуля головного мозку. Ідеомоторні акти.

9.2. Творчість та творча особистість: критерії, етапи та закономірності

Існують різні погляди на процеси творчості, а саме:

інтуїтивізм – знання в людини виникає без усвідомлення шляхів і умов його появи, тому творчість розглядається як “осяяння”, “бачення істини” – інсайт. Інтуїція протиставляється дискурсивному, логічному мисленню, раціональному знанню. У творчому процесі людина в стані натхнення зливається зі створюваним предметом і тоді протилежності між ними зникають.

Теорія неусвідомлюваної творчості – акти і стани людини, які є відображенням дійсності, але вона не усвідомлює цього і не може відтворити шляху творчості; надсвідоме, неусвідомлені установки і мотиви – неусвідомлювані регулятори способів дій, таких що є автоматизованими, зумовленими неусвідомленими образами, субсенсорними сприйманнями, які спрямовують людину до доцільних дій.

Теорія конструктивного інтелекту – розуміння (апперцепція), осягнення як результат вияву розумових здібностей, які пов’язані: із системою розумових операцій, зі стилем й стратегією розв’я-

зання проблем, з особливостями індивідуального підходу і осмислюванням завдань, задач і проблемних ситуацій, що вимагають пізнавальної активності та напруження розуму.

Теорія детермінуючих тенденцій, яка включає окремі напрями:

– системний детермінізм – залежність предмета в цілому від його окремих елементів і, навпаки, залежність окремих елементів від властивостей цілого;

– вплив типу зворотного зв'язку – наслідок впливає на причину, яка йото зумовила;

– статистичний – за однакових причин виникають різні ефекти в межах статистичних закономірностей.

Цільовий детермінізм – мета, що випереджає результат і відіграє роль закону, який визначає шлях її досягнення, а також надає інформацію про якості (кількості) предмета творчості.

Механічний детермінізм – подібне пізнається подібним, людська душа і тіло, свідомість і діяльність уподібнюються машинам, механізмам.

Психологічний детермінізм – уявлення про те, що рівень активності свідомості та творчості зумовлюється способом життя людини, діяльністю – психосоціальною активністю як окремих механізмів.

Особистість використовує уяву як засіб творчості. Це творча уява, що має свої процесуальні характеристики, спільні і для літературної, і художньої, і технічної, і для наукової творчості. В усіх випадках вона бере участь у виникненні гіпотези та проведенні мисленого експерименту – зіставлення образу і наявних можливостей його втілення. Усе це характеризує творчу уяву як багатогранну живу модель, в якій предмет пізнання ніби оживає, відкриває свою внутрішню сутність.

Уяву можна характеризувати в кількісному та якісному аспектах. Здатність породжувати певну кількість нових образів упродовж певного проміжку часу називають продуктивністю уяви. Але сама кількість нових образів за одиницю часу не може вважатися ознакою рівня розвитку уяви. Інколи кількість зовсім не свідчить про нову якість і відкриває перед людиною "безглузду нескінченність" недоречних образів. Наприклад, велика кількість грошей у державі

може виявляти не її багатство, а лише інфляцію. Тому від продуктивності як кількісної характеристики уяви не варто відокремлювати якісні характеристики. До них належать:

– свідомість (відповідність образів уяви певному призначенню, їхня сутнісна глибина, міра вираження в них будь-якої прихованої реальності. Ця характеристика виявляє ту глибину уяви, яка зовсім відсутня у разі комбінування образів. Саме вона є основним виміром участі уяви в пізнанні людиною дійсності);

– оригінальність (міра індивідуальності, неподібності на ті образи, які є продуктами уяви. У дослідженні уяви, коли великій кількості досліджуваних пропонується певне творче завдання, оригінальним буде такий його розв'язок, який трапиться лише одним єдиний раз);

– продуктивність (силу творчої уяви та її рівень, як зазначає С. Л. Рубінштейн, визначають співвідношенням двох показників: того, наскільки уява дотримується обмежувальних умов, від яких залежить її смислова насиченість, об'єктивна значущість її продуктів, та того, наскільки образи уяви – нові й оригінальні, відмінні від безпосередньо цього її породження. Уява, яка не задовольняє водночас обидві умови, є творчо безплідною, якою б формально продуктивною вона не видавалась).

Аналіз творчої уяви як складного явища дозволяє дослідникам виокремити фактори, які у взаємодії становлять цю єдність.

1. Інтелектуальний фактор. У ньому уяву визначають як пізнавальний процес, в якому відбувається дисоціація (розкладення) образів та асоціація за окремими й випадковими ознаками. Основним інтелектуальним складником уяви Рібо визнає "мислення за аналогією". Конкретними прийомами такого мислення за аналогією є персоніфікація (намагання все наділити душею) та перетворення (перенесення значення з одного предмета на інший на підставі окремої подібності).

2. Емоційний фактор. Усі форми творчої уяви неможливі без емоцій; усі афективні стани можуть впливати на уяву.

3. Несвідомий фактор. Суттєвими рисами натхнення є раптовість і безособовість. Воно залежить не від волі індивіда, а від

несвідомої діяльності духа (проте самий стан натхнення є не причиною уяви, а її симптомом).

4. Органічні умови уяви. До них Рібо зараховує анатомічні (відстежені кореляції між розвитком певної ділянки кори головного мозку і художнім або мислительним типом творчості) та фізіологічні умови.

5. Початок єдності. Синтетичний принцип єдності факторів творчої уяви може виявлятися у трьох формах: органічній (нормальній, творчій); нестійкій (репродуктивній, нездатній до творення нового) та крайній (хворобливій, яка виявляється в маренні).

У єдиному творчому процесі уява йде поруч з інтуїцією і випереджає мислення. За стадійними теоріями творчого процесу деяких авторів, у цьому процесі виокремлюють різну кількість стадій, але в їх переліку простежується єдина послідовність. За теорією Енгельмеєра, у кожному винаході простежується "триакт": бажання (окреслена мета); знання (план досягнення); вміння (матеріальне виконанні). Стадій творчого процесу теж три:

1) зародження задуму – діє інтуїтивне мислення, пов'язане з болісним процесом сумнівів і мук;

2) дискурсивне мислення – діє логіка і відбувається емпіричне дослідження, виникає схема; необхідною людською здібністю є талант;

3) підпорядковування матерії – будується конструкція, від людини вимагається старанність.

За теорією Уоллеса, у процесі творчого мислення виокремлюють чотири стадії, при цьому найвідповідальнішою є третя, пов'язана з інтуїтивним осяянням (інсайтом): підготовка (окреслюється завдання), визрівання (відбувається підсвідома робота над завданням), пошуки розв'язання (щоб дати йому визріти, людині треба відволіктися, зайнятися зовсім іншими питаннями), інсайт (раптове усвідомлення розв'язання), перевірка (для оцінки правильності розв'язання підключається мислення).

Життя доводить, що в складних умовах, в умовах, що постійно змінюються, найкраще орієнтується, приймає рішення, працює людина творча, гнучка, креативна, здатна до генерування і використання нового (нових ідей і задумів, підходів, рішень).

Творчість не з'являється з порожнього, творчість – властивість, як правило, професіоналів своєї справи, які ефективно працюють у відповідній галузі. Творчість базується на розвинених мисленні та уяві, інтелекті і є його особистісним дериватом (про це вже йшлося вище).

Водночас готовність до творчості, творчого вирішення проблеми, креативність є загалом одним з механізмів психологічного захисту людини в складних умовах як у трудовій діяльності, так і в кризових життєвих ситуаціях, таких як безробіття, соціальні та екологічні кризи, сімейні проблеми тощо.

Творча самореалізація в широкому сенсі становить основну якість, невід'ємну характеристику психічно здорової людини. Так, за А. Маслоу, психічно здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії з собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, однак першою не нападає, любить навколишній світ, людей і творчо працює, реалізуючи свої здібності й обдарованість.

Природне покликання поетичної душі – творити. Поетична, творча душа людини – сутність, плід спільної роботи механізмів почуття, мислення й уяви. Це означає, що поетична душа людини чутлива до найменших порушень гомеостазу (за рахунок змін навколо неї), оцінює ситуацію і включає моторику, щоб зберегти свою цілісність.

Щоб виникло почуття, зовсім необов'язково проявляти очевидну агресію або, навпаки, збільшення комфорту. Достатньо енергетичного або інформаційного впливу – і душа відгукується почуванням. Людина саме через поетичну душу перетворює живе на духовне – продукт роботи почуттів, мислення й уяви. Духовність – продукт роботи механізму творчості, перетворення живого, душевного на духовне.

Під творчістю розуміється передусім процес створення нового, корисного продукту. За обсягом принципової новизни результату розрізняють чотири рівні творчості. Перший, найвищий рівень характеризує процес творчості, який приводить до принципово нового результату, можливо навіть у космічному масштабі. Це твори геніальних письменників, художників, композиторів, винаходи та відкриття, які перетворюють життя людини й

людства в найрізноманітніших напрямах (від атомної бомби до пеніциліну). Зрозуміло, що творчість такого рівня (абсолютна, об'єктивна новизна продукту творчості) властива досить вузькому колу творців-геніїв, – прерогатива еліти людства.

Другий рівень творчості стосується продукту, який є новим для досить великого кола людей, наприклад для певної країни. Деякі винаходи з'являються одночасно або з певним інтервалом у різних країнах, однак відповідний рівень творчості, безумовно, досить високий.

Третій рівень характеризує новизну творчого продукту для значно меншого, обмеженого кола людей. Найочевиднішим прикладом творчості цього рівня є раціоналізаторська пропозиція, що реалізується, як правило, в межах певного підрозділу підприємства, у найкращому випадку – галузі.

І нарешті, четвертий рівень торкається творчості, новизна продукту якої є суб'єктивною, відносною, значущою тільки для самої людини, що творить. Однак такий обмежений обсяг цього рівня творчості не заважає йому бути чи не найважливішим початковим етапом в оволодінні вищими рівнями творчості, формуванні вмінь і навичок загальної креативності.

Критерій новизни й оригінальності не є єдиним для визначення творчості. Оскільки творчість – це вид людської діяльності, то деякі спеціалісти наголошують на можливості виявляти мету творчості (творчого завдання), а також об'єктивні (соціальні, матеріальні) та суб'єктивні (особистісні якості: знання, уміння, позитивна мотивація, творчі якості) передумови для творчості. Нарешті, багато дискусій викликає критерій соціальної й особистісної значущості та прогресивності творчості. Чи можна вважати творчою діяльністю талановито продумані та здійснені злочини або нові ідеї й винаходи, спрямовані проти спокою і добробуту людства?

На введенні критерію гуманності та прогресивності для визначення творчості наполягають ті, хто вважає, що коли цієї риси немає, то треба зазначати про антитворчість, варварство. Справжня творчість має сприяти розвитку і людської особистості, культури.

Ще Л. С. Виготський обґрунтував потребу у виділенні в психологічному дослідженні одиниці як структури меншого обсягу, що зберігає усі основні риси цілого. Таке виділення творчого завдання як кванта, одиниці творчої діяльності надає можливість дослідити творчість – яка поглинає всі особистісні сили людини, її діяльність – і часто саме з цієї причини важко піддасться науково-психологічному дослідженню.

Згідно з підходом Я. О. Пономарьова психологічний механізм творчості характеризується єдністю логічного (що розуміється як дії зі знаковими моделями) та інтуїтивного (що в цьому випадку розуміється як дії з оригіналами). Функціонування механізму творчості проходить декілька фаз, а саме: логічного аналізу проблеми (використання наявних знань, виникнення потреби в новому), інтуїтивного розв'язування (задоволення потреби в новому), вербалізації інтуїтивного рішення (набуття нового знання), формалізації нового знання (формулювання логічного рішення).

Принципове значення у творчому процесі має так званий непрямий (або побічний) продукт творчої діяльності, який не відповідає безпосередньо усвідомленій меті і є здебільшого неусвідомленим. Для роз'яснення цього поняття можна навести такий приклад. Листи паперу, що лежать на столі, здуває вітер. У людини виникає бажання чимось їх придавити (книгою, папкою тощо). Виконавши відповідну дію, людина часто не може відповісти, яким предметом скористалася, де саме поклала його (це і є непрямий продукт). Деякі властивості цього предмета, суттєві з точки зору мети дії (обсяг, маса), людина усвідомлює. Тут ідеться про прямий продукт дії. Цікаво, що людина не може безпосередньо використати непрямі продукти в усвідомленій регуляції подальших дій. Безпосередньо цей продукт виступає лише в об'єктивно зафіксованому результаті дії – перетвореннях об'єкта. Такі неусвідомлені перетворення, неусвідомлений досвід інколи містять у собі шлях до розв'язання творчого завдання.

Тільки та творча робота, яка стає справою життя, знаходить своє рішення, бо вона цілком захоплює особистість, усю діяльність, свідомість і підсвідомість творчої людини. Вирішення таких

проблем, які стали життям людини, здійснюється інколи завдяки так званому “інсайту” – осяянню. Ідеї з’являються людині уві сні (таблиця Менделєєва), в зоопарку (формула бензолу Кекуле), у ванні (згадаймо “Еврику!” Архімеда). Усе це добре відомі в історії науки приклади того, як творче завдання заволоділо особистістю і розв’язалося нібито раптово. Однак найчастіше творче завдання (наукове, технічне, художнє тощо) розв’язується систематичною, організованою, інтелектуальною працею, поступовим проходженням усіх етапів і фаз розв’язування, використанням спеціальних прийомів звуження поля пошуку, формуванням й перевіркою гіпотез тощо. Принциповою для творчих завдань також є “нульова фаза” – бачення завдань, самостійність у його пошуку та постановці. Наведемо перелік прийомів розв’язування завдань відповідно до фаз та етапів розв’язування (Ільясов) (табл. 9.1).

Повноцінний розвиток людської особистості не може бути тільки художнім, науковим або “технічним”. Адже і світ сам по собі ні “науковий”, ні “художній”. Та й немає чіткої межі, яку можна було б встановити між цими видами творчості. Людська творчість, про яку пише Бердяєв, має здебільшого художній характер. Саме в художній творчості найкраще розкривається сутність творчого акту. Художнім, звичайно, називають творчий елемент в усіх сферах активності духу – буде це наука, філософія, суспільне життя або мораль.

Творчий художній акт, зазначає Бердяєв, прагне зробити своїм предметом не культуру, а буття. Так, символізм яскраво свідчить про невдоволення культурою і вказує шлях до буття. Разом з цим символічне мистецтво прокладає шлях до мистецтва теургічного, в якому поєднуються всі види людської творчості. У художній творчості видно трагізм будь-якої творчості – невідповідність між задумом та його здійсненням. Таку найбільш яскраву невдачу, трагізм творчості виявляє епоха Відродження, і це при тому, що ніколи ще не було такого зосередження талантів, геніїв, як у цю епоху. Не применшуючи значення художнього елемента в усіх видах людської творчості, не можна погодитися з тим, ніби в усіх сферах активності духу переважає художньо-творчий аспект. Якщо вже зазначити про обов’язковий елемент активності духу, то таким буде елемент соціальний. Він є і

первинною причиною, і остаточною метою, і реальним підтекстом усієї людської діяльності, насамперед творчої.

Таблиця 9.1

Перша фаза розв'язування – аналіз умов задачі		
1) виділення даних, того, що шукається, відомих і невідомих явищ задачі		
2) віднесення явищ задачі до об'єктів і процесів, перше моделювання їх якостей		
3) установлення основної складності (конфлікту) задачі		
Друга фаза розв'язування – пошук невідомого в задачі (висунення гіпотез)		
1-й етап – до визначення умов	2-й етап – пошук невідомого за допомогою більш визначених за змістом прийомів	3-й етап – пошук невідомого за допомогою прийомів, менш визначених за змістом
1) зниження рівня збудження	1) підвищення рівня впевненості в собі	1) узагальнення задачі
2) розгортання визначень понять, що стосуються всіх явищ задачі	2) знаходження й використання подібної задачі	2) конкретизація (спеціалізація) задачі
3) виведення інших характеристик явищ задачі і, як наслідок, установлення наявності в них властивостей, даних у визначеннях. Повторне моделювання отриманих нових засобів, явищ	3) визначення сфери пошуку невідомого	3) переструктурування явищ задачі
4) зближення даних і вимог задачі	4) "перевтілення" в образ явищ задачі (емпатія)	4) формулювання і рішення зворотної задачі
5) усунення зайвих умов у формулюванні задачі	5) розподіл задачі на частини	5) висунення будь-яких гіпотез
		6) переключення на інші проблеми
Третя фаза розв'язування – перевірка й аналіз гіпотез		
1) перевірка висунутих гіпотез		
2) виділення обґрунтувань гіпотез		
3) аналіз переваг і недоліків гіпотез		
4) розгляд причин неспроможності гіпотез		
5) виявлення подібності ідей у гіпотезах і умов, що залучаються		

Творчість – це не лінійний процес, у ньому бувають підйоми, спади, плато. Найвищий кульмінаційний творчий стан – натхнення. Це стан найвищого піднесення, коли пізнавальна й емоційна сфери поєднані і спрямовані на розв'язування творчого завдання. Людину в стані творчого натхнення нібито несе "потік", вона не все усвідомлює у своїх діях, не завжди може зазначити, скільки минуло часу (година, день, доба). Нерідко з перебуванням у стані творчого натхнення пов'язане й виникнення інсайтів, осяяння.

Механізм творчості – неподільна цілісність, в якій механізми можуть перебувати в трьох станах дієздатності: працювати разом, підсилювати один одного або виключати один одного з активності. Отже, існує три зони потужності механізму творчості:

1) гармонійний механізм працює творчо і людина (мудрець, геній, талант) здатна до творчої роботи;

2) дисгармонійний – механізм творчості втратив здатність, властиву від природи, і людина (дилетант і ерудит) спрямовує свої сили на збереження свого комфорту і здобутків ноосфери;

3) порушена пропорція здатностей – складових механізму творчості, що викликає в ньому вторинні зміни, а людина стає виконавцем, здатним до механічної роботи або на руйнування навколишнього середовища – вона стає "аварійною", бо перебуває на межі норми і патології душі.

Творчість – процес народження нового, що об'єктивно здійснюється в природі або в людині; у природі – зародження, зростання, визрівання, у людській роботі – створення нових думок, почуттів або образів, які стають безпосередніми регуляторами творчих дій. Тобто зародження, зростання і визрівання нових думок, почуттів або образів цих регуляторів, на відміну від конструювання, яке комбінує старе і відоме, – це новий принцип дій творчої людини. Тому результатом творчого процесу продукт оригінальний, об'єктивно цінний і самодостатній. Продуктами творчості є: відкриття, винаходи, нові художні образи, художні твори. Різняться вони лише засобами проникнення у природу.

Відкриття – процес і результат виявлення того, що існує в природі, суспільстві або людині. Відкриття бувають: для себе – не знав і взнав; для близьких – це відкрив він; і відкриття для людства.

Відкриття – рідкісна удача. Про кожне з них одразу дізнається увесь світ. Але можна його зробити і не помітити.

Винахід – створення нових предметів, техніки та технології (для себе, оточуючих і людства) з природних речовин. Якщо відкриття є продуктом реалізації творчого начала в людині, проривом природної необхідності, розумної доцільності її діяльності і виходом за межі відомого, то винахід – результат її прагматичних дій. Місія прагматичних дій – розв'язати завдання поставлене життєвою ситуацією або в процесі діяльності.

Художній твір – створення образів, які допомагають пізнати душу іншої людини і, таким чином, вдосконалювати свою, пережити тисячі чужих життів, щоб визначити свій життєвих шлях; а цей шлях можна пройти за посередництвом засвоєння здобутків ноосфери.

Кожен має самотужки здолати декілька незалежних етапів розвитку і навчитися робити відкриття, винаходи і створювати художні образи.

Людина, яка перебуває у стані творчого натхнення, має сильний вплив на інших людей, часто може переконати їх, схилити до своєї думки, ідеї, повести за собою. Особистісну властивість, що надає можливість такого ситуативного впливу на інших, пов'язаного з власним натхненням, називають харизмою.

Добре відоме сьогодні поняття "харизматичний лідер" (тобто лідер, який веде за собою не стільки глибинною силою переконання, скільки власним надихаючим прикладом). Інколи такого впливу вимагають і від учителя, дорослого, який працює з дітьми, лідера творчого колективу та ін.

Зазначають, що творчий учень є дзеркальним відображенням творчого вчителя. При цьому від дорослого вимагають творчості найвищого, об'єктивного рівня, не тільки педагогічного, а й предметно-змістового натхнення, яке завойовує серця, харизми – надзвичайної надихаючої обдарованості, яка викликає у кожного учня "почуття повної довіри", "готовність дотримуватися того, чого вчить учитель" (І. В. Бестужев-Лада).

Сучасний підхід до навчання творчості пропонує чітке розмежування того, чого у творчості можна й потрібно вчитися, а чого

не можна й не треба. Так, О. О. Мелік-Пашаєв виділяє декілька рівнів творчих здібностей у художній творчості, які виявляються в розв'язуванні творчого завдання. Однією з основних характеристик творчого завдання є відсутність єдино правильного вирішення взагалі, воно можливе тільки з певної естетичної позиції, якщо йдеться про мистецтво, або, ширше, з певної рефлексивної позиції суб'єкта відносно завдання. Отже, найнижчі, операціональні компоненти творчих здібностей можна формувати безпосередньо, показуючи й пояснюючи, як і що має робити учень. Для розвитку творчої уяви перед учнем треба визначати завдання, для вирішення також яких він має відшукати власні, невідомі вчителеві засоби. Якщо йдеться про естетичну позицію, тоді саме завдання теж повинен також поставити перед собою учень (О. О. Мелік-Пашаєв). Отже, безпосередньо навчати творчості у звичайному розумінні слова "навчання" неможливо.

Винахідництво являє собою найвищий рівень технічної творчості. У деяких психологічних дослідженнях винахідництво протиставляється навіть відкриттю і розглядається як результат розвинених творчої активності особистості й продуктивності мислення. Під відкриттям розуміють виявлення за допомогою аналізу реальних властивостей (ідей, речей і теорій), а під винаходом – конструювання об'єкта, кращого, ніж той, що аналізується. Винахідництво є соціально значущим видом творчості, у ньому здійснюється розробка операціональних знань, засобів діяльності, які безпосередньо впливають на науково-технічний прогрес. Нарешті, винахідницька діяльність має особливі можливості щодо розв'язання "одвічного протиріччя" проблеми навчання творчості (як навчити того, чого не знаєш сам?).

Робота із завданнями, які тільки суб'єктивно нові, становить обов'язковий етап підготовки до творчості, хоча і є певною мірою "рафінованим" (тобто звільненим від значущих психологічних домішок) варіантом творчої діяльності. Однак навчання творчості вимагає зваженого співвідношення між суб'єктивною та об'єктивною новизною завдання, що розв'язується, його самостійною постановкою і заданістю.

Психологічні особливості винахідницької діяльності (самостійна постановка завдання, неможливість правильного вирішення – "відповіді", їх потенціальна варіантність, багаторівневість кожного винахідницького завдання та ін.) сприяють тому, що навіть у поставленого і розв'язаного завдання тривалий час зберігається "інерція" об'єктивності її творчого змісту, об'єктивної новизни. Саме цей заряд об'єктивної новизни, що міститься у винахідницького завдання, потрібний для розвитку творчої діяльності й збереження всіх психологічних особливостей об'єктивної творчості.

На заняттях, присвячених розвиткові творчості, необхідно передусім створити вільну ігрову атмосферу, спрямовану на забезпечення комфортності спілкування, впевненості у своїх силах, творчих потенціях і відповідному потенціалі інших членів групи. На цій базі вже можна продовжувати роботу щодо тренінгу спеціальних творчих моментів (наприклад, бачення завдання й самостійна постановка, сформування задуму тощо) в ігрових та інших умовах.

Отже, творча уява – найважливіша складова творчої діяльності людини – передбачає самостійне створення нових образів, які реалізуються в оригінальних і цінних продуктах діяльності. Творчість вимагає кропіткої та наполегливої праці в певній галузі та базується на розвинених мисленні та уяві. Водночас творчість має властивість змінювати свою інтенсивність у певні проміжки часу. Продуктами творчості можуть бути: відкриття, винаходи, нові художні образи та художні твори.

Серед критеріїв творчості виділяють: новизну, оригінальність, гуманність, соціальну й особистісну значущість та прогресивність.

Виокремлюють мету, об'єктивні та суб'єктивні передумови для творчості. Розглядають фактори, які у сукупності складають єдиний творчий механізм, а саме: інтелектуальний, емоційний та несвідомий фактори, органічні умови уяви та початок єдності.

9.3. Уява та фантазія. Розвиток уяви та її роль у житті людини

Крім терміна “уява”, часто синонімічно використовується термін “фантазія”. Однак існує думка, що за цими словами криється різна психологічна реальність. Так, відомий філософ Л. Голосовкер вважає, що людині й людству властивий вищий інстинкт культури й творчості (на відміну від низьких інстинктів – вегетативного й сексуального). Цей інстинкт здійснює свою функцію через імажинацію – уяву. Звідси й його назва – імажинативний абсолют. У цьому підході принципово розрізняються фантазія і уява. Вони не збігаються, оскільки фантазія не пізнає, вона не вгадує, а тільки відіграє, її основна діяльність – комбінування. І саме цим інколи зайвим комбінуванням вона може заважати уяві в її творчо-пізнавальному процесі.

Зазначаючи негативну роль фантазії, яка заважає дослідженню істини уявою, варто підкреслити, що розрізнити їх функції досить важко, подібно до того, як “у річці важко відділити холодну течію від загального потоку її вод” (Л. Голосовкер). Фантазія теж створює насамперед те, чого бути не може. Це казки, міфи, пов’язані з естетичним почуттям, зокрема дитини.

Однак наукова, технічна творчість і взагалі професійна пов’язані вже не з фантазією, а з уявою, фантазією стимульованою. Не фантазія, а уява підказує вченим і винахідникам нові образи, інсайти тощо. Стимульована фантазією уява створює “задуми поета” та “імажинативні світи”, сила яких не в тому, що вони дублюють дійсність, а що роблять явним і характерним те, що сховане в предметах та їхніх взаємовідносинах, вони розкривають дійсність.

Отже, йдеться про “силу уяви, яка пізнає”, і “силу фантазії, яка стимулює”. Зрозуміло, що в розвитку уяви досить принциповим є етап формування “фантазії, яка стимулює”, особливо в дитячому, підлітковому віці. Але той факт, що фантазія й уява життєво важливі для розвитку креативності, творчості, винахідництва, не викликає заперечень.

Уява і фантазія розвиваються в нормі за звичайними законами розвитку вищих психічних функцій – від мимовільної уяви

до довільної, від репродуктивної до творчої. Проте цей процес може порушуватися як унаслідок невдалих педагогічних впливів (є, наприклад, версія, згідно з якою шкільне навчання у його стандартних формах "гасить" творчий потенціал дитини), так і завдяки використанню точних психологічних прийомів формування. Так, не викликає сумніву, що розвитку творчої уяви, зокрема дитини, сприяють казки, художня література, хороші фантастичні твори, загалом мистецтво, природа. Однак існують і безпосередні прийоми, вправи, виконання яких тренує уяву. Людині можна запропонувати тему для невеличкого оповідання, наприклад, "Театр", "Магазин", "Мандрівка за місто". Однак розкрити тему потрібно так, щоб усі події були описані у зворотному порядку, нібито на кінострічці, яка прокручується назад. Така вправа, безумовно, тренує розвиток уяви, оскільки для того, щоб повернути події назад, потрібно досить детально уявити собі їх природний хід.

Одним з ефективних прийомів розвитку уяви є "робота з уявними предметами". Групі школярів або дорослих пропонується уявити, нібито вони завітали на виставку останніх новинок техніки (наприклад, японської). Тут демонструються чудові предмети побуту – вони невидимі, хоча ними можна користуватися. Керівник дістає з кишені "коробку сірників". Потім робить декілька виразних рухів, нібито перекладаючи уявну коробку з однієї руки в іншу, відкриваючи й закриваючи її. Після цього запалює і гасить неіснуючого сірника, передає уявну коробку комусь з учасників.

Далі уявна коробка проходить через руки всіх членів групи. Кожний має щось зробити з нею або із сірниками, бажано те, чого ще ніхто не робив. Дії мають легко читатися й трактуватися, тобто бути послідовно зрозумілими, однозначними рухами, бо уявні речі іншого, "розмитого" ставлення не сприймають. До моменту, коли уявна вже порожня коробка повертається до керівника, а "спалені" сірники зібрані й викинуті, рухи стають зрозумілими і чіткими, цілком вірогідними. Уявні дії мають бути чіткими, а уявні сірники – давати справжнє відчуття тепла й горіння, якщо їх вчасно не загасити, уявна голка – колотися та ін. Цей прийом розвитку уяви базується на тісному її зв'язку з діями й відчуттями, а також емоціями людини. Так можна зображувати, тренуючись, роботу з

багатьма уявними предметами – як широковживаними, наприклад голкою, ручкою, так і предметами та приладами, які використовуються у професійній діяльності, техніці тощо (руль автомобіля, дошка з приладами, клавіатура фортепіано, комп'ютера, друкарської машинки).

Серед форм уяви, які треба розвивати, варто назвати таку глибинну й емоційну її форму, як емпатія. Розвинена уява сприяє емпатичному розумінню – важливій якості особистості. Емпатичне розуміння іншої людини об'єднує здатність слухати й передавати почуте іншому. Точне емпатичне розуміння включає процеси адекватного подання (тобто сприйняття того, що і як людина переживає) і комунікації (тобто переконання інших у своєму розумінні їхніх почуттів, поведінки й досвіду). Воно є важливим для будь-якої спільної діяльності (зокрема, творчої спільної діяльності).

У технічній творчості досить вагомою є здатність емпатії неживих предметів, уявного перевтілення в механізм, прилад або його деталь. Такий метод широко застосовується в синектиці – одному з підходів до активізації винахідництва.

На цьому ж умінні заснований "метод маленьких людей" (Г. Альтшуллер), згідно з яким емпатія певного технічного елемента (або технічної системи) не повинна відбуватися цілісно (наприклад, людина уявляє себе криголамом), а потрібно, навпаки, "оживляти" цю систему, уявляючи на її місці групу "маленьких людей", які тримаються за руки. Такий емпатичний прийом допомагає розділити систему на частини ("розімкнуті руки"), знову зібрати її та ін. "Люди" можуть перегруповуватися, розривати свій потік у будь-якому місці, ставати ближче або далі тощо. Відповідно до цього модифікується технічний пристрій.

Для розвитку емпатії можна запропонувати, наприклад, таку вправу. Учасники тренінгу розповідають про певний предмет або зображують його (а ще краще – роблять це одночасно). Це може бути ліфт, стілець, дерево, гітара та ін. Зрозуміло, що для хорошої відповіді потрібно "уявити себе" цим предметом, зрозуміти, що його оточує, як він "живе", чи можна якось покращити його її "життя". Ось як, наприклад, один з учасників занять з розвитку уяви описує життя ліфта: "Я перевожу людей і речі вгору-вниз,

вгору-вниз... Весь час. Відпочинку немає ні вдень, ні вночі, немає вихідних і відпусток. Рабське, важке життя, голова болить, тиск високий. Ламають мене постійно, ріжуть, б'ють дверима. Ой, важко мені, погано, вмираю! (Зображує падіння.) Ходіть тепер пішки!".

В умовах ЗНЗ постійно має здійснюватись педагогічний контроль над уявою. Педагог має потурбуватися про те, щоб скеровувати і розвивати уяву учнів та студентів. Це можна здійснювати шляхом таких вправ:

а) стримання і розвиток фантазії. Існує вдалий вислів про те, що "уява є доброю служницею, але поганим господарем". Ще Дж. Локк довів, що страх перед темрявою виникає внаслідок непомірного збудження уяви. У багатьох людей кінофільми жахів здатні настільки збуджувати уяву, що можуть становити вже моральну загрозу і навіть спричиняти розлади фізичного здоров'я. Водночас педагог має пам'ятати, що схильність до мрійливості варто розвивати, підсилювати, оскільки вона завжди сприяє пробудженню багатьох поетичних талантів;

б) культивування уяви. Стримуючи конкретні напрями і форми уяви, педагог повинен розвивати її у здорових і корисних напрямах. Розвиток уяви у здоровому вияві є корисним уже тому, що завдяки йому відбувається підготовка до виконання серйозної розумової праці.

Розвиваючи уяву, викладач повинен методично впливати на виховання. Розповідаючи якесь змістовне оповідання в яскравій, систематичній формі, він дисциплінує думку слухача, діє на його почуття.

Більша частина викладання предметів, оскільки вона торкається конкретних фактів, спрямовується на розвиток уяви. Перше, на що викладачеві варто звернути увагу, це – форма викладу матеріалу. Для належної форми необхідним є скрупульозний відбір вживаної лексики. Мова повинна бути водночас і зрозумілою, і виразною. Педагог має вміло використовувати метафори, фразеологічні звороти, прислів'я, приказки тощо [3].

Викладач повинен повертати розум вихованця до його власних попередніх переживань, досвіду, спонукаючи його пригадати такі факти, які здатні допомогти зрозуміти та запам'ятати нові.

Культивування уяви в усвідомленні фактів власного внутрішнього життя має відбуватися у взаємозв'язку із розумінням душевного життя інших [3].

Важливою є роль відтворюючої уяви в навчанні. Останнім часом ця проблема тісно пов'язана з комп'ютерним навчанням. Справа у тому, що сучасні комп'ютерні навчаючі системи пропонують нові можливості для створення навчальних середовищ – комбінацію тексту, малюнків, анімації, звуку, так звані гіпертексти, в яких можна вільно переходити з одного семантичного рівня знань на інший, встановлювати власні уявні зв'язки між подіями, явищами тощо, моделювати явища та події з відмінними від реальних якостями та результатами (наприклад, світи з іншою атмосферою або пішими фізичними законами, війни, в яких перемогли не ті учасники, які досягали цього в реальній історії). Усе це вимагає розвиненої уяви – відтворюючої та творчої.

Отже, відмінностей між уявою та фантазією небагато, але вони є досить істотними. Фантазія дозволяє людині уявляти різні ситуації, які є далекими від дійсності, уява ж є сукупністю ідей і образів, які засновані на реальності. Але водночас і фантазія, і уява в основі процесу мають певний фундамент з накопичених знань.

Розвиток уяви дитини тісно пов'язаний з розвитком її творчості, зі становленням особистості. Тому для розвитку уяви й творчості дитини найбільше сприятливою є позиція дорослого, яка надає простір дитячій самостійності, ініціативності, заохочує найменші прояви фантазії. Також доцільно виконувати психологічні вправи, які можуть мати вигляд гри, під чітким супроводом викладача.

Уява є необхідним елементом творчої діяльності людини, що виявляється у побудові образів продуктів праці, а також забезпечує створення програм поведінки в тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Уява – це:

а) пізнавальний процес, який полягає у створенні образів на основі сформованих раніше уявлень та відображає лише минуле;

б) пізнавальний процес, породжений і розвинений трудовою діяльністю та творчим процесом, основне завдання якого полягає у розвитку пам'яті;

в) форма психічного відображення, яка полягає у створенні образів на основі раніше сформованих уявлень.

2. Основною відмінністю відкриття від винаходу є:

а) результат інсайту;

б) результат природної потреби;

в) результат прагматичних дій.

3. Вплив педагогічної діяльності на уяву вихованців здатний:

а) спонукати розум до пригадування попередніх фактів та подій;

б) забезпечувати цілеспрямований розвиток уяви шляхом пригадування;

в) контролювати, скеровувати та розвивати уяву.

Дайте відповідь на запитання

1. Назвіть основні функції уяви та охарактеризуйте їх.
2. Що таке творчість?
3. Уява та фантазія – тотожні поняття? Відповідь обґрунтуйте.
4. Охарактеризуйте основні шляхи розвитку уяви.
5. Яку роль відіграє уява у житті та професійній діяльності?
6. Які прийоми розвитку уяви існують? Охарактеризуйте їх.
7. Назвіть фази та етапи розв'язування творчих завдань.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Екзистенціалістська теорія творчості.
2. Психоаналістична теорія творчості.
3. Теорія бісоціації як одна із теорій творчості.
4. Розробка та використання вправ для розвитку уяви.
5. Відомі особистості в галузі мистецтва та уяви.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

2. Варій М. Й. Психологія: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. К.: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.

3. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с.

4. Дрозденко К. С. Загальна психологія в таблицях і схемах: навч. посібник. К.: ВД "Професіонал", 2004. 304 с.

5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підруч. для студентів вищ. навч. закл. у 2 т. Т. 2. Київ: Алерта, 2013. 758 с.

6. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. Підручник; за ред. Ю.Л. Трофімова. 6-те вид., стереотип. К.: Либідь, 2008. 560 с.

Додаткові

1. Долинська Л. В., Лисянська Т. М., Ширяєва Л. М. та ін. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ: Каравела, 2014. 487 с.

2. Мащак С. О. Психологія творчості та обдарованості: метод. реком. до практ. занять; ДДПУ ім. І. Франка. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2018. 92 с.

3. Бойправ М. Д. та ін. Загальна психологія: навч. посіб.; за ред.: О. П. Щотки, О. П. Пісоцького, О. І. Нещерет / Ніжин. держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. Т. 1. 2012. 298 с.

4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: практична психологія: курс лекцій і практикум: навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2005. 208 с.

5. Психологічне дослідження творчих перцептивних процесів на різних вікових рівнях: монографія / за ред. В. О. Моляко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К.; Кіровоград: Імекс, 2012. 209 с.

6. Психологічні і педагогічні проблеми педагогічної дії: зб. наук. пр.: у 2-х ч. / Нац. акад. пед наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, Нац. техн. ун-т “Харк. політехн. ін-т”. Х.: НТУ “ХПІ”, 2012. 430 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1			**х**
2			**х**
3			**х**

Тема 10. Увага та уважність

10.1. Поняття про увагу.
10.2. Види і властивості уваги.
10.3. Діагностика уваги.
10.4. Розвиток уваги.

10.1. Поняття про увагу

Увага – форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості й зосередженості на певних об'єктах чи діяльності з одночасним абстрагуванням від інших. Увага – не психічний процес, а форма організації свідомості та умова успішного перебігу психічних процесів. Функція уваги полягає у тому, що людина серед безлічі подразників обирає потрібні, важливі, а інші гальмує, виробляє програми дій та зберігає зосередженість, контроль над їх перебігом.

Фізіологічною основою уваги є збудження у корі головного мозку одних нервових центрів і гальмування інших. Якщо людина зосередила увагу на певному предметі, то це означає, що цей предмет викликав збудження у відповідній ділянці кори головного мозку, інші ж ділянки кори виявляються загальмованими, внаслідок чого людина нічого не помічає, крім цього предмета.

З перших тижнів після народження дитини виявляються орієнтовні реакції, що становлять основу мимовільної уваги. На другому році життя дитина здатна виявляти увагу, спрямовану на об'єкти словесними інструкціями дорослих.

У ранньому та дошкільному віці інтенсивно розвивається мимовільна увага. Поступово зростають можливості дитини у виявленні довільної уваги. Так, з 4–5 років дитина здатна виявляти увагу під впливом більш складних словесних інструкцій, у 5–6 років діти демонструють елементарні форми довільної увага під впливом самоінструкції, стимульованої зовнішніми засобами.

У молодшому шкільному віці довільна увага прогресує завдяки формуванню навичок навчальної діяльності під впливом

виявлення школярем регулятивної функції уваги. Через недосконалість гальмівних механізмів, що є основою здійснення регулятивної функції уваги, не завжди і не всі школярі володіють власною увагою. Стійкість довільної уваги збільшується у 9–10 років. У підлітків збільшується ступінь вибірковості довільної уваги, концентрації на більш суттєвих моментах навчального матеріалу. У підлітковому та старшому шкільному віці активно розвиваються всі властивості уваги: підвищується стійкість, зростає обсяг, покращується здатність до розподілу та переключення.

10.2. Види і властивості уваги

Залежно від характеру об’єкта, на який спрямовано увагу, розрізняють *зовнішню* та *внутрішню увагу*. Зовнішня увага спрямована на предмети і явища оточуючого світу, тоді як внутрішня – на власні думки, почуття та переживання.

Залежно від факторів вольової регуляції увага може бути *мимовільна, довільна, післядовільна.* Мимовільна увага виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів і цілей людини. Це така увага, яка не вимагає мети і не потребує вольових зусиль.

До причин виникнення мимовільної уваги відносять: силу та раптовість подразника; новизну, незвичність, контрастність подразника; рухливість об’єкта. Мимовільна увага пов’язана із загальною спрямованістю особистості. Основна її функція полягає у швидкій і правильній орієнтації у швидкоплинних умовах середовища, у виділенні тих об’єктів, які у цей момент мають найбільше значення.

Довільна увага розвивається на основі мимовільної у випадку, коли у діяльності людина ставить перед собою певне завдання і свідомо обирає алгоритм його виконання. Це і визначає виділення об’єктів уваги. Необхідність вольових зусиль для організації уваги яскраво проявляється під час включення у робочий процес, виникнення певних труднощів, послаблення, інтересу чи мотивації до виконання діяльності. У довільній увазі проявляється активність особистості через інтереси, цілі, результати діяльності.

Отже, *довільна* – це та увага, яка виникає внаслідок свідомо поставленої мети і вимагає від суб'єкта діяльності вольових зусиль.

До умов підтримки довільної уваги можна віднести: усвідомлення власних обов'язків; розуміння сутності поставлених завдань; спрямованість на досягнення кінцевої мети; звичні або сприятливі умови діяльності. Основною функцією довільної уваги є активне регулювання перебігу психічних процесів, що дозволяє виділяти головні, суттєві факти, приймати адекватні рішення.

Існує ще один вид уваги – *післядовільна*, яка підтримується вольовими зусиллями, характеризується тривалою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну і плідну розмову, творчу працю, високу продуктивність роботи.

Увага характеризується різними властивостями. До них відносять: стійкість, обсяг, переключення, розподіл. Вищеназвані властивості тісно пов'язані між собою та утворюють складну функціональну структуру уваги.

Стійкість – характеристика уваги у часі, що визначається тривалістю збереження її інтенсивності. Показник стійкості – висока продуктивність діяльності впродовж відносно тривалого часу. Стійкість характеризується тривалістю перебігу, ступенем концентрації. Стійкість уваги залежить від особливостей об'єктів, на які вона спрямована, та від активності особистості. Так, на нерухливих об'єктах пасивна увага зберігається впродовж 5 секунд. Якщо ж людина активно діє з об'єктом, то стійкість уваги збільшується до 20 хвилин.

Переключення – довільна зміна спрямованості своєї уваги з одного об'єкта на інший. Легше переключити увагу, коли: між попередньою і наступною діяльністю є зв'язок; попереднє завдання виконано; об'єкт наступної діяльності є професійно значущим. Уповільненість та швидкість переключення уваги залежить від рухливості основних нервових процесів (збудження та гальмування).

Розподіл уваги – це одночасна увага до двох або кількох об'єктів та одночасне виконання дій з ними чи спостереження за

ними. Високий рівень розподілу уваги – одна з обов'язкових вимог успішної діяльності.

Обсяг – кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю. Обсяг уваги залежить від кількох причин, зокрема: від особливостей об'єктів, що сприймаються, (не пов'язані між собою об'єкти сприймаються у кількості від 12 до 14); від досвіду практичної діяльності; від розуміння сутності поставленого завдання. Основною умовою розширення обсягу уваги є формування уміння групувати, систематизувати, об'єднувати за змістом матеріал, що сприймається. Проте надмірне збільшення обсягу уваги може негативно відобразитися на її інтенсивності і, як наслідок, на якості результатів діяльності.

Увага високого рівня має вибірковий характер, що підвищує ефективність пізнавальних можливостей. Критерієм розвитку вибірковості уваги є правильність вибору об'єктів зосередженості. Увага завжди є спрямованою. Об'єктом уваги можуть бути різні предмети. Основний критерій вихованості спрямованості уваги – розвиток її моральної та інтелектуально-вольової основи, самостійності, творчого підходу до діяльності.

Професійна уважність виявляється у здатності звернути увагу на те, *що* потрібно і *коли* це потрібно. Чим більш складним і відповідальнішим виявляється професійне завдання, тим більшої уваги воно потребує. Увага є запорукою таких професійно важливих властивостей особистості, як спостережливість, висока працездатність, допитливість, творча активність.

На відміну від інших психічних процесів, увага не має свого особливого змісту, вона – динамічний чинник усіх пізнавальних процесів. Увага породжується діяльністю і супроводжує її.

Варто зазначити, що на уважність людини значною мірою впливає і її загальний стан здоров'я, психофізіологічні особливості, психологічний клімат, хронічна втома. Усе це призводить до зниження обсягу уваги, і таким чином, до погіршення результатів роботи.

10.3. Діагностика уваги

Методика "Таблиці Шульте"

Мета: виявлення стійкості уваги та динаміки працездатності.

Інструкція: пропонується почергово віднайти та одночасно показати числа від 1 до 25, фіксуючи час виконання по кожній з п'яти таблиць.

Т 1

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

Т 2

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Т 3

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

Т 4

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Т 5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Основний показник – час виконання.

Ефективність роботи (ЕР) = Т1 + Т2 + Т3 + Т4 + Т5/5. Якщо результат менший за 56, ефективність роботи в нормі.

Психічна стійкість, витривалість (ПС) = Т4/ЕР. Якщо результат менший за 1, це свідчить про високу психічну стійкість та витривалість, відповідно, чим вище цей показник, тим гіршою є психічна стійкість.

Включення в роботу або час, необхідний на розуміння сутності поставленого завдання (ВР) = Т1/ЕР. У випадку, коли результат

менший за 1, це свідчить про швидке, оперативне включення в роботу, відповідно, чим вище цей показник, тим більш повільним є включення в роботу.

Методика "Червоно-чорна таблиця"

Мета: оцінка переключення уваги.

Інструкція: пропонується віднайти та показати чорні числа в порядку зростання від 1 до 25 та зафіксувати час. Далі відшукайте та покажіть червоні (курсивом) числа в порядку спадання від 24 до 1 та зафіксуйте час. Тепер відшукайте червоні числа (курсивом) у порядку спадання і чорні у порядку зростання одночасно та почергово. Наприклад: 24 (курсивом) червона, 1 чорна, 23 (курсивом), 2 чорна. Зафіксуйте час.

8	*9*	24	*20*	*15*	6	19
4	*5*	12	1	*24*	*13*	23
14	18	*17*	*22*	*2*	11	*6*
22	*11*	7	21	*8*	3	9
2	*7*	16	*23*	*19*	*16*	*3*
13	*1*	*21*	5	10	25	17
15	*10*	*18*	20	*4*	14	*12*

Числа	**Показник (у секундах)**	**Рівень**
Чорні	25–30 31–40 Від 41	Високий Середній Низький
Курсивом	25–30 31–40 Від 41	Високий Середній Низький
Чорна (курсивом)	60–90 91–180 Від 181	Високий Середній Низький

Методика "Розподіл чисел"

Мета: виявлення рівня розподілу уваги.

Інструкція: впродовж 2-х хвилин розставте запропоновані числа з першого квадрату у вільні клітинки другого квадрату у порядку їх зростання.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	69	34	18

Бланк для заповнення

Оцінка проводиться за кількістю правильно записаних чисел. Середній показник – 22.

Методика "Мюнстерберга"

Мета: визначення рівня вибірковості уваги.

Інструкція: серед запропонованого тексту відшукайте слова та підкресліть їх. Зафіксуйте час виконання роботи.

Сонцевтргшоцрайонзгуцновинатьхєьгчафактуекекзаменроч
Увепцпрокуророргцрсеабестеоріяентсджзбьамхокейтронцвт
Ваояйхтелевізорболджшзхюєлгшьбувагатьшогхеюжибдрож
Мпссприйняттяжцукендшизхьвафиапролдбдблюбовабфипр
Пртвиставальячсимтьбаюжюерадістьитьбюбьтнародшмвтть
Юбьтьбюгнеекуифйшрепортажжздорлафивюєфбьконкурсзж
Ячсмимсапрособистістьжєздэъхзддлплаванняорпмнгшщзхж
Олоднгшапекенекомедіяшлодльфвідчайниефрячаллджэтьбю
Смчилабораторіягшнщкцйроснованделщшгджбмитддтпксиао
Чсмиттапрропсихіатрняенгшщзхьхззшглджєбьтиитьбюджет

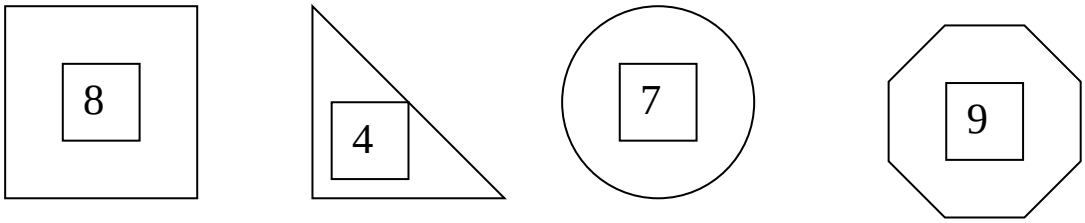
Показником вибірковості уваги є час виконання завдання і кількість пропусків слів. Зокрема, у методиці зустрічаються слова: сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, увага, сприйняття, любов, вистава, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатр, бюджет.

10.4. Розвиток уваги

Щоб стати більш уважним, варто зосереджувати увагу на досліджуваному об'єкті і виділяти у ньому усі сторони, ознаки, риси, властивості; стежити за тим, щоб увага була спрямована виключно на досліджуваний об'єкт; закріплювати суттєву інформацію; систематично тренуватися.

“Обсяг і точність уваги”

Завдання: уважно подивіться на малюнок упродовж 3-х секунд. Закрийте його.

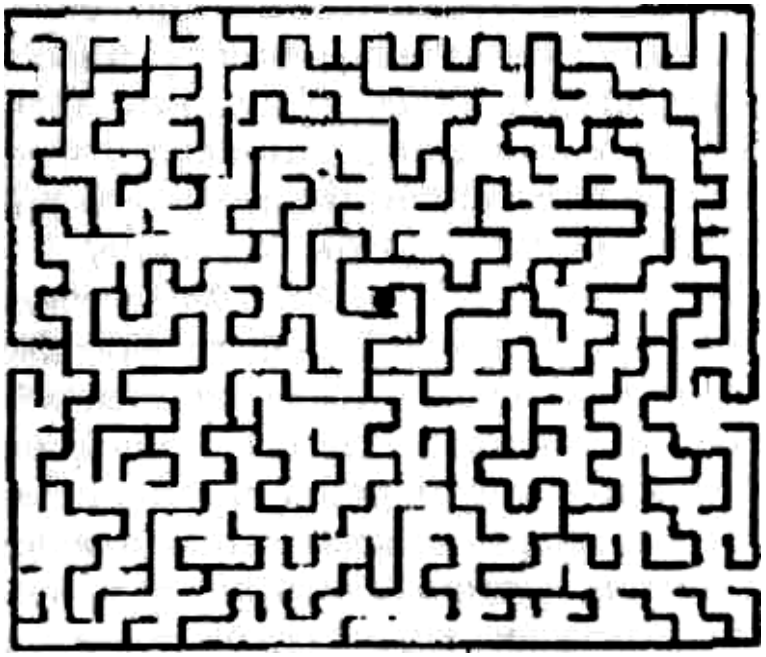


Дайте відповідь на такі питання:

1. Числа, записані всередині, додайте та запишіть їх суму.
2. Назвіть парні числа.
3. Назвіть числа у порядку зростання.

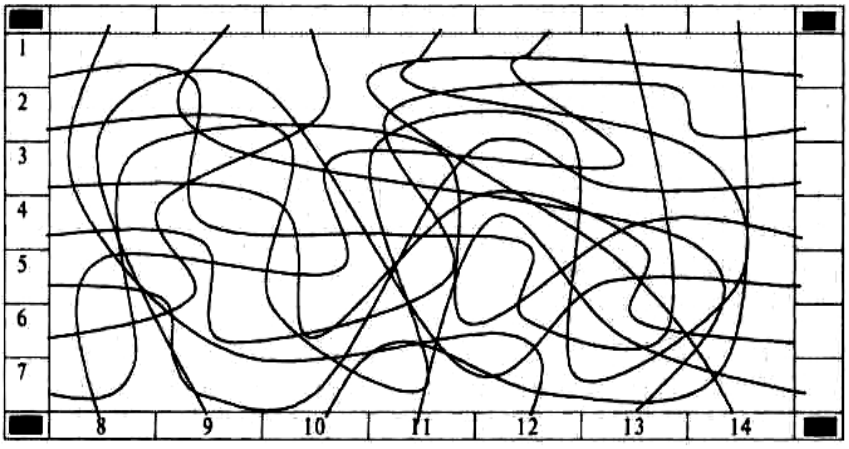
“Довільна увага”

Завдання: пропонується знайти шлях до центру лабіринту.



“Концентрація уваги”

Завдання: перед вами 14 переплутаних ліній. Необхідно прослідкувати кожну лінію зліва направо та знизу вгору, визначити, де вона закінчується



“Складання чисел із переключенням”

Завдання: потрібно додати два односкладних числа за певними правилами. Наприклад, числа 1 і 5, їх варто записати одне під одним 1 – вгорі, 5 – внизу. Виконаємо їх додавання. Суму цих чисел (6) варто записати поруч з верхнім числом, а під ним – верхнє число попередньої пари, в нашому випадку – 1. Якщо сума виходить двозначна, в таких випадках варто записувати лише одиниці, відкидаючи десятки.

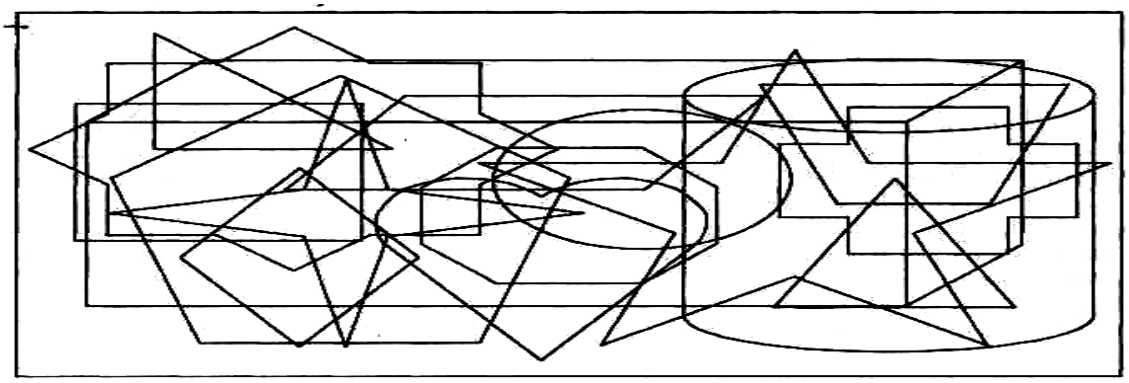
Наприклад: 1 6 7 3 0 3 3_____

5 1 6 7 3 0 3

Як вихідні пари чисел, пропонуємо пари чисел: 2 і 3; 9 і 2; 5 і 3; 5 і 8; 9 і 9; 6 і 9; 9 і 4. Час роботи – 2 хвилини.

“Стійкість уваги”

Завдання: перед вами контури геометричних фігур. Необхідно виявити їх кількість. Час роботи зафіксуйте.



Завдання для перевірки знань

Оберіть правильну відповідь

1. *Оберіть рядок, де правильно вказано усі види уваги відповідно до мети діяльності:*

а) довільна, мимовільна, короткочасна;

б) довільна, мимовільна, післядовільна;

в) післядовільна, мимовільна, довготривала.

2. Одночасна увага до двох і більше об'єктів і одночасне виконання дій з ними – це:

а) переключення;

б) обсяг;

в) розподіл;

г) стійкість.

3. Свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший – це:

а) переключення;

б) обсяг;

в) розподіл.

Дайте відповідь на запитання

1. Від чого залежить обсяг і точність уваги?
2. Перерахуйте і розкрийте види уваги.
3. У чому полягає фізіологічна основа уваги?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Розвиток і виховання уваги у дітей.
2. Умови підтримки стійкої довільної уваги.
3. Увага і уважність: розведення понять.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчукта З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія "Податкова та митна справа в Україні", т. 50).

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1		**х**	
2			**х**
3	**х**		

Тема 11. Емоційно-вольова сфера людини. Емоції та почуття

11.1. Поняття про емоції та почуття, їх природа.

11.2. Теорії емоцій.

11.2. Загальне уявлення про волю.

11.4. Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів.

11.1. Поняття про емоції та почуття, їх природа

Коли людина сприймає предмети і вища навколишнього світу, вона завжди певним чином виражає власне ставлення до них: одні події викликають радість, інші – смуток. Задоволення, горе, радість, гнів – усе це форми переживання людиною ставлення до різних об'єктів у вигляді емоцій. На відміну від пізнавальних процесів, які відображають навколишню дійсність у відчуттях, образах, уявленнях, думках, емоції відображають об'єктивну реальність у переживаннях.

Механізм виникнення емоцій можна уявити таким чином. Джерела активності людини, спонукання до діяльності лежать у середовищі потреб і мотивів. Їх задоволення передбачає постановку цілей, вирішення конкретних життєвих чи професійних завдань.

Емоції не можуть виникати самі по собі, без причини. Їх джерелом є об'єктивна дійсність у співвідношенні з потребами людини. Те, що пов'язано з прямим чи опосередкованим задоволенням потреб людини – як найпростіших, органічних, так і потреб, що обумовлюють її суспільне буття – викликає *позитивні емоції*. Фактори, що перешкоджають задоволенню вищеназваних потреб, є причиною *негативних емоцій*. Якщо предмети і явища не пов'язані з цілями і задоволенням потреб людини – вони не викликають емоційного відгуку, залишаються байдужими для неї.

Особливість емоцій полягає в тому, що вони відображають відношення між мотивами (потребами) і успіхом чи можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта, яка відповідає їм (А. Леонтьєв).

Отже, *емоції* – це особливий клас психічних процесів, пов'язаний із потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Супроводжуючи практично всі прояви активності суб'єкта, емоції є одним з основних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямований на задоволення актуальних потреб.

Емоційний процес включає три основні компоненти:

Перший – це *емоційне збудження*, що супроводжується мобілізаційними змінами в організмі. В усіх випадках, коли відбувається подія, що має значення для людини і констатується у формі емоційного процесу, відбувається підвищення збудливості, швидкості й інтенсивності перебігу психічних, моторних і вегетативних процесів. В окремих випадках під впливом таких подій збудливість може, навпаки, зменшитися.

Другий компонент – *знак емоції:* позитивна емоція виникає тоді, коли події оцінюються як позитивні; негативна – коли вони оцінюються як негативні. Позитивна емоція спонукає до дій підтримки позитивних подій, негативна – спонукає дії, спрямовані на усунення контакту з травмуючою реальністю.

Третій компонент – *ступінь контролю емоцій.* Потрібно розрізняти два етапи сильного емоційного збудження: *афекти* (страх, гнів, радість), коли орієнтація і контроль практично неможливі, і *крайнє збудження* (паніка, жах, екстаз, повний відчай), при яких ще зберігається орієнтація і контроль.

Значення емоцій у житті та діяльності людини надзвичайне: вони спонукають людину до подолання труднощів, часто визначають поведінку людини, сприяють формулюванню життєвих пріоритетів, цілей тощо.

Сильні емоції пов'язані з низкою фізіологічних змін: ритмом дихання, діяльністю серцево-судинної системи, слинних, сльозових та потових залоз. Фізіологічно це означає, що процес збудження, який виник у корі великих півкуль головного мозку під час сприйняття людиною певного об'єкта за певних умов, розповсюджується

на підкірку, де міститься центри, які керують діяльністю внутрішніх органів, що і обумовлює відповідні зміни у роботі організму. Негативні емоції також активізують людину, проте ця активність, по-перше, імпульсивна; по-друге, приводить до змін багатьох внутрішніх функцій організму.

У 80-х роках XX століття вчені відкрили існування у різних підкоркових відділах мозку своєрідних емоційних центрів, які отримали умовну назву "центри страждання" і "центри насолоди". Тваринам (щурам, пізніше – мавпам) у ці центри вживлювали електроди, з'єднані зі слабким джерелом струму, який вмикався натисканням педалі. Тварини навчалися натискати на педаль і таким чином умикати струм, що спрямовувався до мозку. Від подразнення "центрів страждань" тварини відмовилися одразу. "Центри насолоди" подразнювали, систематично натискаючи на педаль багато годин поспіль, відмовляючись від їжі і води, аж до повного знесилення. Подразнення струмом інших центрів підкорки викликало у тварин напади агресії, яка зникала тільки тоді, коли подразнення припинялося.

Далі розглянемо і проаналізуємо основні емоції.

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. На відміну від болю та інших видів страждання, що викликаються реальною дією небезпечних для існування чинників, страх виникає при їх передбаченні. Залежно від характеру загрози, інтенсивності та специфіки переживання, страх варіює у досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, острах, переляк, жах). У випадку, коли страх досягає сили афекту, він здатний нав'язати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресія).

Афект – надмірне нервово-психічне перенапруження, яке супроводжується тимчасовою дезорганізацією психічного та фізіологічного станів і виникає в умовах гострої критичної ситуації. Стан афекту характеризується значними порушеннями вольової регуляції дій людини. У стані афекту порушується важливий механізм діяльності – вибірковість під час поведінкового акту, різко

змінюється звична поведінка людини, деформуються життєві позиції, порушується взаємозв'язок між явищами, у свідомості починає домінувати викривлене уявлення.

Фрустрація – стійкий та глибокий негативний емоційний стан, який виникає під час уявної чи реальної перешкоди до досягнення поставленої мети. Цей стан супроводжується різними негативними емоційними переживаннями: розчаруванням, гнівом, роздратованістю, тривогою тощо, які виникають у ситуації конфлікту, коли здійсненню важливих планів раптово починає перешкоджати певний фрустратор. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізованої діяльності і породжує у людини агресію на: фрустратора, на причину фрустрації, на себе; негативно впливає на розвиток особистості, спричиняє закріплення негативних рис у поведінці людини.

Депресія – афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальної пасивності поведінки. Суб'єктивно людина у стані депресії відчуває важкі, болючі емоції і переживання – пригніченість, розпач. Потяги, мотиви, вольова активність різко знижені. Характерними є думки про власну відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, що відбулися у житті людини або її близьких. Самооцінка різко знижується, викривленим виявляється сприйняття часу, об'єктивної дійсності.

Тривога – негативний емоційний стан, що виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, а також в очікуванні несприятливого розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу тривога являє собою генералізований, дифузний або неопредмечений страх.

Емоційні процеси відіграють роль внутрішньої регуляції діяльності і поведінки людини. Вони є тією системою сигналів, через яку особистість дізнається про значимість того, що відбувається.

Емоції також можна класифікувати за основними потребами особистості, зокрема Б. Додонов виділив емоції залежно від суб'єктивної цінності переживань:

1. *Альтруїстичні емоції* – переживання, що виникають на основі потреб у сприянні, допомозі іншим людям: бажання принести радість, щастя.

2. *Комунікативні емоції* виникають на основі потреб у спілкуванні: бажання взаємодіяти, обмінюватися думками, переживаннями, ідеями.

3. *Глоричні емоції* пов'язані з потребою у самоствердженні, визнанні: прагненні завоювати повагу.

4. *Праксичні емоції* змінюються під впливом діяльності, її успішністю чи неуспішністю, труднощами у процесі реалізації запланованої справи, бажання досягти в ній найбільших успіхів.

5. *Романтичні емоції* проявляються у прагненні до всього незвичайного, таємного, хвилюючого.

6. *Гностичні емоції* викликані потребою в пізнавальній гармонії: прагнення щось зрозуміти, пізнати.

7. *Естетичні емоції* пов'язані із задоволенням потреби в красі, сприйнятті витонченого, піднесеного, величного.

8. *Гедонічні емоції* викликані прагненням задоволення потреб у тілесному і душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями, смачною їжею, теплом сонця, безтурботністю, спокоєм, розвагами тощо.

9. *Акизитивні емоції* виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування: радість від збільшення статків; приємне відчуття при перегляді власних зібрань.

10. *Мобілізаційні (пугнічні) емоції* походять від потреби в подоланні небезпеки, у боротьбі: потреба у гострих відчуттях, викиді адреналіну.

Емоції – просте переживання у певний проміжок часу, тоді як *почуття* – специфічна форма відображення дійсності, в якій виявляється стійке суб'єктивне ставлення людини до предметів і явищ, які вона пізнає і змінює відповідно до власних потреб. Це продукт суспільного розвитку людини, що виникає лише за наявності певного рівня інтелекту і відображає зв'язок предметів і явищ з вищими потребами, мотивами діяльності.

В онтогенезі почуття виникають пізніше, ніж емоції. Їх становлення пов'язане з розвитком індивідуальної свідомості і ускладненням відображувальних зв'язків під впливом виховання.

Почуття мають чіткий предметний характер. Вони виділяють ті предмети і явища з навколишньої дійсності, які для людини мають стійку мотиваційну значущість.

Серед усіх почуттів виділяють вищі моральні, інтелектуальні та естетичні почуття.

Моральні почуття – це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей і до самої себе. Вони нерозривно пов'язані з нормами поведінки, прийнятими в певному суспільстві, з оцінкою відповідності або суперечності подій, вчинків людини. Джерелом цих почуттів є спільне життя людей, їх взаємини, праця, спрямована на досягнення загальної мети.

Інтелектуальні почуття з'являються у процесі переживань, які пов'язані з розумовою, пізнавальною, когнітивною діяльністю людини. Такими є почуття прагнення до отримання нових знань, сприйняття нового, інтелектуальне здивування, сумнів, упевненість тощо.

До *естетичних почуттів* насамперед належать почуття краси, прекрасного, які породжуються явищами природи, результатами праці людей, мистецькою та творчою діяльністю.

Моральні, інтелектуальні, естетичні почуття супроводжують людину в діяльності, спілкуванні і поєднують увесь комплекс емоційних ставлень людини до соціального оточення.

11.2. Теорії емоцій

П. Анохін зазначав, що якби люди були позбавлені емоцій, вони не уникнули б взаємного непорозуміння і повної неможливості встановити суто людські взаємини. Автори першої теорії емоцій В. Джеймс і К.-Г. Ланге вважали емоції інформатором психіки про стан організму в певній ситуації. Відповідно до цієї теорії, сприймання зовнішніх впливів безпосередньо-рефлекторним шляхом

зумовлює певні тілесні зміни в організмі людини, які проявляються у вигляді емоційного переживання. В. Джеймс пов'язував емоції з периферичними змінами в організмі, а К.-Г. Ланге – зі змінами в судинній системі. Замість звичної послідовності "стимул – переживання – зовнішнє вираження" автори підтримували іншу – "стимул – тілесні зміни – емоції". Однак за такого підходу емоції втрачають регулівну роль і адаптаційний зміст. Представники інших теорій емоцій не погоджувалися з теорією Джеймса-Ланге через механічне розуміння емоцій як сукупності процесів, зумовлених периферичними змінами в організмі.

Автори активаційної теорії (Ч.-С. Шеррінгтон, К.Г. Юнг) вважали, що емоції викликають тривогу в організмі і мобілізують вищі відділи мозку на відповідну ситуації діяльність. Пов'язавши відчуття і емоції, автори всю різноманітність переживань пояснювали через афективний тон відчуттів.

Представники таламічної теорії (В.-Б. Кеннон) стверджували, що специфічна якість емоцій додається до простого відчуття при проходженні збудження через таламус. Проте таламічна теорія також не обґрунтовує необхідності емоцій.

Автори конфліктної теорії (Д. Хебб, Е. Клаперд, П. Жане) вважали емоції порушенням нормальної активності в корі головного мозку, вродженою реакцією на конфлікт між тим, що людина знає і може, і тим, чого від неї вимагає життя.

11.3. Загальне уявлення про волю

Людина як активна істота не тільки сприймає навколишній світ, певним чином ставиться до нього, але і реагує на його впливи, сама перетворює середовище для власних цілей. Іноді реалізація поставленої мети не викликає складності, не вимагає зусиль, проте частіше досягнення мети пов'язано з подоланням труднощів, перешкод, які бувають як внутрішніми (залежать від людини), так і зовнішніми (не залежать від неї).

Воля – це свідома організація і саморегуляція людиною власної діяльності і поведінки, спрямованих на подолання труднощів під час досягнення поставленої мети.

Переборення перешкод і труднощів вимагає від людини *вольового зусилля* – особливого стану нервового напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини. Відомі випадки, коли вольове зусилля затримувало втрату свідомості і навіть смерть. У літературі описаний випадок, коли льотчик "затримав" смерть до посадки літака і, здійснивши її, одразу помер. Яскравим прикладом вияву вольового зусилля є історичний факт: у V ст. до н.е. грецький воїн пробіг 42 км з містечка Марафон до Афін і, сповістивши про перемогу греків над персами, упав мертвим. На його пам'ять названо біг на довгу дистанцію як марафонський (42 км 195 м). *Вольова діяльність* – це особлива форма активності людини. Вона полягає у тому, що людина здійснює владу над собою, контролює власні імпульси, а в разі необхідності – гальмує їх. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму і ототожнювати з нею. Адже активність властива і тваринам. Вони задовольняють біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, проте це відбувається без будь-якого свідомого наміру. Воля у людини виникла і сформувалася під впливом суспільної трудової діяльності в міру того, як, опановуючи закони природи, людина перетворювала її власними цілеспрямованими діями. Коли після битви при Бородіно у 1812 р. уславлений маршал наполеонівської армії Мюрат докоряв генералам у недостатній енергійності кінноти, один із них відповів: "У всьому винні коні – вони недостатньо патріотичні. Наші солдати воюють блискуче, навіть якщо у них немає хліба, але коні без сіна та вівса не рухаються з місця". У цьому діалозі відобразилася основна відмінність керування людини поведінкою – наявністю волі та мотивації. Люди, на відміну від тварин, діють, як було зазначено, цілеспрямовано, керують собою, діями, використовуючи розум і волю, змінюють природу і суспільство відповідно своїх потреб і переконань.

Функції волі. У психічній діяльності людини воля виконує дві взаємопов'язані функції: спонукальну і гальмуючу. *Спонукальна* – організація активності людини. Якщо активність виступає властивістю волі, то вона характеризується довільністю, тобто зумовленістю дій та поведінки щодо реалізації свідомо поставленої мети. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але

при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, то воля створює допоміжне спонукання, змінюючи зміст дії (робить його більш значущим).

Гальмівна функція – стримування небажаних проявів активності. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінки, які суперечать уявленням про зразок, еталон. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції. Так, професійна діяльність вимагає дотримання етичного кодексу, що не дозволяє проявляти агресивність та інші негативні емоційно-вольові прояви щодо суб'єктів взаємодії.

Воля – це здатність контролювати діяльність і активно спрямовувати її на досягнення своїх цілей. Вона є особливою формою не лише вміння чогось досягти, але й уміння відмовитися від чогось, коли це потрібно (А. Макаренко).

Вольовий процес, як правило, включає три етапи:

Підготовчий. На цьому етапі виникають мотиви і ставиться конкретна мета. Людина усвідомлює, аналізує ситуацію, що сталася, вибудовує подальшу стратегію поведінки.

Основний. Пов'язаний з виконанням прийнятого рішення, з подоланням часто серйозних зовнішніх і внутрішніх труднощів.

Заключний етап вольового процесу характеризується підведенням підсумків зробленого. Здійснивши вольовий вчинок, людина замислюється над його результатами, аналізує свої досягнення та прорахунки.

Аналіз вольової поведінки дозволяє визначити окремі вольові якості, до яких належать: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, сміливість, дисциплінованість.

За висловленням І. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і удосконалює. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів вчинків. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції дозволив встановити, що вони залежать від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей, від звичок, сформованих у процесі виховання.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

– контроль за діяльністю за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;

– узгодження спонукань, переключення психічної активності, координацію дій;

– санкціонування як виклик або затримку процесів (дій, вчинків);

– посилення або послаблення активності (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Чим складнішою є здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до реалізації мети і, відповідно, більше вольових зусиль докладає людина, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість чи дискомфорт. Отже, зусилля є важливим проявом вольової саморегуляції особистості.

Залежно від цілей, які ставить перед собою особистість, системи її моральних якостей і особливостей вольової саморегуляції, виділяють чотири типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний (слабкий), імпульсивний. Природно, що найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Суттєво сприяють зниженню тривоги арттерапевтичні техніки, зокрема “Малювання по мокрому”, “Дефрагментація травми” (А. Старовойтов), “Образ-Я”, “Автопортрет”, “Рольова карта у вигляді лоскутної ковдри”, “Картина світу”, “Моя тривога і життя без неї”, “Що допомагає мені у складних ситуаціях”, “Аквatіпія”, “Пейзажі емоційного стану”. Оскільки будь-які невідредаговані емоції залишаються у тілі, практика терапевтичної допомоги фокусується на роботі з ним. До спеціальних прийомів, які підсилюють терапевтичний ефект, відносимо техніку “Ву” (П. Левін), візуалізації, біосугестивну терапію (О. Стражний). Остання

доволі позитивно зарекомендувала себе для корекції психосоматичних розладів, роботи із залежностями. Метод біосугестивної терапії включає в себе поєднання прийомів вербального і невербального навіювань у стані легкого трансу. Префікс "біо" означає, що застосовується не лише сугестія, але й інші фактори (контакт долоні, відповідна постава голосу, індукція тощо).

Поряд із вище названими техніками доцільно застосовувати модель BASIC Ph (М. Лахад), яка дозволяє клієнту екологічно нагадати про особистісні ресурси (віра, емоції, спілкування, творчість, когніції, фізична активність) і, як наслідок, знизити рівень особистісної тривоги і стресу.

Самостійно зменшити рівень тривоги можна на основі застосування таких прийомів, як вживання у стресовій ситуації води, їжі; переключення внутрішньої уваги на зовнішні предмети (рахування у зворотному порядку тощо); дихальні практики (дихання по квадрату); йога; метод Х. Алієва "Ключ".

11.4. Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів

Мета: дослідження перешкод у встановленні емоційних контактів.

Інструкція: вам потрібно прочитати судження і дати відповідь "так" чи "ні".

Текст опитувальника

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітна втома.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо мені цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.

7. Часто під час спілкування з колегами я продовжую думати про свої справи.

8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.

9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя простежується схвильованість.

10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.

11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка стає надто виразною й експресивною.

13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і замкнений.

14. Я часто перебуваю у стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку під час ділового спілкування.

16. Інколи близькі люди зауважують мені «розслаб м'язи обличчя», «не криви вуста», «не морщ лоба».

17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.

18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природним.

19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі – спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі під час спілкування з малознайомими людьми.

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.

22. Мені часто буває весело без особливої причини.

23. Мені легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Висновки самооцінки:

Перешкоди у встановленні емоційних контактів	Номери запитань і відповіді за “ключем”
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, – 6, + 11, + 16, – 21.
Неадекватне емоційне виявлення	– 2, + 7, + 12, + 17, + 22.
Домінування негативних емоцій	+ 4, + 9, + 14, + 19, + 24.
Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+ 3, + 8, + 13, + 18, –23.
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+ 5, + 10, + 15, + 20, + 25.

Самодіагностика розуміння емоційних станів

Завдання 1. Визначте за мімічними схемами, поданими на рисунку 1, емоційний стан людини (спокій, лють, задоволеність, радість, страх).

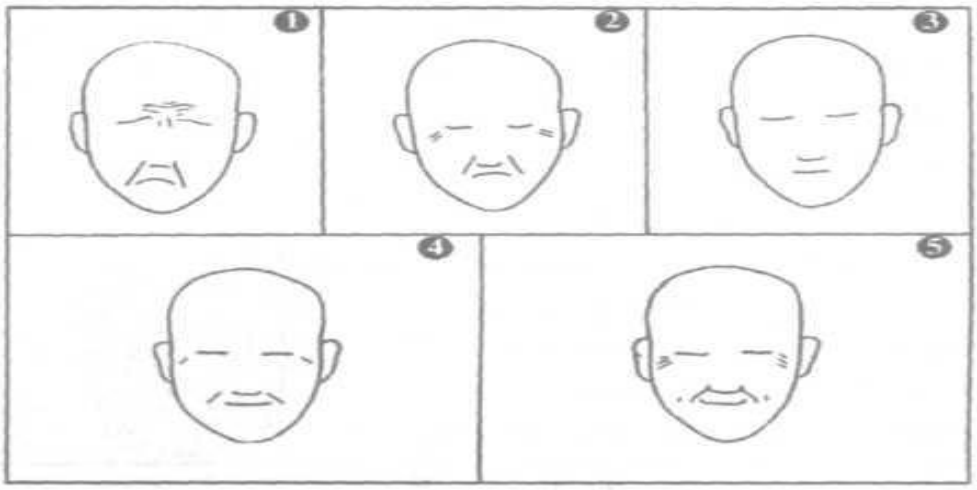


Рис. 11.1. Мімічні схеми

Завдання 2. Визначте, якому стану людини відповідають пози на рисунку11. 1) Несміливий, винний, вбитий горем; 2) зверхність, зневага, самовпевненість; 3) очікування; 4) розгубленість, нерозуміння, сумніви; 5) сором’язливість, печаль; 6) здивування, нерішучість.

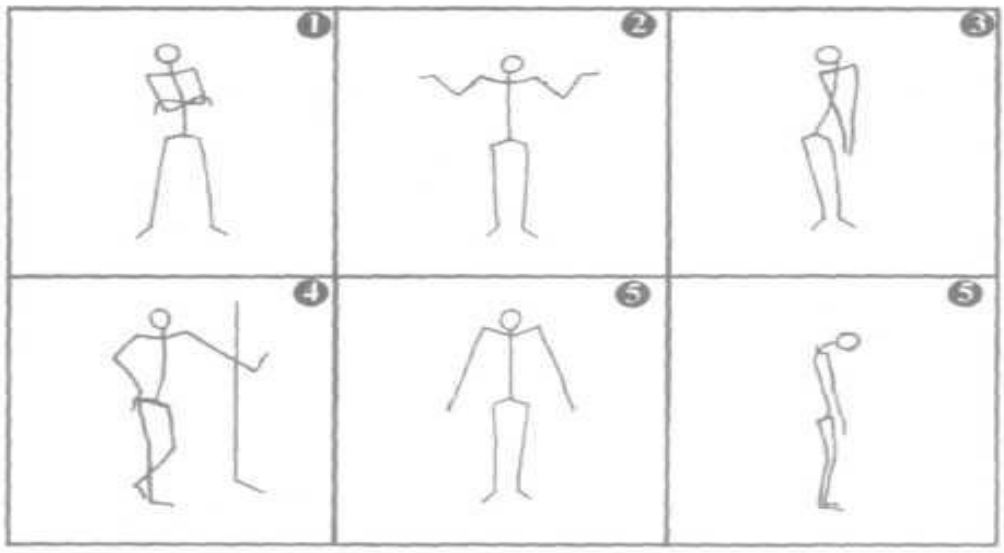


Рис. 11.2. Пантомімічні схеми

Завдання 3. Підберіть до схематично зображеної пози на рисунках 3, 4, 5 відповідний до неї вираз обличчя (не більше одного вибору).

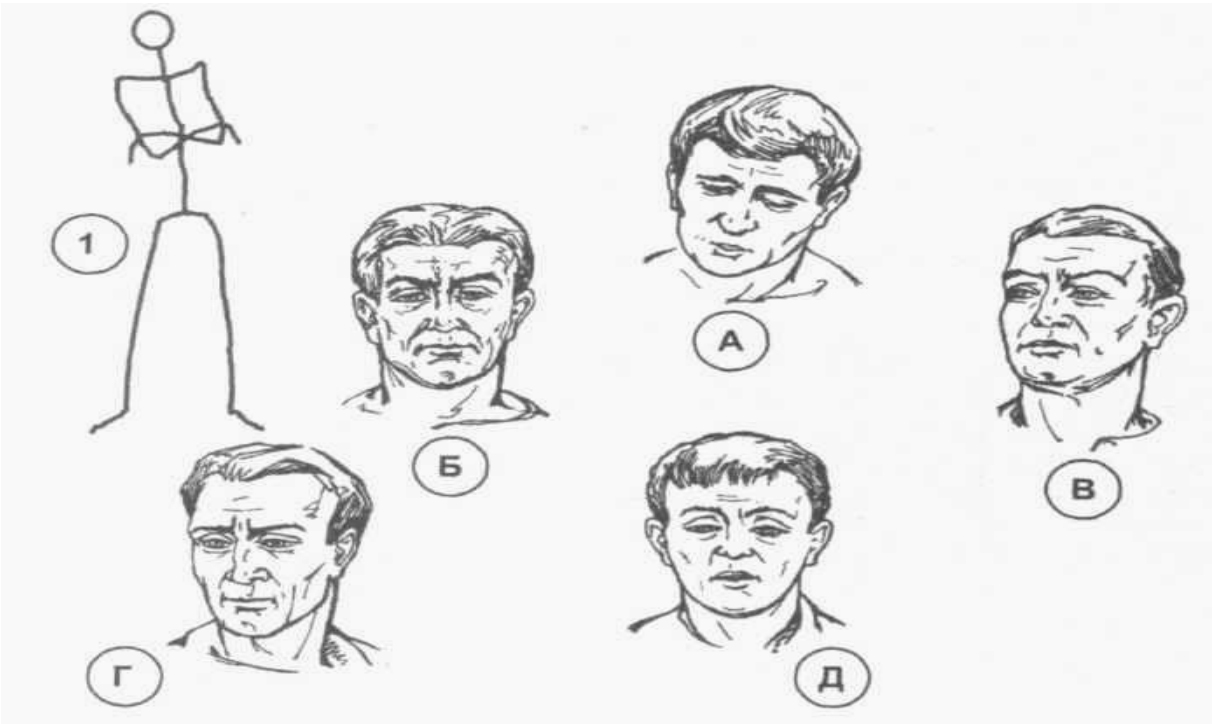


Рис. 11.3

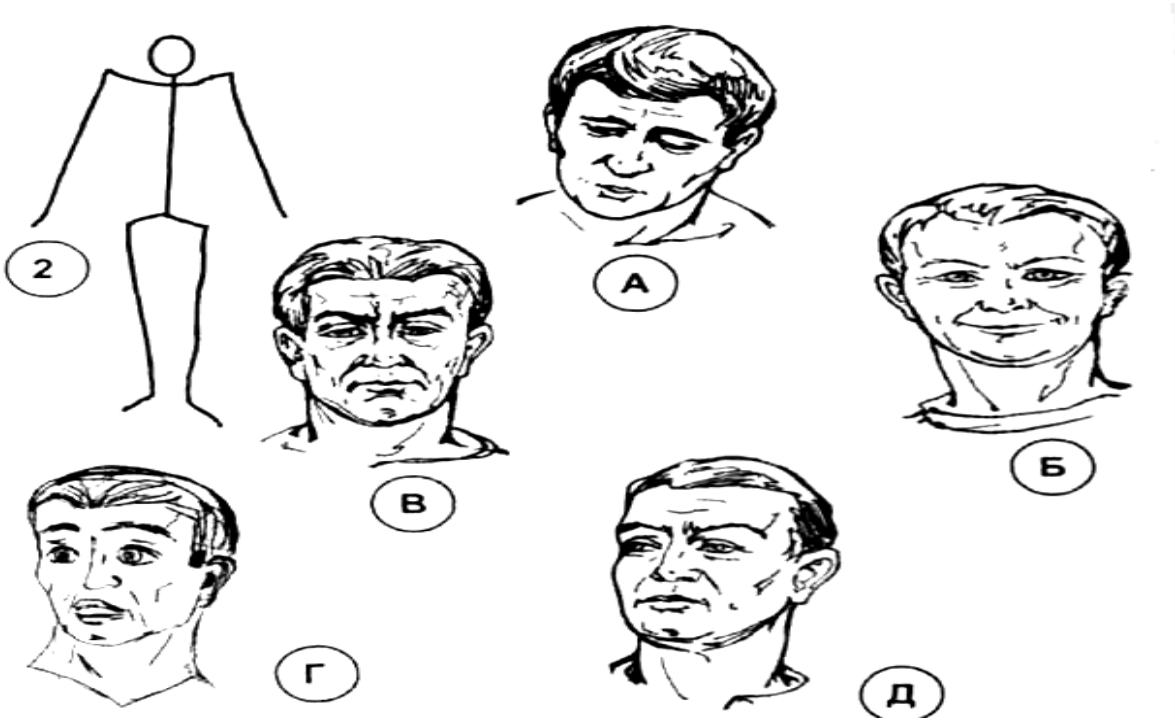


Рис. 11.4

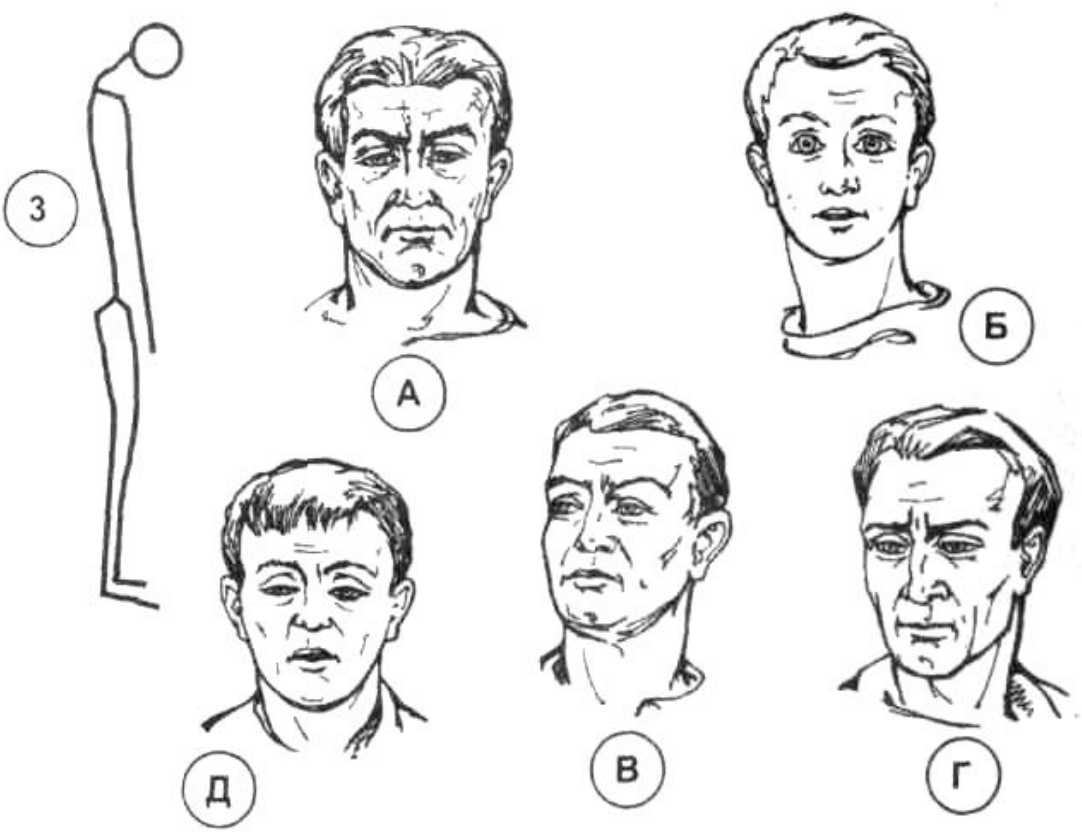


Рис. 11.5

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Почуття людини – це:

а) емоційне тло відчуттів;

б) органічне самопочуття;

в) форма відображення дійсності.

2. Вольова поведінка виконує функцію:

а) подолання перешкод на шляху до мети;

б) гармонізації мотивів;

в) усунення внутрішніх конфліктів.

3. Не належать до вищих почуттів:

а) моральні;

б) соціальні;

в) естетичні.

Дайте відповідь на запитання

1. У чому полягають функції емоцій?
2. Надайте класифікацію емоцій.
3. Чим емоції відрізняються від почуттів?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Емоційні особливості та тип нервової діяльності.
2. Емоції і хвороби людини.
3. Стенічні та астенічні емоції.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Крутецкий В. Психология: учебник для учащихся пед. училищ. 2-изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1986. 336 с.

2. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник. К.: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).

3. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчукта З. та ін. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2012. 464 с.

Додаткові

1. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія: практикум: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 280 с.

2. Пєтухова І., Давиденко Н. Психологічні основи у професійній підготовці фахівців податкової міліції: навчальний посібник. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2016. 268 с., іл. 11. (Серія "Податкова та митна справа в Україні", т. 50).

3. Пєтухова І. Технології психологічної допомоги особистості із фоновою тривогою. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми) /Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 288–289.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1			**х**
2	**х**		
3		**х**	

Тема 12. Емоційні стани. Саморегуляція емоційних станів

12.1. Загальна характеристика основних емоційних станів. Афективний стан і афект.

12.2. Стрес. Основні етапи. Стрес на роботі та професійне вигорання. Шляхи подолання стресу. Продуктивні та непродуктивні стратегії подолання стресів.

12.3. Фрустрація: причини, способи реагування, наслідки. Загальне уявлення про саморегуляцію. Основні підходи до розуміння сутності саморегуляції. Прийоми саморегуляції емоційних станів.

12.1. Загальна характеристика основних емоційних станів. Афективний стан і афект

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, хоча не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей тощо.

- Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює упродовж досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому, характеризується слабкою вираженістю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають. На настрій людини впливають органічні процеси (хвороба, втома, голод, фізична активність, бадьорість тощо), зовнішнє середовище (дратуючі звуки і тиша, бруд і чистота, палюча спека і холод тощо), характер взаємин між людьми і ситуації взаємодії (привітність, уважність, байдужість, довіра тощо), особливості розумових процесів (образи, в яких відображається позитивне чи негативне ставлення до предметів, речей, явищ). Наприклад, настрій буває радісним, сумним, бадьорим, в’ялим, піднесеним, пригніченим.
- Пристрасть – емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об’єкта потягу. Пристрасть, на думку С. Рубінштейна, означає порив, захоплення,

орієнтацію всіх прагнень і сил особистості у єдиному напрямі, зосередження їх на одній меті.

- Стрес (від англ. stress – тиск, напруженість) – стан нервово-психічного перенапруження, викликаний значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

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

- Фрустрація (від лат. frustratio – обман, втрата чогось, крах планів, розчарування) – емоційний стан людини, викликаний об'єктивно нездоланними перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети. У такому стані людина може кричати, сваритися, виявляти гнів, агресію, роздратування. Часто повторювані у ранньому дитинстві стани фрустрації можуть призвести в одних до байдужості, безініціативності, в'ялості, в інших – до агресивності, заздрості як стереотипних форм поведінки у подібних ситуаціях. Стан фрустрації може супроводжуватися негативними переживаннями: розчаруванням, роздратованістю, тривогою, відчаєм, апатією.

Конструктивними наслідками фрустрації є інтенсифікація зусиль на шляху досягнення поставленої мети, мобілізація внутрішніх резервів для подолання перешкод, перегляд власних можливостей, знаходження альтернативних рішень на шляху до досягнення мети.

Деструктивними наслідками фрустрації є надмірне емоційне збудження, агресивні дії, часткова втрата самовладання, озлобленість, жорстокість, депресивні стани, аутоагресія, інші неадекватні реакції, порушення координації зусиль, що спрямовані на досягнення мети.

Афективний стан проявляється в постійно наростаючому емоційному напруженні; він є динамічним і яскраво вираженим, завжди має певне завершення. Може закінчитися задоволенням, коли несподівана подія або очікувана неприємна розмова відбулася щасливо.

За певних обставин сильне напруження може трансформуватися в енергію для виконання певної роботи. Знаючи цю властивість афективного стану, можна самому скорегувати його в русло погашення, тобто затухання, але для цього потрібно вольове зусилля. Наприклад, якщо відчуваєш, що в тобі від неприємностей, нагромаджених за день, закипає злість, – піди на кухню помий посуд або скопай на дачі грядку.

У надзвичайно конфліктній ситуації афективний стан нерідко завершується сильним спалахом – афектом.

Афект – це короткочасна, бурхлива, надзвичайно інтенсивна емоційна реакція. Для нього є характерною надзвичайна сила прояву, він захоплює людину повністю. Надзвичайна сила та яскравість афекту поєднуються з короткочасністю його прояву.

У стані афекту події, що відбуваються, сприймаються незвичайно (“затуманюється” мозок), у зовсім іншому світлі, звичайна поведінка ламається.

За афекту (як і гіпнозу) звужується обсяг свідомості: вона скерована на обмежене коло сприйнятих предметів і уявлень, пов’язаних із переживанням від стримувального та регулювального впливу кори, що надає яскравості зовнішнім проявам афекту. Важко приховати бурхливе переживання гніву, відчаю, радості, безутішного горя.

До афектів схильні люди з неврівноваженими процесами збудження і гальмування. Проте афекти найчастіше проявляються у людей невихованих, зухвалих, які не звикли контролювати свої почуття.

Існують афекти, які мають позитивний характер. Наприклад, радість футбольних уболівальників, коли своя команда забиває гол. Їх викликають також приємні події особистого життя, суспільні досягнення.

Подібні афекти чи афективні стани вважаються нормальним явищем, а сильний і щирий їх прояв – навіть необхідним і корисним для повноцінного психічного і фізичного розвитку людини. Медичні спостереження показують, що постійне стримування і гальмування позитивних афектів шкідливе для розвитку особистості.

А. Макаренко рекомендував емоційну реакцію вихователя або приглушити, або дати їй проявитися, навіть свідомо підсилити її. Можливо, що з афектом з організму людини виходить певна надлишкова енергія, яка руйнує її. Постійне стримування, затискання почуттів буває причиною інфарктів. Афект в організмі людини виконує роль клапана, який випускає з котла надлишкову пару, щоби той не вибухнув.

Отже, емоційний стан характеризується настроєм, пристрастю та наявністю стресу, афекту або фрустрації. Афективний стан динамічно залежний від щастя.

12.2. Стрес. Основні етапи. Стрес на роботі та професійне вигорання. Шляхи подолання стресу. Продуктивні та непродуктивні стратегії подолання стресів

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає у процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Г. Сельє виокремлює такі фази стресу:

1. *Фаза тривоги.* Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. У людини виникає стан занепокоєння, тривоги, відбувається зміна фізіологічних функцій організму (змінюється частота дихання і пульсу, підвищується тиск, збільшується печінка тощо). На певний час дещо знижується опір організму. Однак потім поступово починається мобілізація внутрішніх адаптаційних резервів, захисних сил, які розкривають додаткові можливості психіки людини, активізуються його психічні процеси (сприймання, пам'ять, мислення). Ця фаза відповідає наявності у людини стресу слабкого ступеня.

2. *Фаза опору.* Якщо стресор продовжує діяти, організм людини і його психіка перебудовуються, пристосовуються, адаптуються до нових ускладнених умов діяльності, при цьому активно витрачаються внутрішні ресурси, спостерігається активізація мислення і пізнавальної діяльності. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, яка не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу середнього ступеня.

Яскраво цей ступінь стресу зображений письменником В. Саніним у книзі "Точка повернення", в якій йдеться про полярного льотчика Анісімова: "настала хвилина, якої він чекав і до якої готувався всім своїм єством. Мабуть, він міг би сказати, що народився на світ і жив задля цієї хвилини… У критичних ситуаціях, у яких Анісімову доводилося бувати декілька разів, у нього виникав незвичний психічний стан: найвища збудженість нервової системи несподівано породжувала кришталево чітку програму дій… Надзвичайна піднесеність духу, якийсь бурхливий тріумф почуттів і дивне відчуття, що автоматично, без роздумів прийняті рішення є безпомилковими. Наче ти не ти, а програма, що вкладена у літак. Наче хтось у тобі сидить і осторонь від усього земного наказує: "Роби так!" Це був момент осяяння, яскравий спалах у темряві,

блискавична реакція звіра на смертельну небезпеку. Віднині Анісімов думав і приймав рішення в десять разів швидше, ніж був спроможний це робити: його мозок, нерви і м'язи вийшли за межі своїх можливостей".

3. *Фаза виснаження.* Однак із плином часу внаслідок продовження дії екстремальної ситуації відбувається послаблення опору організму, фізіологічні реакції перевищують норму, знижується критичність мислення, працездатність людини. Тому заключна фаза характеризується, на думку Г. Сельє, виснаженням "адаптаційної енергії", що призводить до дезорганізації діяльності, нервових зривів і навіть – смерті. Ознаками цієї стадії є поступове ослаблення фізичної і вольової активності людини, погіршення пам'яті, зменшення обсягу уваги, помилки у сприйманні, труднощі в осмисленні та розумінні ситуації, уповільнення мисленнєвої діяльності, загальмованість у прийнятті рішень, неадекватні реакції на зміну ситуації, метушливість. Може проявлятися безпідставне роздратування, образливість, імпульсивність, тривога, втомленість, страх, знижується рівень самоконтролю. Відзначаються порушення сну, втрата апетиту, виникають головні болі, вегетативні реакції, психосоматичні захворювання. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу сильного ступеня.

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є уміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Крім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів у нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що упродовж певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“зациклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. У якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є відкладання “на потім”. Приклад: Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, тим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Успішні способи подолання стресу

- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- комплексні способи, що поєднують у собі все перераховане вище.

Якщо звернемося до схеми стресу, то помітимо, що перша група діє зі стресором, друга група взаємодіє з інтерпретацією стресу, третя має справу з фізичним ефектом від стресу.

1. Активний вплив на проблему.

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в такій ситуації? Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежать від характеру проблеми: вас уже відрахували з університету чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно визначити проблему. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад: проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога більше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей у стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2. Зміна поглядів на проблему.

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему такі.

Нова інтерпретація проблеми – переоцінка, гаслом якої може бути постулат "Усе не настільки погано". Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб

пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе почуваємо в цій ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. "Наше життя є таким, як ми про нього думаємо".

Соціальне порівняння. Базується на установці "Мені краще ніж іншим".

Уникання. Базується на установках – "Це не проблема". "Годі хвилюватися", "Потрібно поставити обмежувач на хвилювання".

Гумор. Базується на установках "Це смішно", "Серце радісне добре лікує".

Людина, яка здатна перетворити "жахливі новини" на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає досить серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Крім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

3. Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.

Релаксація або розслаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

Фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу.

Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4. Комплексні способи подолання стресу.

Допомога інших та надання допомоги іншим.

Людина у стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу є також надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

Зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поводимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, впевненість у собі, займатися самовдосконаленням.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини оцінити ситуацію. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором.

12.3. Фрустрація: причини, способи реагування, наслідки. Загальне уявлення про саморегуляцію. Основні підходи до розуміння сутності саморегуляції. Прийоми саморегуляції емоційних станів

Фрустра́ція (від лат. frustratio – омана, марне очікування) – психічний стан людини, що виявляється в характерних переживаннях і поведінці, і те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйманими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Фрустрація – своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. М. Д. Левітов називає такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не отримує підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особистісно – її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності – спричиняє стан фрустрації.

Найпомітнішими проявами поведінки людини у стані фрустрації також є такі: апатія, агресія, регресія (поведінка, яка наближена до заохочення мінімальних людських потреб) та стереотипія (порушення власної працездатності і наслідування чиїхось дій).

Сильна за своїм ступенем фрустрація сприяє порушенню діяльності людини, зникає її результативність. Чинники цього стану призводять і до виникнення агресії як наслідку емоційного виснаження. Цей стан може спрямовуватися на всіх навколишніх осіб і, зокрема, й на себе.

Депресія може стати ще одним наслідком фрустрації за умови, що направленій на конкретну мету поведінці людини починають перешкоджати різні зовнішні чинники. Фрустратори також можуть привести людину від одної дії до іншої, яка здається їй легшою або доступнішою, але насправді не є такою. Така зміна діяльності стає приводом до втрати наполегливості та цілеспрямованості.

Одним з найгірших наслідків впливу фрустрації на людину є зміна її характеру. Змінюються орієнтири та поставлені цілі.

Польський учений Я. Рейковський зазначає: “Прагнучи все більш ефективно контролювати навколишній світ, людина не хоче миритися з тим, що у ній самій може існувати щось таке, що зводить нанівець зусилля, що докладаються, заважає здійсненювати свої наміри. А коли гору беруть емоції, дуже часто все відбувається саме так”. Як бачимо, на думку Я. Рейковського, емоції не повинні брати гору над розумом.

Подивимося, як він оцінює ситуацію щодо можливостей розуму змінити це: “Аж до сьогодні люди були здатні лише констатувати суперечність між “голосом серця і голосом розуму”, але не могли ні зрозуміти, ні позбутися її”.

Погоджуємось з Я. Рейковським, що розумно керувати своїми емоціями ми ще не навчилися. Але як керувати, коли емоцій багато, а розум, у найкращому випадку, один. Не володіючи притаманною розуму логікою у вирішенні проблемних ситуацій, емоції беруть іншим – своєрідною життєвою спритністю, яка дозволяє проблемну ситуацію перетворити на безпроблемну. Психологи встановили, що емоції дезорганізують ту діяльність, внаслідок якої вони виникли. Наприклад, страх, який виник через потребу подолати небезпечну ділянку шляху, порушує або навіть паралізує рух до мети, а бурхлива радість з приводу успіху в творчій діяльності знижує творчий потенціал. У цьому проявляється нерозумність емоцій. І навряд чи вони вціліли б у суперництві з розумом, якщо б не навчилися перемагати “хитрістю”.

Так, страх зупиняє перед важкодосяжною метою, але додає сил та енергії для втечі від небезпек, що підстерігають на шляху до неї. Гнів дозволяє змітати перешкоди, які не вдається розумно обійти; радість дає можливість задовольнитися тим, що уже є, утримуючи від нескінченної гонки за всім, чого ще немає.

Емоції – еволюційно більш ранній механізм регуляції поведінки, ніж розум. Тому вони вибирають і більш прості шляхи вирішення життєвих ситуацій. Емоції додають енергії, оскільки без посередньо пов’язані з фізіологічними процесами, на відміну від розуму, якому підпорядковуються не всі системи організму.

Під значним впливом емоцій в організмі відбувається така мобілізація сил, на яку розум не спроможний ні наказами, ні проханнями, ні спонуканнями.

Потреба розумно керувати своїми емоціями виникає у людини аж ніяк не тому, що й не влаштовує сам факт появи емоційних станів. Нормальній діяльності і спілкуванню однаково перешкоджають і бурхливі некеровані переживання, і байдужість, відсутність емоційної залученості. Неприємно спілкуватися і з тим, хто "страшний у гніві" або "несамовитий в радості", і з тим, чий згаслий погляд свідчить про повну байдужість до подій. Інтуїтивно люди добре відчувають "золоту середину", яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в різних ситуаціях спілкування. Уся наша життєва мудрість спрямована проти емоційних крайнощів. Якщо горе – "не варто побиватися", якщо радість – "не дуже радій, щоб потім не плакати", якщо відразу – "не будь надто вибагливим", якщо апатія – "отримуй задоволення від життя!"

Подібними рекомендаціями щедро ділимося один з одним, оскільки добре усвідомлюємо, що некеровані емоції можуть завдати шкоди і самій людині, і взаєминам з оточуючими. На жаль, до мудрих порад рідко прислухаються.

Важко очікувати, що людина почує голос чужого розуму, коли свій власний безсилим. Так і повторюють ці голоси "Потрібно тримати себе в руках", "Не слід піддаватися слабкості" тощо. Пригнічуючи емоції "наказовому порядку", найчастіше досягаємо протилежного ефекту – збудження посилюється, а слабкість стає нестерпною. Коли неможливо перебороти переживання, людина намагається придушити хоча б зовнішні прояви емоцій. Проте зовнішній спокій при внутрішньому розладі обходиться дорого: розсерджені пристрасті завдають власному організму удари, від яких він довго не може оговтатися.

Американський психолог Р. Холт довів, що неможливість висловити гнів призводить до подальшого погіршення самопочуття і стану здоров'я. Постійне стримування проявів гніву (у міміці, жестах, словах) може сприяти розвитку таких захворювань, як гіпертонія, виразка шлунка, мігрень та ін. Тому Р. Холт пропонує виявляти гнів, але робити це конструктивно.

Як же зберегти контроль над інтенсивністю почуття, якщо перше, що втрачається в гніві, – це здатність управляти своїм становищем? Тому ми і не даємо волю своїм емоціям, бо не впевнені в можливості зберегти контроль над ними і направити їх у конструктивне русло. Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви.

Традиційна стриманість японців щодо публічного виявлення почуттів сьогодні сприймається ними як можливе джерело зростаючої емоційної напруги. Не випадково їм належить ідея створення роботів, які виконують функції "цапа відбувайла". У присутності людини, яка бурхливо проявляє свій гнів, такий робот низько кланяється і просить вибачення: це передбачено закладеною у його електронний мозок спеціальною програмою. Хоча ціна на цих роботів досить висока, вони користуються великим попитом.

Люди давно намагалися знайти спосіб вплинути на свій емоційний світ. Така система регуляції емоцій заснована на гімнастиці йогів.

Наглядові члени цієї індійської секти помітили, що під час неприємних емоцій дихання стає обмеженим, поверхневим або переривчастим, збуджена людина приймає пози з надмірно підвищеним тонусом м'язів. Встановивши зв'язок між позою, диханням і переживаннями, йоги розбили ряд фізичних і дихальних вправ, які дозволяють позбавлятися від емоційної напруженості.

Однак філософська концепція йогів така, що метою постійної вправи є не розумний контроль над емоціями, а позбавлення від них у прагненні досягти повної безтурботності духу. Окремі елементи системи йогів використовувалися під час створення сучасного методу психологічної саморегуляції – аутогенного тренування.

Отже, фрустрація є результатом невдачі, яка проявляється нервовою системою у вигляді агресії. Головним запобіганням цьому є самоконтроль, який можна вдосконалювати завдяки перенаправленню енергії в корисне русло.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Афект – це:

а) бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, аварійна реакція на екстремальну ситуацію;

а) емоційний стан людини, викликаний об'єктивно нездоланними перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети;

в) емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні.

2. Успішний спосіб подолання стресу:

а) почекати деякий час для самоудосконалення;

б) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

в) статично ставитися до проблеми.

3. Як на здоров'я людини впливає гнів:

а) зміцненням нервових клітин та гарним самопочуття;

б) нічого не відбувається;

в) погіршенням самопочуття і стану здоров'я.

Дайте відповідь на запитання

1. Які бувають емоційні стани? Що таке афективний стан і афект?

2. Що таке стрес та як його подолати?

3. Визначте, як саме стрес впливає на людину.

4. Поясніть, чи можливо без саморегуляції створити ідеальне суспільство.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Фази стресу за Г. Сельє.

2. Стрес та як його уникнути.

3. Самоконтроль під час екстремальних умов.

4. Особливість гніву за Р. Холт.

Список рекомендованих джерел

1. Ліза Фельдман Барретт. Як народжуються емоції. Х.: Видавництво “Клуб сімейного дозвілля”, 2018.

2. Полозенко О. В. Основи загальної психології-2. Том II. URL: https://psy.wikireading.ru/20446– Заголовок з екрану.

3. Джигун Л. М. Основи психології та педагогіки. URL: https://lubbook.org/book_535_glava_40_6.3._Afektivnijj_stan_ta_afekt.html заголовок з екрану.

4. Основи психології та педагогіки URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/r242.htm Заголовок з екрану.

5. Психологія та етика ділового спілкування URL: https://studme.com.ua/181403107321/etika_i_estetika/sposoby_priemy_emotsionalnoy_samoregulyatsii.htm–Заголовок з екрану.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1	**х**		
2		**х**	
3			**х**

Тема 13. Воля як психічний процес

13.1. Загальна характеристика волі. Аналіз складної вольової дії.

13.2. Основні ознаки вольових дій. Вольові якості особистості. Шляхи розвитку волі.

13.3. Розлади вольової поведінки. Класифікація та характеристика вольових якостей особистості. Воля і рефлексія.

13.1. Загальна характеристика волі. Аналіз складної вольової дії

Людина не тільки пізнає навколишній світ і певним чином належить до нього, але й впливає на оточення, змінює зовнішній світ відповідно до своїх потреб та інтересів, долає для досягнення поставлених цілей різні труднощі. Будь-яка діяльність людини супроводжується конкретними діями, які можуть бути мимовільними або довільними. Як відомо, головна відмінність довільних дій полягає в тому, що вони здійснюються під контролем свідомості і вимагають з боку людини певних зусиль, спрямованих на досягнення свідомо поставленої мети. Це і є вияв волі.

Основна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в утруднених умовах життєдіяльності. Підґрунтям цієї регуляції є взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виокремлювати дві інші функції – активізуючу та гальмівну.

Вольові дії розвиваються на основі мимовільних дій. Найпростішими з мимовільних дій є рефлекторне звуження та розширення зіниць, ковтання, чхання, а також дії, пов’язані з чинниками виникнення мимовільної уваги (поворот голови у бік гучного звука). Мимовільними виразні рухи: коли людина радіє, то починає посміхатися, під час здивування піднімаються брови тощо.

Поведінка людини також може бути мимовільною і довільною. До мимовільного типу поведінки належать імпульсивні дії і реакції, не підпорядковані загальній меті (на шум за вікном, на подразники, які відповідають актуальній на цей момент потребі

людини). До мимовільної поведінки належать і поведінкові реакції людини у стані афекту під впливом неконтрольованих свідомістю емоційних станів.

Довільні дії, на відміну від мимовільних, більш характерні для поведінки людини і спрямовані на досягнення поставленої мети. Саме свідомість дій характеризує вольову поведінку. Однак вольові дії можуть включати в себе як окремі ланки, так і рухи, які у процесі утворення автоматизувалися і втратили свій початковий свідомий характер.

Ще однією важливою ознакою вольової поведінки є її зв'язок з подоланням перешкод, причому незалежно від того, якого типу ці перешкоди – внутрішні чи зовнішні. Внутрішніми, або суб'єктивними, перешкодами є спонукання людини, спрямовані на невиконання цієї дії або на виконання протилежної їй дії. Наприклад, школяреві хочеться гратися іграшками в той час, коли потрібно виконувати домашнє завдання. Внутрішніми перешкодами можуть бути втома, бажання розважитися, лінь тощо.

Разом з тим варто зазначити, що не будь-яка дія, спрямована на подолання труднощів, є вольовою. Наприклад, людина, яка втікає від зграї собак, може долати складні перешкоди, але цілі викликані зовнішніми причинами, а не внутрішніми установками особи. Важливою особливістю вольових дій, спрямованих на подолання перешкод, є усвідомлення значення поставленої цілі, за яку треба боротися, усвідомлення необхідності досягти її. Тому вольові дії можуть розрізнятися не лише за мірою їх складності, але й за мірою усвідомленості. У деяких випадках усвідомленість дій людини знижена, тоді говорять про імпульсивні дії.

Воля пов'язана з багатьма чинниками психіки людини:

– з потребами, інтересами, світоглядом, ідеалами, переконаннями (тобто загалом з мотиваційною сферою особистості, насамперед тими її складовими, які належать до спрямованості особистості, що є стрижнем її психологічної структури);

– з почуттями, оскільки в деяких випадках людині необхідно утриматися від певних дій та вчинків, особливо у стані афекту;

– з мисленням, адже воля передбачає наявність цілеспрямованості людини, що зумовлює свідомий вибір мети і підбір засобів

для її досягнення; нерідко під час досягнення мети людина зустрічається з труднощами, що вимагає внесення певних коректив.

Наприклад, глибоко переконана у своїй правоті людина може виявити більшу вольову активність для досягнення поставленої мети. Сильною волею відрізняються люди з високими ідеалами, різнобічними інтересами. Вольової напруги від людини вимагають цілеспрямоване сприймання, довільне запам'ятовування, довільна увага, творче мислення і уява. Почуття можуть мати подвійний вплив на вольову активність: в одних випадках стимулювати її (позитивні емоції), в інших – послаблювати (негативні емоції). Однак людина із сильною волею здатна придушити емоції, які заважають справі, взяти себе в руки. Воля – це влада над своїми почуттями. І. М. Сєченов, розкриваючи сутність волі та її значення у психіці людини, писав: „Воля не є якийсь безособовий агент, який розпоряджається рухом, – це діяльнісний бік розуму і морального почуття".

Вольову діяльність людини визначає свідомо сформульована мета. Діючи, людина ставить завдання, планує його виконання, добирає засоби його розв'язання. Щоб успішно навчатися, людина повинна усвідомлювати мету навчання, свої шкільні завдання, вміти організувати їх виконання, бути наполегливою.

Кожна вольова дія чимось мотивується. ***Мотив*** – це рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності, до боротьби за досягнення мети. Мотивами діяльності є людські потреби, почуття, інтереси, усвідомлення необхідності діяти.

Чіткість мети, розуміння справи, усвідомлення завдання, його важливість завжди породжують силу, енергію і рішучість дій. Чим більшого суспільного значення набуває завдання, тим більшу енергію та завзяття люди докладатимуть до його здійснення. Пристрасне захоплення своєю справою спонукає людей до творчої праці.

Вольова діяльність буває простою та складною.

Проста вольова діяльність – це діяльність, яка для свого здійснення не вимагає особливого напруження сил і спеціальної її організації. Вона характеризується безпосереднім переходом бажання в рішення і здійснення цього рішення.

Наприклад, захотівши пити, людина одразу наливає води у склянку і п’є; якщо їй холодно, вона вдягає пальто тощо. Ці дії не вимагають складних засобів для їх виконання.

Складна вольова діяльність вимагає значного напруження сил, терплячості, наполегливості, вміння спрямувати себе на виконання дії. Так, людина, розв’язуючи математичні задачі, щоб досягти бажаного успіху, повинна здійснювати низку вольових дій.

Складність вольової діяльності залежить від складності завдання, на виконання якого вона спрямована.

Воля людини виявляється в подоланні не лише зовнішніх труднощів, що неодмінно виникають у процесі виконання різних видів діяльності, а й внутрішніх, спричинених, наприклад, бажаннями, які суперечать поставленим завданням, втомою тощо. Подолання внутрішніх труднощів вимагає самоопанування та усвідомлення необхідності виконати те чи інше завдання.

Прагнення людини іноді виявляється у формі потягів. Як правило, потяги бувають невиразними, мало усвідомленими. Людина кудись поривається, але чого саме їй забажалося, вона чітко не усвідомлює. Наявність прагнень, що виявляються лише у формі потягів, – недостатня умова для цілеспрямованої вольової діяльності.

Усвідомлюючи свої потяги, людина в такий спосіб перетворює їх на бажання. Бажаючи чогось, людина вже має більш або менш чітке уявлення про мету свого прагнення, напрям своєї діяльності.

Проте, усвідомивши мету своєї діяльності, людина може ще не бачити того шляху, яким треба йти, щоб успішно її здійснити, не маючи засобів для її досягнення. Накреслюючи потрібні шляхи та засоби, людина глибше усвідомлює свої прагнення. Глибоко усвідомлене прагнення дає змогу людині виразніше уявити не тільки мету діяльності, а й шляхи та засоби її завершення, зумовлює активне бажання. Боління передує власне дії, яка завершує вольовий акт. Однак так трапляється не завжди. Іноді людина вагається: діяти чи ні. У такому випадку має місце той особливий проміжний стан у розвитку вольового акту, який називається

боротьбою мотивів. Цей стан виникає тоді, коли в людини є суперечливі бажання – одні спонукають її до певної дії, а другі перешкоджають їй.

Наприклад, людину роздирають суперечливі бажання: взятися за виконання завдання чи піти в кіно. Під час цієї боротьби мотивів людина приймає певне рішення. Воно є наміром діяти або наміром відмовитися від виконання дії.

Рішення, що є глибоко усвідомленим, перетворюється на дію. Виконання дії починається з її планування, організації засобів, потрібних для здійснення завдання, і закінчується її завершенням. Так, людина, вирішивши сконструювати радіоприймач, вивчає структуру радіоприймачів, креслить схему, знаходить потрібні для радіоприймача деталі й нарешті монтує його. Так закінчується прийняте рішення.

Успіх вольового акту залежить від вольових якостей людини, глибини усвідомлення завдання, інтересу, а також від знань, умінь і навичок діяти, без яких успішне досягнення мети неможливе. Уміння, звичні дії роблять вольові дії чіткішими та більш організованими, сприяють швидкому та успішному їх виконанню.

Будь-яка дія має успіх, якщо стає звичною. Навички та звички сприяють легшому подоланню труднощів та успішному завершенню дії.

Отже, воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що виявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків.

13.2. Основні ознаки вольових дій. Вольові якості особистості. Шляхи розвитку волі

Традиційно у психології власне вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов’язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі характеристики вольової дії:

- усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням;

• підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди;

• її зумовлює дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування під час стримування;

• потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети.

Основні ознаки вольових дій виявляються у:

• свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;

• конкуруючих мотивах;

• наявності вольового зусилля.

Загальні характеристики вольових дій є такі:

• їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;

• спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;

• мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або у процесі їх здійснення;

• можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати у разі конкуренції слабкого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо.

Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов’язкового виконання.

Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов’язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об’єднує дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку потрібно, на думку самої людини, виконати.

Волю розглядають як психічну реальність, що має свідомо-регулятивну природу. Іншими словами, воля – це єдиний,

комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини. Вольова регуляція поведінки як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина зумисне й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну сенсу дії. Вольову регуляцію при самодетермінації розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції – волі.

Вольову регуляцію поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як вольове зусилля. Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля.

Конкретна вольова дія може реалізуватися в простих і складніших формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію.

Простий вольовий акт має дві фази:

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

Інші наукові підходи визначають на чотири фази, а саме:

1) усвідомлення мети й бажання досягти її;
2) усвідомлення можливостей досягнення мети;
3) прийняття рішення;
4) виконання рішення.

Перші три етапи можна об'єднати єдиною назвою "підготовча ланка", тоді 4-й етап матиме назву "виконавчої ланки". Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається.

Складну вольову дію визначає опосередкований свідомий процес: дії передує врахування її наслідків, усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування. У складній вольовій дії можна виокремити чотири основні фази:

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

Дослідники також доводять, що складна вольова дія охоплює більшу кількість етапів, які реалізуються в такій послідовності;

1) усвідомлення мети й бажання досягти її;
2) усвідомлення можливостей досягнення мети;
3) поява мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості;
4) боротьба мотивів і вибір;
5) прийняття однієї з можливостей рішення;
6) здійснення прийнятого рішення.

Процес перебігу вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, а інколи зовсім нівелюючись. Насправді будь-яка вольова дія є вибірковим актом, що включає свідомий вибір і прийняття рішення.

Перша фаза вольової дії починається з виникнення спонукання, прагнення. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення диференціюють на потяги, бажання, хотіння.

Потяги – це мотиви поведінки, що являють собою недиференційовану, малоусвідомлювану, безпредметну потребу. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, у неї нема волі. І лише коли виникає усвідомлений зв’язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг

“опредметнюється” і переходить у бажання. Таке “опредметнювання” і є передумовою вольового акту. Предмети стають об’єктами бажань.

Бажання – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння.

Хотіння – це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети.

Друга фаза вольової дії пов’язана з боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення.

Третя фаза вольової дії пов’язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір – різні щаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли “боротьбу мотивів” завершено і рішення

прийнято, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля.

Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається воля людини.

Боротьба мотивів є більш складним актом волевиявлення. Мотив є внутрішньою рушійною силою поведінки людини. Він складається з уявлення та почуття, яке насичує його емоційним змістом. Одному уявленню протистоїть інше (або інші), оскільки відповідні їм почуття не завжди сумісні між собою. Душа людини перетворюється на арену для боротьби мотивів, які можуть узгоджуватись у прийнятті рішення, а можуть паралізовувати один одного й спричиняти стан нерішучості. У такій внутрішній боротьбі відбувається більша частина свідомого духовного життя людини.

Вольовий акт у власному сенсі постає як рішення, яке припиняє хитання людини під впливом сил окремих мотивів. Основною властивістю особистості, пов'язаною з виконанням вольового акту, є рішучість. Рішуча людина легше за інших обирає шлях дії, не потрапляючи у пастку неузгодженості мотивів.

Якщо зробити спробу розкласти вольовий процес на складові та етапи його розгортання, то отримаємо таку картину. По-перше, особистість з її конкретним душевним укладом, самопочуттям, самооцінкою та більш-менш чітким усвідомленням своїх інтересів формує певні уявлення. По-друге, ці уявлення мають на такому її душевному фоні конкретний емоційний тон. По-третє, із сукупності уявлень (чи ідей) і пов'язаного з ними почуття народжуються мотиви, які вступають, залежно від ступеня їхньої суперечності, в більш чи менш інтенсивну боротьбу між собою. По-четверте, особистість здійснює вибір між ними та остаточно формує рішення. По-п'яте, вона реалізує прийняте рішення, долаючи перешкоди і труднощі.

С. Л. Рубінштейн виокремлює у вольовому процесі чотири основні стадії (фази), які у складному вольовому акті постають у розгорнутому вигляді, а у простому – у згорнутому:

1) виникнення потягу і попереднє встановлення мети;

2) розгляд і боротьба мотивів;
3) прийняття рішення;
4) виконання прийнятого рішення.

Відповідно до певної діяльності людини вольовий процес можна описати терміном “вольова дія”, під якою розуміють той самий вольовий процес, але в діяльнісному контексті. Вольовою є цілеспрямована свідома дія. Власне через неї людина підпорядковує власні імпульси свідомому контролю. Усі ознаки та якості волі виявляються у вольових діях. Вольові дії поділяють на прості й складні, мимовільні та довільні.

Мимовільні дії здійснюються внаслідок виникнення неусвідомлюваних (або недостатньо усвідомлюваних) потягів; вони імпульсивні, позбавлені чіткого плану. До мимовільних дій можна віднести і так звану “польову поведінку”, коли людина діє повністю під впливом зовнішніх обставин.

Довільні дії передбачають усвідомлення мети, попереднє уявлення тих операцій, за допомогою яких її можна досягти, їх послідовність. Але довільні дії зовсім не обов’язково передбачають вольове зусилля, оскільки досягнення мети не завжди вимагає подолання труднощів.

Лише в тому разі, коли довільні дії пов’язані з подоланням труднощів і вимагають вольового зусилля, можемо їх справді вольовими діями.

Труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети бувають двох видів: зовнішні та внутрішні. Під зовнішніми перешкодами розуміють труднощі самої справи, її складність, екстремальні умови діяльності, опір інших людей тощо. Зовнішні перешкоди обмежують свободу дії людини, але майже не впливають на свободу вибору і свободу бажання. Внутрішні перешкоди створюють різноманітні потяги самого суб’єкта, які заважають виконати заплановане, коли, щоб змусити себе працювати, людина повинна долати лінощі, втому, бажання займатись чимось іншим, цікавішим. Подолання перешкод вимагає від людини здійснення вольового зусилля. Вольове зусилля – це особливий стан психічної напруги, який мобілізує фізичні, моральні та інтелектуальні сили людини.

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До них відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо. Поговоримо про деякі з них.

Є. П. Ільїн поділяє ситуативні вияви волі і вольові якості особистості. Перші виникають як природна реакція психіки на певні ситуації, коли людина змушена через зовнішні причини виявляти свою волю; другі – це відносно стійкі стани людини, які активізуються і виявляються в більшості однотипних ситуацій.

Рішучість – це індивідуальна властивість волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно та самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності. У цій якості особливо яскраво виявляється воля як здатність до вільного вибору: прийняти рішення і означає зробити вибір у неоднозначній ситуації.

Цілеспрямованість – можна визначити як здатність свідомої концентрації на певній меті. Ця якість містить у собі не тільки чітке усвідомлення мети, а й вибір найбільш ефективних шляхів її досягнення, здатність до планомірного здійснення дій для досягнення мети.

Наполегливість – це здатність до стійких, активних, енергійних дій, результативність у подоланні перешкод. Наполегливість особливо яскраво виявляється тоді, коли людина перебуває у проблемній ситуації, коли є труднощі, перепони на шляху до досягнення мети.

Терплячість – це здатність до тривалої протидії несприятливим чинникам. Воля в цьому випадку виявляє свою ініціюючу функцію, спонукаючи людину зберігати актуальний стан наприкінці ситуації, що склалася.

Ініціативність – це вольова якість, яка виявляється у здатності до активних дій, що викликані власними установками, уявленнями, переконаннями людини. Ініціативність розкривається у творчості, новаторстві, самостійності, стійкості до зовнішніх впливів.

Самовладання – передбачає збереження ясності думки, володіння емоціями в складній ситуації, здатність керувати своїми діями у стані стресу.

Самостійність волі передбачає під час врахування думок інших людей, їхніх порад певну критичність щодо цих думок і порад. Самостійність волі може бути протиставлена, з одного боку, впертості, негативізму, а з іншого – навіюваності. Негативізм – це немотивована протидія всьому тому, що йде від інших; упертість – це мотивована протидія, за якої людина діє відповідно до прийнятого нею рішення, але це рішення і мотивування не мають об'єктивних підстав. У разі навіюваності людина не має своєї думки і діє під впливом обставин і тиску з боку інших людей, виявляє конформність.

Велике значення для аналізу вольових якостей особистості має моральність волі, яка виявляється в тому, які цілі людина перед собою ставить, які засоби для їх досягнення вона обирає; які при цьому реалізує спонукання; якими принципами керується. Усі вказані складові оцінюються в цьому випадку з точки зору їх відповідності моральним нормам.

Воля, як і весь психічний світ, виникає і розвивається у процесі життя та виховання людини. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом у єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе з тим, щоб не випадкові потяги керували її поведінкою, а система засвоєних і прийнятих правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність,

рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать про те, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від середовища, у якому відбувається формування особистості, та від виховання.

Для юнацького віку характерний подальший інтенсивний розвиток вольових якостей. У цей період вони стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, соціального вибору та самовизначення в юності, самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

1) правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;

2) забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

3) поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовим способом поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях щоденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

– зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

– заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

– продовжуйте робити те, що робили, ще п’ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

– зробіть шо-небудь досить повільно;

– коли легше сказати “так”, але правильніше сказати „ні”, говоріть “ні”;

– робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;

– у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

– дійте всупереч усім очікуванням;

– утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

– відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;

– спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти. Виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається вам недоцільним.

Отже, через спеціально організований вплив на людину можна змінити сенс їх дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

13.3. Розлади вольової поведінки. Класифікація та характеристика вольових якостей особистості. Воля і рефлексія

Діяльність людини визначається її потребами, інтересами й ідеалами. Вона детермінована самим життям. Усі потреби людини соціально опосередковані. Діяльність потрібно розглядати як прояв трьох форм дії: вольової, автоматизованої й інстинктивної. Жодна з них не проявляється ізольовано: вони поєднані.

Поведінка психічно здорової людини зумовлена її потребами. Розрізняють вищі (пізнавати, спілкуватися, працювати, мати певне становище в суспільстві) та нижчі, або біологічні (харчова, самозбереження, сексуальна), потреби. Вищі, або психо-соціальні, потреби формуються в людини упродовж життя. Вони залежать від особистості та соціальних чинників. Вищі потреби – індивідуальні для кожної людини, і на їхній основі формуються вищі почуття: соціально-етичні, естетичні, інтелектуальні, релігійні. Вищі та

нижчі потреби людина переживає суб'єктивно, їх проявами є потяги та бажання.

Потяг – це недостатньо усвідомлений внутрішній прояв потреби, що характеризується імпульсивним емоційним напруженням, яке спонукає до дії, визначає поведінку людини щодо задоволення потреб. Зазначене імпульсивне емоційне напруження називають мотивацією. Потреби є внутрішнім, а мета – зовнішнім проявом мотивації. Нижче описано порушення ефекторно-вольової сфери.

Гіпербулія (загострення, посилення волі) полягає в підвищеній діяльності, руховому неспокої, прискоренні та посиленні мовленнєвої продукції. Такі хворі хапаються за безліч справ, але жодної не доводять до кінця. Гіпербулію спостерігають при маніакальних станах в осіб з психопатичними рисами особистості. Вогнищеве підвищення волі притаманне хворим на наркоманію, коли їм потрібно добути наркотичні речовини. Гіпербулія властива також хворим з паранояльними та парафренними маячними ідеями: вони "борються" за власні ідеї, права, проти уявних ворогів тощо.

Гіпобулія (ослаблення волі) характеризується зниженням вольової активності. У таких хворих спостерігають зниження спонукань, потягів і бажань, збіднення моторики, міміки, пантоміміки, жестикуляції. Пацієнти не стежать за зовнішнім виглядом, одягом, схильні до усамітнення. Гіпобулія характерна для астенічних і депресивних станів, шизофренії, енцефаліту.

Абулія – повна втрата вольової активності, прагнень, спонукань до діяльності. Через втрату вольової діяльності інколи розгальмовуються автоматизовані та інстинктивні дії. Абулія може досягти такого ступеня, коли хворі здатні виконувати лише дії, що вкрай потрібні для підтримання життєдіяльності. У таких пацієнтів спостерігають загальмованість мімічних і пантомімічних рухів, мовлення. Зазначена патологія завжди поєднується зі зниженням або втратою почуттів, унаслідок чого формується апатоабулічний синдром. Абулія є типовим симптомом шизофренії, а також виникає як наслідок інших психічних хвороб.

Парабулія – це спотворення вольової активності людини, коли змінюються не лише вольові дії, а й автоматизовані й інстинктивні. Парабулія має багато клінічних проявів:

– мутизм – порушення мовленнєвого спілкування без вогнищевих уражень мовних центрів головного мозку, тобто немотивоване мовчання. Хворі не відповідають на запитання. Також вони втрачають здатність до мимовільного мовлення;

– негативізм – немотивований протиімпульс, безглузда протидія, опір з боку хворого будь-якій дії ззовні, іноді затяте прагнення чинити наперекір. Виділяють активний (дії хворого протилежні щодо інструкції) та пасивний (бездіяльність, хоча є відповідні інструкції) негативізм;

– атактичні дії (амбітендентність) – двоїстий характер дій як прояв двох протилежних мотивацій, розщеплення дій, коли у хворого одночасно виникає два протилежних прагнення і він виконує дві протилежні дії в один і той самий проміжок часу;

– парапраксія – спотворення рухів. Прості дії набувають карикатурного, химерного характеру (манірність, кривляння тощо);

– парамімія – потворні гримаси, мімічна гра, що не відповідають ні змістові висловлювань хворого, ні його емоціям;

– ехомімія – копіювання міміки людей, в оточенні яких пацієнт перебуває;

– ехопраксія – хворобливий стан, за якого хворий бездумно повторює дії, рухи інших;

– стереотипія рухів – повторення одного й того самого рухового акту (похитування всім тілом, нахили тулуба тощо);

– ехолалія – автоматичне повторення слів, запитань співрозмовника;

– стереотипія мовлення (вербігерація) – повторення одних і тих самих слів чи фраз;

– ступор – зниження або втрата рухової активності.

До парабулій належить також гебоїдна поведінка, що характеризується придуркуватістю, безглуздістю, неадекватною веселістю, “інертною ейфорією”, безпричинними сміхом, пустотливістю, карикатурністю рухів, дій, кривлянням. Хворий може говорити нісенітниці тощо.

Насильницькі дії – це нескладні дії, мимовільні рухи (ніби якась невідома сила змушує психічно хвору людину виконувати їх). Пацієнт не може протистояти цим впливам (моторний психічний автоматизм).

Нав'язливі дії – це рухи або дії, що їх пацієнт виконує проти власного бажання. Він критично оцінює їхню безглуздість, але протидіяти цьому не може. Нав'язливі дії відволікають увагу людини доти, доки їх не буде реалізовано. Іноді вони мають ритуальний характер (начебто з метою застерегти від лиха самого хворого або його близьких). Нав'язливі дії поєднуються з нав'язливими сумнівами, побоюваннями, мудруваннями, думками. Такі дії спостерігають при неврозі нав'язливих станів, психопатіях, шизофренії.

Своєрідність активності особистості втілюється в її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Вольові якості розглядають як індивідуальні особливості волі, властиві окремим людям. До позитивних якостей належать такі, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначають такі поняття: безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Базальні вольові якості

Перелік позитивних і негативних вольових якостей досить великий, тому розглянемо основні з них. Найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В. К. Калін. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість відносять до базальних (первинних) якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні

за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, під час втоми, поганого настрою, при незначних хворобливих проявів).

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність під час виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Іншими словами, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості.

Решта проявів вольового регулювання особистості складніші. Це певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе, як складові, сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості є системними – наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, що зумовлені її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену цілі і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало домогтися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними до наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні докази.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

Рефлексія (лат. reflexio – звернення назад, самопізнання) – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Цей важливий аспект соціального пізнання означає і пізнання іншого через з'ясування думок про суб'єкта, і пізнання суб'єктом себе через з'ясування думок інших людей про нього. І чим ширше коло спілкування, чим більше різних уявлень про те, як людина сприймається іншими, тим більше вона знає про себе й людей, що її оточують. Рефлексія засвідчує перехід від повного включення самосвідомості в діяльність до формування нового ставлення суб'єкта не лише до діяльності, а й до себе в цій діяльності. Основу рефлексії становлять такі базові процеси психіки:

– центрування (переоцінювання елементів, на яких фіксується погляд);

– децентрування (механізм розвитку пізнавальних процесів особистості, який функціонує на основі здатності відтворювати точку зору іншої людини);

– проєкція (процес і результат осягнення і породження значень, який полягає у свідомому чи несвідомому перенесенні суб'єктом власних властивостей, станів на зовнішні об'єкти та ін.).

Рефлексія передбачає не тільки знання суб'єкта про себе та свою діяльність, а й уявлення про те, як він і його діяльність сприймаються іншими. Як новоутворення психіки, вона з'являється на певному етапі онтогенетичного розвитку. Дозрівання механізмів

рефлексії стимулює самоаналіз, формування волі, становлення особистісної зрілості.

Отже, вольова поведінка проявляється через потяг, абулію, гіпербулію, гіпобулію та парабулію, залежно від чого і буде створена рефлексія.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1.Воля – це:

а) несвідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності;

б) свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності;

в) вчинення необдуманих дій.

2. Умова розвитку волі:

а) інтерес до самовиховання волі;

б) інтерес до байдужості;

в) інтерес до лаконічного світосприйняття.

3. Ініціативність – це:

а) вольова якість, яка виявляється в здатності до пасивних дій;

б) вольова якість, яка виявляється в здатності до активних дій;

в) вольова здатність для змінення якостей.

Дайте відповідь на запитання

1. Що таке вольова дія та мотив?
2. Які є шляхи розвитку волі?
3. Визначте, як проявляється вольовий розлад.
4. Поясніть, чи є у розвитку волі межі, за які неможливо вийти.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. В. Іванніков “Характеристика волі”.
2. Розвиток волі в сучасному житті та його проблеми.
3. Є. П. Ільїн “Ситуативні вияви волі і вольові якості особистості”.
4. С. Л. Рубінштейн “Чотири стадії вольового процесу”.

Список рекомендованих джерел

1. Загальна психологія. URL: https://pidruchniki.com/-19650323/psihologiya/volya заголовок з екрану.

2. Загальна психологія. URL: http://www.info-library.com.ua/-books-text-4802.html заголовок з екрану.

3. Соціальна психологія. URL: https://pidruchniki.com/-1486011039138/psihologiya/egotsentrizm– Заголовок з екрану.

4. Тирни Джон, Баумайстер Рой. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. М. : Эксмо, 2016.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1		**х**	
2	**х**		
3		**х**	

РОЗДІЛ ІІІ
ОСОБИСТІСТЬ У ДІЯЛЬНОСТІ ТА СПІЛКУВАННІ. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема 14. Поняття про особистість у психології

14.1. Взаємозв'язок понять "людина", "індивід", "індивідуальність", "особистість".

14.2. Психологічна структура особистості.

14.3. Механізми і фактори формування особистості та її соціалізації. Діяльнісний підхід у психології до особистості.

14.4. Психоаналітичні теорії особистості.

14.4.1. Фрейдистські теорії особистості.

14.4.2. Неофрейдистські теорії особистості.

14.5. Провідні сучасні психологічні теорії особистості.

14.5.1. Теорія особистості в гуманістичній психології.

14.5.2. Розуміння особистості в гештальтпсихології.

14.5.3. Особистість у теорії поля.

14.5.4. Підхід до особистості в логотерапії.

14.5.5. Структурний аналіз особистості Е. Берна.

14.5.6. Біхевіористська та необіхевіористська теорії особистості.

14.1. Взаємозв'язок понять "людина", "індивід", "індивідуальність", "особистість"

Психологія особистості є розділом психологічних знань, який вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю проявів та пов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Людина є духовною і біосоціальною істотою, яка має розвинений інтелект і самосвідомість. Як суб'єкт виробничої діяльності

і культури людина бере участь у цілеспрямованому перетворюючому впливі на світ. Як духовна істота кожна людина сприймає й усвідомлює саму себе, інших людей і світ у цілому через призму своєї унікальної свідомості, крім того, людина наділена пам'яттю, вродженими мистецькими та іншими здібностями, має свободу волі, естетичні смаки та інші характеристики.

Як природна істота людина належить до окремого біологічного виду – homo sapiens (лат. людина розумна), який тілесно має багато спільного з вищими тваринами. Водночас наш вид характеризується рядом специфічних ознак: крім розвиненого інтелекту, маємо подовжену тривалість життя, ходимо на нижніх кінцівках, що дозволяє вивільнити руки для праці і так далі. Кожна окрема людина має *спадковість* – генетично зумовлені вроджені задатки та біологічні особливості. Унікальність набору генів кожної людини є біологічною основою її неповторності. Але приналежність усіх людей (представників будь-яких рас і народів) до єдиного біологічного виду є підставою для визнання нашої рівності перед законом і рівності у правах.

Людські здібності проявляються і реалізуються лише в суспільстві в культурно зумовлених формах. Наприклад, кожна людина має вроджену здатність засвоювати мову, але практично оволодіває нею тільки в суспільстві в процесі освіти і виховання. Рука людини біологічно пристосована до різноманітної діяльності, але усі людські вміння і навички праці формуються і розвивають у суспільстві. Як біосоціальні істоти ми (люди), подібно до тварин, теж маємо інстинкти (але у нас вони менш розвинені, ніж у тварин) і мусимо постійно задовольняти свої біологічні потреби. Проте потреби людини, на відміну від тваринних, не зводяться до суто біологічних, вони є соціально і культурно обумовленими і потенційно безмежними. Відповідно, людська життєдіяльність, в яких би культурно зумовлених формах вона не проявлялась, є процесом задоволення, відтворення і породження усе нових і нових потреб, які здійснюються на основі активного, діяльного і творчого ставлення людини до умов свого існування. Зазначимо, що задоволення потреб у людини і тварин відбувається у різний спосіб.

Тварина задовольняє потреби безпосередньо, людина ж – опосередковано. Люди здатні стримувати задоволення природних біологічних потреб та інстинктів для того, щоб задовольнити їх у майбутньому у відповідних, визначених суспільством і культурою формах.

Для характеристики людини використовуються такі поняття, як "індивід", "індивідуальність", "особистість". Поняття "*індивід"* використовується для позначення окремого представника людського роду, який конкретно втілює інтегральну єдність біологічних, соціальних і духовних характеристик людини. Іншими словами, в окремому індивіді в унікальній комбінації проявляються типові ознаки, характерні для людей (вік, стать, фізична сила, інтелектуальні здібності, здоров'я та ін.). На відміну від поняття "індивід", у понятті «*індивідуальність»* окреслюється не типовість рис, а, навпаки, неповторність кожної окремої людини в її тілесних, соціальних і духовних якостях, здібностях, талантах, самостійній діяльності, житті у цілому. Людська індивідуальність має дві складові: по-перше, зовнішньотілесну (зокрема, навіть генетично ідентичні однояйцеві близнюки мають різний малюнок на шкірі пальців, різні родимі плями тощо); по-друге, внутрішньодуховну (ті ж самі близнюки завжди будуть окремими особистостями, з унікальними спогадами про життя, відмінними бажаннями, різними ціннісними пріоритетами та переконаннями).

Людина упродовж свого життя, реалізуючи природні здібності і таланти, розвиває свою індивідуальність і є особистістю. *Особистість* виступає, з одного боку, як динамічна, але з іншого – як відносно стійка і цілісна система інтелектуальних, морально-вольових та інших якостей людини, які реалізуються в її соціально-культурній діяльності. Будь-яка людина, виконуючи в суспільстві певні ролі, проявляє свої кращі або гірші якості. Зазначимо, що кожний індивід одночасно виконує одразу декілька соціальних ролей. Наприклад, одночасно можна бути батьком і сином, політиком і письменником, викладачем і студентом тощо. Але у більшості випадків лише одна з ролей усвідомлюється індивідом як головна, сприймається ним як його покликання, що, у свою чергу, приводить людину до підпорядкування своєї

життєдіяльності для досягнення вищої мети. Реалізація цього покликання здатна зробити людину щасливою, і, навпаки, нещасною стає та людина, яка не може самореалізуватися.

Талановита людина, успішно виконуючи певну соціальну роль, спроможна навіть змінювати епоху і культуру. Стосовно цього особистість є мірою прояву окремого індивіда в суспільстві. Відповідно, про одних індивідів говорять як про яскравих і видатних особистостей, а про інших – як про посередніх і непримітних. Яскравими особистостями можуть бути видатні політики, учені, письменники, актори та інші люди. Видатна людина сама обирає життєві цілі й пріоритети, виконує суспільні обов'язки залежно від своїх переконань та інтересів, а не піддаючись зовнішнім впливам.

Конкретні шляхи духовної еволюції окремих індивідів, реалізації їхнього покликання і, відповідно, розвитку їхніх особистостей залежать, насамперед, від усвідомлення ними сенсу свого життя. Окремий індивід спроможний активно впливати на своє власне становлення як особистості, а не виступає суто як пасивний матеріал для впливу з боку того чи іншого типу суспільства. Свободу та автономію особистості забезпечує її воля, тобто здатність до виняткової концентрації зусиль для виконання певних важливих дій, наполегливість і готовність досягати поставленої мети, а також здатність брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності. У сильній особистості домінує свідомо-вольовий початок, який забезпечує не тільки розуміння мети і шляхів її досягнення, але і надає силу для здійснення, незважаючи на будь-які зовнішні перешкоди.

Специфічно людським способом ставлення до світу виступає її практична діяльність і праця. Саме їй людина зобов'язана своїм становленням, творчим розвитком закладених природою здібностей і якостей. Долучаючись до процесу культурно-історичної діяльності, окремі індивіди перетворюються на суб'єкти соціокультурної взаємодії. Суб'єкт, на відміну від об'єкта, є активною компонентою взаємодії. Усвідомлення себе як вільного і незалежного в своїх діях суб'єкта є значимим тому, що в цей момент людина усвідомлює, що саме вона несе відповідальність за свої дії і

їхні наслідки. Діючи, ми (люди) усвідомлюємо своє буття, пов'язуємо його з буттям інших людей і буттям світу в цілому. Відповідно, всі різноманітні форми і сфери буття потенційно доступні людині, але актуалізуються лише в процесі її діяльності.

Отже, *особистість* – це система відносно стійких індивідуальних соціально-психічних якостей людини, породжених соціальним середовищем і вихованням, здатних змінюватися і розвиватися у процесі активної трудової діяльності та спілкування з іншими людьми. Кожна людська особистість неповторна у своїй індивідуальності, тобто в унікальному поєднанні анатомо-фізіологічних, духовних, психічних і соціальних властивостей людини, що безпосередньо впливають на її поведінку і діяльність. Як висновок, можна навести слова О. Г. Асмолова, які найбільш повно відображають динаміку цих понять: "Індивідом народжуються, особистістю стають, індивідуальність набувають".

14.2. Психологічна структура особистості

Окремі риси та психологічні властивості особистості не просто об'єднані в єдину структуру, але й утворюють певну ієрархію. Структура особистості є цілісним утворенням, системою соціально значущих психічних властивостей, настанов та дій індивіда, яких набуто ним у процесі онтогенезу і які визначають його поведінку як соціального суб'єкта. При визначенні психологічної структури особистості слід постійно мати на увазі, що ця структура є динамічною, здатною до змін і саморегуляції.

У структурному аспекті *основні форми прояву психіки особистості* поділяють на психічні процеси, стани та властивості. У свою чергу, *психічні процеси* поділяють на три основні групи: по-перше, пізнавальні (когнітивні) процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення); по-друге, емоційні процеси (емоції, почуття); по-третє, вольові процеси.

У результаті процесів пізнання відбувається відображення в свідомості і мозку людини предметів та явищ дійсності. Вони складаються із серії пізнавальних психічних процесів: відчуттів, сприймання, уваги, пам'яті, уявлення, мислення і мовлення.

Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на чуттєвому та абстрактному рівнях. Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо впливають на органи чуття людини (її зір, слух, нюх, тактильні та смакові аналізатори) і відображаються у мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання. Вищою формою пізнання людиною предметів, процесів та явищ світу є абстрактно-теоретичне мислення, що відбувається також за участі процесів уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності.

У розумових діях можемо виокремити їх головні складові елементи або процеси – розумові операції, які є також механізмами мислення. Такими є порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація. Результати процесів пізнання існують у формах мислення: поняттях, судженнях та умовиводах. Форми мислення людини досліджує логіка. Істотною особливістю абстрактного мислення є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням мови, в якій фіксуються раніше здобуті знання і досвід.

При аналізі мислення та його зв'язку з особистістю використовують поняття "інтелект" (від лат. intellectus – розуміння, розум), тобто сукупність загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у вирішенні різноманітних когнітивних (пізнавальних) завдань. Існують різні тлумачення поняття інтелекту. Зокрема, його ототожнюють із мисленнєвими операціями, зі стилем і стратегіями розв'язання проблемних ситуацій, зі здатністю до навчання і пізнання, або зі здатністю адаптуватися до обставин. Факторами розвитку інтелекту є спадковість та вплив навколишнього середовища.

Важливою характеристикою психічної діяльності особистості є емоційні та вольові процеси, які спонукають її до активних дій і вольових актів. Людина, пізнаючи навколишній світ, певним чином ставиться до пізнаваних предметів і явищ – із замилуванням, гнівом, радістю, сумом. Це можливо насамперед завдяки

емоційним процесам, тобто специфічної для людини форми психічного суб'єктивного ставлення до предметів та явищ дійсності у формі їхнього приємного чи неприємного безпосереднього переживання. Емоції і почуття за своїм змістом і формою переживання не тотожні. *Емоції* – це особливий клас психічних явищ, що відображаються у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливих для життєдіяльності індивіда явищ і ситуацій. *Почуття* є вищим рівнем розвитку емоцій, це специфічно людські, узагальнені, стійкі суб'єктивні переживання, засновані на різному ставленні індивідів до предметів, явищ та потреб і які мають мотиваційну значущість.

Вольові процеси – це окремий вид психічних процесів як свідомої, так і несвідомої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей. *Воля* – це внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, що супроводжується зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішніх сил, здатністю регулювати спонукання та гальмувати шкідливі поведінкові реакції. Тобто воля виконує спонукальну функцію, зумовлюючи активність людини, і гальмівну, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності. Воля проявляється в таких якостях особистості, як цілеспрямованість (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), наполегливість (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), витримка (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), рішучість (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), дисциплінованість (свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку), самостійність (уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань) та передбачає здатність особи виконувати свої зобов'язання вчасно.

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду,

тобто від її психічного стану. Під *психічним станом* людини мають на увазі наявний відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості та відображає її тривалі, статичні душевні переживання. Психічний стан може бути ефектом (наслідком) психічної діяльності або її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, (“тілі”) психічного стану, який впливає на неї. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Види психічних станів виділяють залежно від таких параметрів:

– за впливом на особистість (позитивні і негативні, стенічні й астенічні);

– за переважними формами психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);

– за глибиною (глибокі, поверхневі);

– за часом протікання (короткочасні, тривалі та ін.);

– за ступенем усвідомленості.

Основними видами психічних станів є: стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія тощо.

Психічні властивості – це сталі, стійкі душевні якості суб’єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність у структурі особистості. Основними видами психічних властивостей особистості є темперамент, характер та здібності.

Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Виділяють чотири основні типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний. Але у переважної більшості індивідів при відносній перевазі одного типу темпераменту можуть бути й елементи іншого типу. Тобто, наприклад, для людини може бути властивий змішаний флегматично-меланхолійний темперамент.

Кожній людині, крім динамічного боку психічних реакцій, що проявляються в її темпераменті, властиві також істотні особли-

вості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Адже про одних осіб говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших, що ті ліниві, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені. Ці й подібні риси виявляються настільки виразно й постійно, що формують типовий вид особистості та індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Тобто сукупність стійких психологічних рис індивідуальності, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе, становить *характер* особистості.

Серед істотних властивостей особистості виділяють також її здібності. *Здібності* – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникають і розвиваються у процесі праці. Люди, які мали розвинені здібності, в усі часи відігравали провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

14.3. Механізми і фактори формування особистості та її соціалізації. Діяльнісний підхід у психології до особистості

Оскільки людина не народжується особистістю, а стає нею, однією з центральних проблем, безпосередньо пов'язаних з питаннями сутності особистості, є розкриття рушійних сил і закономірностей її становлення та розвитку. Опанування людиною духовним досвідом людства у взаємодії з іншими компонентами її розвитку є предметом зацікавлення психології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук. Учені прагнуть обґрунтувати шляхи і механізми удосконалення процесу становлення особистості. На думку Д. І. Фельдштейна, "розвиток особистості є процесом закономірних діалектичних змін, формування і перетворення суб'єкта діяльності, його свідомості, системи мотивів і потреб... А розвиток

психіки складається з закономірних необоротних змін у часі, структурі та змісті психічних процесів: у філогенезі – у ході біологічної еволюції виду, в онтогенезі – у процесі індивідуального розвитку". Індивідуальний розвиток триває протягом усього життя людини, але з особливою інтенсивністю він відбувається у дитячому і юнацькому віці. О. М. Леонтьєв зауважив, що у процесі свого психічного розвитку "дитина перетворюється на члена суспільства... Послідовні стадії в її розвитку і є не чим іншим, як окремими щаблями цього перетворення" [5, с. 302].

Становлення людини як соціальної істоти відбувається внаслідок впливу на неї зовнішніх і внутрішніх детермінант. Ці детермінанти класифікують за характером їхнього впливу на індивіда. Внутрішніми детермінантами є фізіологічні та психічні властивості організму, а зовнішніми – соціальне оточення індивіда та його активна взаємодія з іншими людьми. Іншими словами, становлення і розвиток людини як особистості має дві сторони: об'єктивну і суб'єктивну. Щодо внутрішньої детермінації, то Л. І. Божович виділив дві закономірні тенденції суб'єктивного розвитку особистості в онтогенезі: по-перше, особистість формується у процесі неперервного дорослішання людського організму; по-друге, слід враховувати неповторність окремих вікових періодів, що вносять свій специфічний внесок у загальний процес формування особистості [2]. З іншого боку, розвиток особистості являє собою культурно-історично обумовлений процес розгортання людини як суспільної істоти.

Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, Л. І. Божович, Д. Б. Ельконін, Б. Ф. Ломов, В. В. Давидов, М. Г. Ярошевський та інші психологи пов'язують психологічне становлення людини як індивіда з розвитком її соціальної сутності як особистості. При цьому необхідно розрізняти специфіку розвитку власне психіки й особистісного розвитку. На необхідності їхнього розрізнення наполягав, наприклад, С. Л. Рубінштейн, який писав, що індивідуальні властивості – це не одне і те саме, що й особистісні властивості індивіда. Але водночас вони (розвиток психіки і розвиток особистості) є взаємообумовленими, складаючи разом нероздільні сторони одного процесу.

Враховуючи активність процесу розвитку людини, важливого значення набуває її здатність до самовираження, саморегуляції, самоутвердження, самовизначення і самоактуалізації. Основою і суттю процесу становлення особистості є характер і зміст її діяльності, яка слугує сталим субстратом її розвитку, забезпечуючи їй можливість виходу за межу біологічно детермінованих можливостей.

В історії психології мали місце три основні види підходів щодо визначення головного фактора (або кількох факторів) у формуванні особистості: біологізаторські, соціологізаторські та соціобіологізаторські. Симпатії того чи іншого вченого до певної концепції визначалися наданням ним переваги певній позиції щодо визнання домінанти в сутності людини: біологічній чи соціальній, або спробі їх поєднання.

К. Бюлер, А. Р. Дженсен, Е. Л. Торндайк та інші прихильники біологізаторських концепцій провідну роль у формуванні і розвитку особистості надавали природно-біологічному початку в людині і вважали, що основні психічні властивості особистості, які визначають її життєву долю, є вродженими. Частково з ними погоджувалися прихильники гуманістичної психології: А. Маслоу і К. Роджерс. Зокрема, на думку А. Маслоу, головним компонентом процесу розвитку людського індивіда є самоактуалізація, яка формується не під впливом середовища, а тільки на основі задоволення його внутрішніх потреб (базових фізіологічних потреб, потребі у безпеці та інших).

Б. Ф. Скіннер, А. Бандура та інші біхевіористи є прихильниками соціологізаторських концепцій і вважають, що у поведінці людини немає нічого вродженого, а кожна її дія є лише результатом зовнішньої соціокультурної стимуляції. Тому шляхом маніпулювання зовнішніми подразниками (насамперед регулюючи взаємини індивідів з іншими людьми) можна керувати розвитком особистості, а також корегувати можливі відхилення у ньому.

Існує і третій підхід до вирішення цієї проблеми – соціобіологізаторський. Його прихильники намагаються уникати крайніх форм біологізаторства і соціологізаторства. Наприклад, цей компромісний підхід проявився в аналізі соціальних і біологічних

факторів, що впливають на феномен злочинності, проведеному Ч. Ломброзо та його послідовниками. Ч.Ломброзо зазначав, що існує не стільки "природженість", скільки "схильність" окремих типів людей до злочинної поведінки. Причини злочинності криються не в суто біологічних, а у біопсихічних та соціальних якостей людей. Ідеї Ч. Ломброзо розвинули американські психологи та педагоги. Зокрема, намагаючись зрозуміти причину підтримки німецьким народом ідеології і практики націонал-соціалізму, відомий педагог Р. Джонс провів у школі експеримент, який довів, що більшість дітей мають вроджену схильність коритися волі авторитарної особистості. Відповідно, на переконання психологів Е. Пайнс та К. Маслач, які описали у своїй праці експеримент Р. Джонса, злочинність у дитячому середовищі не може бути пояснена лише особливостями їхніх організмів або наявністю у них вроджених агресивних нахилів. Зазначені представниці американської психології розуміють причини злочинності як комплексу показників (антропологічних, біологічних, соціальних, психологічних і психіатричних). Злочинець розглядається ними як соціально і психічно неадаптована особистість, тобто як індивід, який не пристосувався до нормального, певного типу суспільства, способу життя.

Найбільш обґрунтованою є компромісна позиція щодо формування особистості, яка враховує вплив як біологічних, так і соціокультурних чинників. Адже, по-перше, людська психіка не є результатом або прямим продовженням біологічного розвитку елементарних форм поведінки і психічного життя (як це має місце у тварин); по-друге, науково доведено, що психічні функції людини формуються упродовж усього її життя шляхом засвоєння нею соціально-культурного досвіду. Крім того, сам процес такого засвоєння є специфічною формою психічного розвитку, яка властива лише людині. Л. І. Божович та інші психологи зазначають, що навіть такі прості і, здавалося б, вроджені функції, як тональний слух насправді мають соціальну природу і формуються упродовж усього життя.

Людина як біологічна істота народжується один раз, а як особистість – двічі. Спочатку тоді, коли у неї формується система усвідомлення власного "Я" – центрального утворення, яке виникає

наприкінці етапу раннього дитинства. Самостійне "Я" виникає у малюка, коли він навчається відокремлювати себе від дорослих і починає усвідомлювати себе як суб'єкта. Це відбувається приблизно у віці трьох років і має назву кризи трирічного віку. Друге народження особистості відбувається, коли у людини формується світогляд, самосвідомість, власні моральні оцінки, тобто система цінностей, переконань та життєвих орієнтирів, які роблять її свідомість відносно стійкою від впливу інших осіб. Тоді особа стає спроможною керувати своєю поведінкою, узгоджуючи її як зі своїми власними переконаннями, так і з загальноприйнятими моральними та юридичними нормами, що, у свою чергу, дає їй можливість повноцінно виконувати суспільні функції, відповідаючи за власні дії перед суспільством.

Першим фактором, який вливає на "друге народження" особистості, є біологічна зумовленість людини, тобто біологічна спадковість. Носіями спадковості є гени, які зберігають і передають із покоління в покоління видову біологічну інформацію. Сутність біологічного фактора полягає у тому, що він забезпечує вроджені передумови подальшого розвитку людини як соціальної істоти. Становлення людського організму відбувається за конкретною програмою, яка задана в його генотипі. Генотип визначає анатомо-фізіологічну структуру організму, його морфологічні і фізіологічні ознаки, будову нервової системи, характер фізіологічного дозрівання тощо. Генотип також визначає динамічні властивості нервових процесів, безумовно-рефлекторні мозкові зв'язки, з якими народжується дитина і які регулюють перші акти її поведінки. Найголовніше – це спадково обумовлені можливості утворення нових форм поведінки нервової системи людини, тобто задатки людини. Проте дослідження Г. С. Костюка, О. Р. Лурії, Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина, М. Ю. Малкова та інших учених свідчать, що психічні властивості людей не можна безпосередньо і прямолінійно виводити з їхніх біологічних задатків. Вони зумовлені не тільки природними даними, але й індивідуальною історією розвитку окремої людини, тобто життєвими обставинами і її діяльністю.

У біологічному факторі найголовніше – це наявність головного мозку і складної нервової системи, адже саме вони становлять фізіологічну передумову становлення і розвитку особистості. Середня вага головного мозку дорослої людини – 1400 грамів. Найбільш суттєве значення для складних форм поведінки і становлення нервово-психічних функцій має кора великих півкуль головного мозку. Завтовшки вона лише від 2 до 4 мм, проте за своєю будовою кора великих півкуль людського мозку набагато складніша, ніж її аналоги у мозку будь-якої тварини. Наприклад, якщо в корі мозку орангутанга нараховується близько 1 млрд нервових клітин, то в корі людського мозку – 14–16 млрд клітин, які здатні утворювати між собою надзвичайно складні системи взаємодій.

За О. Р. Лурією, мозок як саморегулююча система складається з трьох основних блоків. Перший блок – енергетичний, він підтримує тонус, необхідний для нормальної роботи вищих відділів кори головного мозку. Цей блок складається із систем верхніх відділів мозкового стовбура, сітчастої формації, а також утворення давньої кори. Другий блок забезпечує прийом, переробку та зберігання різної інформації. До нього входять задні відділи обох півкуль, тім'яні та потиличні відділи кори. Останній блок забезпечує програмні дії та рухи, регуляцію активних процесів і порівняння ефекту дій з початковими намірами. Усі три блоки беруть участь у психічній діяльності людини, регулюючи її поведінку. Порушення роботи одного з них призводить до порушень психічної діяльності. Зокрема, ненормальна робота першого блоку здатна викликати нестійкість уваги, швидку виснаженість, сонливість, сильне занепокоєння тощо; порушення другого блоку спричиняє відхилення у прийомі та переробці будь-якої інформації, а порушення третього блоку здатні призводити, наприклад, до безглуздих повторів рухів, які не стосуються до тієї чи іншої мети. Проте не слід редукувати вищу психічну діяльність винятково до діяльності мозку. О. Р. Лурія у цьому контексті зазначав, що функціональні системи мозку, будучи матеріальним субстратом психічних функцій, не з'являються у готовому вигляді ще до народження дитини і не дозріва-

ють самостійно, але формуються у процесі спілкування і предметної діяльності дитини. Крім того, останні дослідження свідчать, що мозок людини є динамічною і пластичною системою, що здатна змінюватися і розвиватися, залежно від потреб людини та специфіки її діяльності. Наприклад, згідно з Н. Дойджу, у лондонських таксистів, які пропрацювали достатньо тривалий час, збільшується гіппокамп, тобто та частина мозку, що відповідає за просторову пам'ять. Помітні зміни у структурі мозку також відбуваються у музикантів, архітекторів та представників інших професій.

Провідну роль у формуванні особистості відіграє соціальний фактор, який у науці отримав назву "соціалізації". Соціальне не ліквідує біологічне у людині, а розвиває його, підпорядковує певним соціальним ідеалам, цінностям, правилам, нормам і законам суспільного життя. Поза людським суспільством культурний, духовний і психічний розвиток людини як особистості неможливий.

Поняття "соціалізація" було перше введено в систему наукової термінології американським соціологом Ф. Гідінгсоном наприкінці XIX ст. Він тлумачив соціалізацію як процес розвитку соціальної природи людини. У середині XX ст. сформувалися основні підходи до визначення змісту цього теоретичного поняття. Зокрема, представники біхевіоризму і необіхевіоризму (В. Уолтерс, Б. Ф. Скіннер, А. Бандура) розуміли соціалізацію як процес соціального навчання; представники школи символічного інтеракціонізму (Ч. Кулі, Дж. Мід) вважали соціалізацію результатом процесу взаємодії людей; прихильники структурного функціоналізму в соціології (Т. Парсонс, Р. Мертон) під соціалізацією мали на увазі процес рольового спілкування тощо. Спільним у цих підходах є те, що всі вони процес соціалізації розглядають як адаптацію особистості до певного соціального середовища, що відбувається шляхом засвоєння існуючих у суспільстві норм і правил поведінки. Проте соціалізація не є механічним процесом соціальної стандартизації. У ній існує досить багато різноманітних модифікацій. Відповідно, "у процесі соціалізації індивід не лише долучається до системи соціальних відносин шляхом оволодіння необхідними соціально-типовими, соціально значущими якостями, але й набуває

неповторних, унікальних якостей, а це свідчить, що соціалізація є також процесом індивідуалізації особистості".

Останнім часом учені наголошують, що соціалізація є двостороннім процесом. З одного боку, кожна окрема людина, залучаючись до системи соціальних взаємин, набуває соціального досвіду і засвоює цінності, норми, настанови, правила поведінки, які властиві тим соціальним групам, до яких вона належить. Але, з іншого – у цьому ж процесі за рахунок її активної діяльності й активного включення до соціального середовища, людина і сама змінює суспільство. Таким чином, соціалізацію слід розглядати як "двосторонній взаємообумовлений процес взаємодії людини і соціального середовища".

Соціалізація індивіда відбувається під впливом об'єктивних (соціально-економічних, соціально-політичних, соціокультурних умов життя тих спільнот, до яких належить певна людина) і суб'єктивних (загальної спрямованості розвитку індивіда, мотивації його поведінки та діяльності, світогляду, самосвідомості, життєвих настанов та ціннісних орієнтацій) детермінант.

Провідне місце у формуванні особистості, особливо у дитячому віці, посідає сім'я. Саме у сім'ї відбувається первинна соціалізація дитини, коли у неї формується совість як моральний фундамент поведінки, складається основа системи її особистісних життєвих настанов і ціннісних орієнтацій, а також визначається коло її інтересів і відбувається усвідомлення власних життєвих перспектив. Проте соціалізація кожного окремого індивіда триває і надалі упродовж усього його життя (у школі, університеті, армії, колективі колег, завдяки спілкуванню з друзями тощо).

Наступним важливим фактором формування особистості є виховання, оскільки сама по собі наявність як об'єктивних (соціально зумовлених), так і суб'єктивних (внутрішньопсихологічних) умов не завжди забезпечує ефективність формування і становлення людини як особистості. Виховання певною мірою здатне корегувати негативний вплив спадковості та соціального середовища на людину. Процес виховання особистості має бути цілеспрямованим, планомірним і науково обґрунтованим. Вихо-

вання являє собою систему соціально спрямованих впливів на людину, за допомогою яких прагнуть сформувати в особистості ті риси і якості, завдяки яким вона зможе долучитися до культури і стати повноцінним членом суспільства. Виховується дитина в безпосередньому спілкуванні з дорослими, які розповідають їй, що слід робити і як, заохочують ті дії дитини, які відповідають моральним нормам і правилам поведінки в суспільстві, але і карають за провини. З часом цей зовнішній контроль замінюється самоконтролем з боку індивіда. Сучасна система виховання в нашій країні заснована на гуманістичних (аксіологічних) і ліберально-демократичних (ідеологічних та політичних) засадах. Вона сприяє засвоєнню дитиною тих цінностей, норм і правил поведінки, які формують у неї активну життєву позицію. Таким чином, виховання формує каркас і стрижень особистості, визначає її внутрішній духовний світ, спрямовуючи її активність у процесі розв'язання різноманітних життєвих проблем на самореалізацію і самоактуалізацію.

Більшість вітчизняних психологів (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, О. Г. Асмолов та ін.) особливо підкреслюють зв'язок зовнішнього середовища і власної активної діяльності індивідів як основних факторів формування особистості. Особистість, на їхню думку, народжується з діяльності та формується в діяльності. С. Л. Рубінштейн, зокрема, зазначав, що "спільна доцільна предметна діяльність людей" являє собою вихідну, основу розвитку особистості, а "власний психічний розвиток особистості опосередкований її діяльністю". Завдяки цілеспрямованій організації зовнішньої діяльності особистості стає можливою свідома організація її внутрішньої діяльності, тобто становлення системи психічних процесів, спроможних до саморозвитку. Йдеться про процес інтеріоризації, тобто, за визначенням Д. І. Фельдштейна, про "процес формування внутрішньої структури та механізмів людської психіки на основі засвоєння і трансформації структур людської діяльності; формування індивідуальної свідомості як соціального явища".

Відомий учений Л. С. Виготський запропонував власне розуміння умов, джерел, форм, специфіки і рушійних сил психічного

розвитку дитини; описав стадії і фази людського розвитку, а також переходи між ними, як мають місце у процесі онтогенезу; виявив і сформулював основні закони розвитку дитини. Л. С. Виготський визначав сферу свого дослідження як "вершинну психологію" (під якою мав на увазі психологію свідомості) і зазначав, що вона протистоїть двом іншим сферам – "поверхневій" (теорії поведінки в біхевіоризмі) і "глибинній" (психоаналізу). Він же розглядав свідомість як "проблему структури поведінки".

Згідно з Л. С. Виготським, середовище виступає як джерело розвитку вищих психічних функцій. Останні виникають спочатку як форма колективної поведінки дитини, форма її співпраці з іншими людьми, і лише згодом вони стають індивідуальними функціями самої дитини. Учений зауважував, що ставлення до середовища змінюється з віком, а отже, змінюється і роль середовища в розвитку. Він вважав, що вплив середовища слід розглядати не як абсолютний, а як відносний, оскільки він супроводжується переживаннями дитини.

Кожна форма культурного розвитку і поведінки є продуктом історичного розвитку людства. Формою розвитку дитини є присвоєння культурно-історичного досвіду свого соціального середовища. Відповідно, специфіка розвитку дитини підпадає не під дію біологічних законів, а на неї впливають суспільно-історичні закони. Щодо цього, Л. С. Виготський виступає проти біологізаторських теорій дитячого розвитку, які описували процес соціалізації як перехід від індивідуального біологічного існування до соціального. Згідно з Л. С. Виготським, рушійною силою психічного розвитку є навчання. Важливо зазначити, що розвиток і навчання є різними процесами. Навчання є внутрішньо необхідним моментом у процесі розвитку у дитини не її біологічних, а культурно-історичних особливостей. Воно створює зону найближчого розвитку, коли у дитини виникає інтерес до життя, тобто пробуджує і приводить у рух внутрішні процеси розвитку. Спочатку вони виникають у сфері взаємин з оточуючими, зокрема у спілкуванні і співпраці з батьками, учителями і товаришами. Потім, пронизуючи весь хід внутрішнього розвитку, процеси навчання стають надбанням самої дитини. Л. С. Виготський здійснив

експериментальні дослідження відносин між навчанням і розвитком. Це, зокрема, дослідження процесів засвоєння дітьми життєвих і наукових понять, рідної та іноземної мов, усної і письмової мови тощо.

Л. С. Виготський сформулював ряд законів психічного розвитку:

1. Віковий розвиток має складну організацію в часі: свій ритм, який не збігається з ритмом часу, і свій ритм, який змінюється в різні роки життя. Так, наприклад, рік життя в дитинстві не дорівнює року життя в підлітковому віці.

2. Закон метаморфози в людському розвитку, що розглядає розвиток особистості як ланцюг якісних змін. Дитина не є "маленьким дорослим", який лише менше знає і менше вміє, ніж дорослий. Вона є істотою, яка володіє якісно відмінною від дорослих психікою.

3. Закон нерівномірності вікового розвитку. Кожна сторона в психіці дитини має свій оптимальний період розвитку. Із цим законом пов'язана гіпотеза Л. С. Виготського про системну і смислову будову свідомості.

4. Закон розвитку вищих психічних функцій. Спочатку вони виникають як форма колективної поведінки, як форма співпраці з іншими людьми, а потім стають внутрішніми індивідуальними функціями самої людини.

Відмінні ознаки вищих психічних функцій: опосередкованість, усвідомленість, довільність, системність формуються упродовж життя. Вони утворюються в результаті оволодіння спеціальними знаряддями, засобами, виробленими у процесі історичного розвитку суспільства. Розвиток вищих психічних функцій пов'язаний з навчанням у широкому сенсі слова. Саме ж навчання не може відбуватися інакше як у формі засвоєння заданих зразків, тому цей розвиток проходить ряд стадій. Навіть біологічний розвиток тварин відбувається лише у процесі їхнього пристосування до природи шляхом успадкування властивостей свого виду, але і шляхом накопичення індивідуального досвіду. У людини взагалі

немає вроджених форм поведінки в середовищі. Людський розвиток відбувається шляхом присвоєння історично вироблених культурних форм і способів діяльності.

Л. С. Виготський виділив зону найближчого розвитку дитини, під якою мав на увазі відстань між рівнем її актуального розвитку і рівнем її потенційно можливого розвитку. Зона найближчого розвитку визначає функції, які ще не дозріли, але перебувають у процесі дозрівання (образно, такі функції можна назвати не плодами розвитку, а його квітами). Рівень актуального розвитку характеризує успіхи розвитку, підсумки розвитку на вчорашній день, а зона найближчого розвитку визначає розумовий розвиток на завтрашній день. Становлення вищих психічних функцій спочатку відбувається у спільній діяльності, у співпраці з іншими людьми і поступово вони стають внутрішніми психічними процесами суб'єкта. Коли психічний процес формується у спільній діяльності, він перебуває в зоні найближчого розвитку, а після формування він стає формою актуального розвитку суб'єкта. Феномен зони найближчого розвитку свідчить про провідну роль навчання в розумовому розвитку дітей. Навчання пробуджує і викликає до життя багато інших функцій, що лежать в зоні найближчого розвитку.

Теорію навчання і розвитку особистості розвинув О. М. Леонтьєв, який наголошував, що особистість є специфічно людським феноменом, який не може бути безпосередньо виведеним ні з біологічно-пристосувальної діяльності, ні з людської свідомості, ні з людських потреб. Адже потреби людини, її відомість та особистість самі створюються і виробляються тими суспільними відносинами, до яких людські індивіди залучаються з моменту їх народження. Та обставина, що при цьому трансформуються навіть деякі особливості людини як індивіда, становить не причину, а наслідок формування особи. Відповідно, особливості вищої нервової діяльності індивіда не є основою для формування якихось специфічних рис його особистості. Хоча функціонування нервової системи є необхідною передумовою розвитку особистості, але сама по собі вона не може бути тим "скелетом", на якому особистість "на-

дбудовується". Сила або слабкість нервових процесів, їх врівноваженість і таке інше проявляють себе лише на рівні механізмів, за допомогою яких реалізується система відносин індивіда зі світом.

О. М. Леонтьєв провів розмежувальну лінію між поняттями індивіда й особистості. Індивід є неподільним суб'єктом зі своїми індивідуальними особливостями. Особистість теж є цілісним утворенням, але вона не дається у готовому вигляді кимось або чимось, а виробляється, створюється в результаті безлічі предметних діяльностей індивіда. Внутрішнє (суб'єкт) діє через зовнішнє (середовище) і цим сам себе змінює. Для психологічного трактування "ієрархій діяльностей" О. М. Леонтьєв використовує поняття: "потреба", "мотив", "емоція", "значення" і "сенс". Зазначимо, що сам зміст діяльнісного підходу змінює традиційне співвідношення між цими поняттями і сенс деяких з них. По суті, потребу він замінює мотивом, оскільки до свого першого задоволення потреба "не знає" свого предмета і тому він ще повинен бути виявлений. Тільки в результаті такого виявлення потреба набуває свою предметність, а мислимий предмет отримує свою спонукальну і спрямовуючу силу, тобто стає мотивом. Таким чином, ієрархія діяльностей перетворюється на ієрархію мотивів. Іншими словами, інтеріоризація особистості являє собою її залучення до зовнішньої діяльності, у процесі якої формується, на думку О. М. Леонтьєва, внутрішня діяльність, тобто відбувається становлення самостійної активності особистості.

О. М. Леонтьєв наголошує на важливій ролі провідної діяльності у розвитку особистості. Поняття провідного виду діяльності визначає діяльнісний характер функціонування і розвитку психіки дитини. Провідною є та діяльність, яка домінує на певному етапі розвитку особистості і на яку людиною витрачається якомога більше часу. На думку О. М. Леонтьєва, провідною є така діяльність, розвиток якої "обумовлює найголовніші зміни у психічних процесах і психологічних особливостях особистості дитини на певній стадії", тобто діяльність, усередині якої формуються і розвиваються ті психічні процеси, що готують дитину до переходу до нових вищих ступенів розвитку. Знання провідного виду діяльно-

сті дає можливість оптимально побудувати періодизацію психічного розвитку людини. На кожному віковому етапі превалює певний вид діяльності. У дошкільному віці провідним видом діяльності є гра; молодшому шкільному віці – навчальна діяльність, тобто учіння; середньому і старшому шкільному віку, безперечно, домінує учіння, а для дорослої людини нею є праця. Праця та інші види провідної діяльності стимулюють розвиток інтелекту і пізнавальних процесів (сприйняття, уявлення, уваги, мови, пам'яті), сприяють формуванню і визначенню життєвих настанов особи.

Отже, існує фундаментальна відмінність того особливого феномену, який називаємо особистістю індивіда. Вона визначається природою відносин, які його породжують. Це специфічні для людини суспільні відносини, в які вона вступає у своїй предметній діяльності. При всій різноманітності їх видів і форм, вони припускають свідоме регулювання, оскільки людина має свідомість і самосвідомість. Внутрішнє (суб'єкт) діє через зовнішнє і цим сам себе змінює. Діяльність тим самим виступає як фундамент становлення особистості. Реальним базисом особистості людини є сукупність її суспільних за своєю природою відносин із світом. Але ці відносини реалізуються в діяльності, точніше в сукупності різноманітних діяльностей. Таким чином, категорія діяльності суб'єкта стає вихідною одиницею психологічного аналізу особистості. Діяльність не зводиться до окремих дій, операцій або їхніх блоків. Розвиток особистості постає перед нами як процес взаємодій безлічі різноманітних діяльностей, які вступають між собою в ієрархічні відносини.

Основними рушійними силами розвитку особистості є: по-перше, її ідеали, життєві цінності та настанови; по-друге, потреби, мотиви діяльності, моральні обов'язки; по-третє, взаємозв'язок життєвих прагнень особистості та усвідомленням нею її реальних життєвих можливостей і перспектив; по-четверте, взаємозв'язок генетичної спадковості та специфіки виховання; по-п'яте, особливості емоційної сфери та протікання нервово-психічних процесів. Зазначимо, що у процесі онтогенезу людини можливі випадки

непропорційного вікового розвитку окремих психологічних підструктур та їхніх компонентів (інтелектуальних, вольових, емоційних та інших).

Відомий вітчизняний психолог Г. С. Костюк трактував вік у психології як конкретний відносно обмежений у часі ступінь психічного розвитку, що характеризується сукупністю закономірних фізіологічних і психологічних змін, які не пов'язані з індивідуальними особливостями окремих людей [5]. Вікові психічні особливості зумовлені конкретно-історичними умовами розвитку, спадковістю, вихованням, змістом та характером спілкування і діяльності людини. При цьому спілкування і діяльність, на його думку, безпосередньо впливають на терміни переходу від однієї вікової стадії до іншої.

14.4. Психоаналітичні теорії особистості

14.4.1. Фрейдистські теорії особистості

У сучасній психології не існує універсального підходу до розуміння сутності особистості. Одними з перших у західній культурі, і психології зокрема, розглянули складну структуру особистості та суперечливу динаміку її становлення і розвитку **Зигмунд Фрейд** та його послідовники. У рамках фрейдистської (або психодинамічної) концепції особистості життєві завдання людини зводяться до задоволення біологічно зумовлених інстинктивних потреб. Ці потреби непідвладні людині і несвідомо керують її поведінкою. Мета задоволення потреб – редукція напруги і досягнення рівноваги з середовищем (тобто пристосування і гомеостаз). Інстинкти поділяються на дві основні групи: по-перше, інстинкти життя (які він чітко пов'язав із сексуальною насолодою – еросом); та, по-друге, інстинкти руйнування, агресії і смерті. Найбільш потужними є сексуальні інстинкти. Лібідо – це енергія сексуальних інстинктів і життєвих інстинктів у цілому.

З. Фрейд розробив модель, згідно з якою людина прагне максимального задоволення двох груп своїх інстинктів при мінімізації можливого покарання за негідну поведінку. На цьому заснований

принцип реальності, який співвідноситься з принципом існування несвідомого в структурі психіки. Разом вони сприяють підтримці динамічної психічної рівноваги, відповідно до якої задоволення досягається в результаті зниження напруги. Але цей компроміс є відносним, оскільки конфлікт між егоїстичним індивідом і суспільством з його нормами і вимогами неминучий.

З. Фрейд виділив у структурі психіки три складові: “id” (“Воно”, тобто біологічні інстинкти), “ego” (“Я”, тобто свідомість) і “super-ego” (“Над-Я”, тобто соціально-культурна складова особистості і совість). “Воно” є базовою характеристикою особистості, а дві інші є похідними. З. Фрейд наголошував, що психіка людини складається з трьох шарів: свідомого, підсвідомого і несвідомого. При цьому зміст несвідомого не стає доступним для усвідомлення практично ні за яких умов. Зміст підсвідомого шару може бути усвідомлений людиною, хоча це і вимагає від неї значних зусиль і допомоги кваліфікованого психолога.

Інстинкти у фрейдистській теорії належать до сфери “Воно” і постають як джерело збудження організму (у вигляді потреб), а на психологічному рівні трансформуються в бажання. Інстинкти є вродженими і несвідомими. Усі людські інтереси, звички тощо походять від них. Інстинкти життя й інстинкти смерті можуть змішуватися і навіть заміщати один одного.

Друга складова структури особистості – “Я” також є вродженою і розміщена як у свідомому шарі, так і в підсвідомості. Свідоме є порівняно незначною частиною нашої психіки і підпорядковується принципу реальності. Ми завжди можемо усвідомити своє ego, хоча це може потребувати зусиль. Якщо зміст id у процесі життя дитини розширюється, то зміст ego, навпаки, звужується, оскільки дитина народжується з “океанічним почуттям Я”, що містить у собі весь навколишній світ, а потім поступово починає локалізувати своє “Я” до власного тіла.

Третя складова структури особистості – “Над-Я” не є вродженою, вона формується у процесі життя дитини. Super-ego – це моральні норми і стандарти життя, які людина засвоює в певному суспільстві і які виконують роль совісті (внутрішнього цензору і

судді людської поведінки). Механізмом її формування є ідентифікація з найбільш близьким до дитини дорослим своєї статі (як правило, батька для хлопчика і матері для дівчинки), риси і якості якого і стають змістом "Над-Я". У процесі ідентифікації у дітей формується Едипів комплекс (у хлопців) або комплекс Електри (у дівчат), тобто комплекс амбівалентних еротичних почуттів, які має дитина до об'єкта ідентифікації. Крім того, "Над-Я" виконує функції самоспостереження і формування ідеалів. Ідеал розуміється як блаженство і спокій, що неможливо через постійний вплив інстинктів.

З. Фрейд зазнавав, що між вищезазначеними трьома структурами особистості існує нестійка рівновага, але вона ж породжує стан внутрішнього конфлікту, в якому постійно перебуває людина, тримає її завжди в напрузі, знижуючи стійкість до неврозів. Якщо "Я" прийме рішення чи здійснить дію в угоду "Воно", але на противагу "Над-Я", то відчує покарання у вигляді почуття провини, сорому, докорів сумління. "Над-Я" підпорядковується "ідеалістичному принципу". Головний конфлікт у структурі особистості виникає між "Над-Я" і "Воно", тобто між моральністю людини і її сумлінням та інстинктами. Дії обох несвідомі, позбавлені контакту з реальністю. З іншого боку, свідомість – "Я" (принцип реальності) перебуває у стані конфлікту з несвідомим – "Воно" (принцип задоволення). Фрустрація потягу призводить до неврозу, оскільки при цьому неможливою стає розрядка.

Здатність індивіда підтримувати своє здоров'я залежить від його уміння використовувати механізми психологічного захисту, які допомагають якщо не запобігти (оскільки це фактично неможливо), то хоча б пом'якшити конфлікт між "Воно" і "Над-Я". З. Фрейд виділяв кілька захисних механізмів психіки, головними з яких є витіснення, регресія, раціоналізація, проєкція і сублімація. Найголовнішим механізмом є *сублімація*, тобто перерозподіл (трансформація) внутрішньої енергії інстинктів у різноманітні види діяльності, які прийнятні для суспільства (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність і т. ін.). Якщо енергія інстинктів не знаходить виходу або не сублімується, то вона не зникає, а витісняється із свідомості в сферу несвідомого. Потяги та

інстинкти, які колись були витіснені у несвідому частину психіки, зберігаються там у прихованій формі. Осередок збудження може поступово "розхитувати" систему захисту, що призводить до *неврозів.*

Енергію лібідо З. Фрейд вважав не лише основою розвитку індивідуальності окремого індивіда, але й людського суспільства. Він писав про те, що вождь племені є свого роду його батьком, до якого чоловіки відчувають едипів комплекс і прагнуть зайняти його місце. Однак з убивством вождя в плем'я приходить ворожнеча, кров і міжусобиця, воно слабшає, і щоб вирішити цю проблему, люди створюють систему перших культурних законів і норм (насамперед табу), які починають регулювати їхню поведінку. Однак подальші дослідження не підтвердили цю частину теорії З. Фрейда, виявивши існування більш складних і неоднозначних причин розвитку культури і суспільства в цілому.

Психоаналітичний метод, розроблений З. Фрейдом для подолання неврозів, отримав широку популярність. Саме для пояснення роботи цього методу і були створені інші частини його теорії. Розроблялася, по-перше, ідея катарсичного очищення (розрядки) в сеансі психоаналізу і, по-друге, ідея трансферу, тобто перенесення, обміну енергією між пацієнтом і психотерапевтом. У своїй психотерапії він виходив з того, що лікар замінює в очах пацієнта батька, що домінує над ним. Завдяки цьому терапевт не тільки проникає в несвідоме свого пацієнта, але і навіює йому певні положення (перш за все своє аналітичне розуміння причин його невротичного стану). Цей аналіз відбувається на основі символічної інтерпретації асоціацій, снів чи помилок пацієнта як слідів його витіснених у підсвідомість інстинктивних потягів. При цьому лікар не просто ділиться з пацієнтом своїми спостереженнями, але й передає йому свої тлумачення, які пацієнт повинен некритично приймати. Катарсис настає, коли, приймаючи позицію лікаря, пацієнт звільняється від своїх підсвідомих психологічних проблем. Через зв'язок такого одужання з навіюванням психоаналітична терапія була названа директивною, на відміну від тієї, яка заснована на рівноправному ставленні пацієнта і лікаря.

З. Фрейд створив оригінальну і життєздатну теорію, але в її основу поклав гіпотезу про існування явищ, непідвладних свідомості. Саме гіпотетичність і довільність засад фрейдистської теорії привела до її численних модифікацій. Послідовники З. Фрейда поділились на ортодоксальних (тих, які приймали всі або більшість його теоретичних переконань і психоаналітичний метод) і неортодоксальних (відходили від основних теоретичних положень фрейдизму і змінювали методологію психоаналізу). Однією з найбільш ортодоксальних прихильниць вчення З. Фрейда стала його донька **Анна Фрейд**. Проте, на відміну від теорії її батька, особливу увагу А. Фрейд приділила аналізу функціонування "Я".

В інтерпретації А. Фрейд інстинкти не володіють всеосяжною владою над ego. Зокрема, свідомій частині психіки належить провідна сила в організації захисних механізмів від стану тривоги. Найбільшу увагу А. Фрейд приділила формуванню дитячого психоаналізу і стала (разом з Е. Еріксоном) одним із засновників его-психології. Основні її праці були присвячені дослідженню так званих "важких дітей", тобто дітей, яким властива надмірна агресія і тривожність.

А. Фрейд вважала, що в структурі особистості дитини із самого початку існує агресивність як складова її сексуального життя. У нормі агресивності поведінки урівноважується лібідо. Самий по собі сплав лібідо й агресії є нормальним і типовим. Нормальними, наприклад, є прояви агресивності, пов'язані з прагненням дитини утримати об'єкти її любові (улюблену іграшку, груди матері для немовляти та ін.). Але існують і патологічні прояви дитячої агресивності. Надмірна агресивність виникає при аномальних умовах розвитку дитини (насамперед, коли виховання відбувається без батьків і поза межами сім'ї, наприклад в концтаборах, в інтернатах тощо). Тобто причинами появи надмірної агресивності є або повна відсутність об'єктів любові в оточенні дитини, або надто часта зміна цих об'єктів, або неможливість з певних причин встановити відносини з об'єктами любові. Таким чином, надмірно агресивні (і тривожні) тенденції з'являються у зв'язку з тим, що лібідо не змогло правильно сформуватися.

Виходячи з цих тверджень А.Фрейд дійшла висновку, що у випадках із “складними дітьми” корекційна робота повинна орієнтуватися не на придушення у них агресивних реакцій, а на розвиток лібідо, формування прихильності до інших людей, що сформує у таких дітей почуття захищеності і зменшить тривожність. Вона розробила методи дитячого психоаналізу, насамперед так звану “ігрову терапію”.

Інший відомий представник его-психології **Ерік Еріксон** зберіг запропоновану З. Фрейдом тричленну структуру особистості (“Воно”, “Я”, “Над-Я”). Але, подібно до А. Фрейда, як провідний елемент психіки розглядав саме “Я”. Адже успішність адаптації людини до умов зовнішнього соціального середовища обумовлюється активною роллю когнітивних процесів, які мають бути реалістичними і раціональними. Одним із центральних понять моделі Е. Еріксона є “ідентичність”, яке він тлумачить як свідоме відчуття індивідом своєї унікальності і як неусвідомлене прагнення особистості до цілісності. Ідентичність також є критерієм внутрішньої гармонії і єдності із світом. Ідентичність наявна, коли людина відчуває солідарність з ідеалами свого суспільства і розуміє, що її поведінку схвалюють авторитетні для неї люди. Таким чином, досягнення (в підлітковому віці) і подальший розвиток ідентичності становлять основу особистісного функціонування.

Е. Еріксон першим розробив вікову періодизацію розвитку особистості. На його думку, розвиток особистості триває все життя, причому кожна зі стадій розвитку відзначається специфічним для неї конфліктом (кризою), сприятливе вирішення якого приводить до переходу на новий етап. Сприятливі вирішення конфліктів називаються “чеснотами” (лат. “virtues”). Назви чеснот у порядку їх поетапного набуття: надія, воля, мета, впевненість, вірність, любов, турбота і мудрість. Е. Еріксон виділив у розвитку людини вісім етапів:

1 етап – від народження до року, коли триває конфлікт між довірою і недовірою;

2 етап – від року до двох, для нього характерний конфлікт між автономією і сумнівом;

3 етап – від трьох до шести років, конфлікт між підприємливістю і неадекватністю;

4 етап – триває від шести до дванадцяти років, конфлікт між творчістю і комплексом неповноцінності;

5 етап – юність, він триває від дванадцяти до дев'ятнадцяти років, коли відбувається ідентифікація особистості і конфліктність може наставати внаслідок плутанини соціальних ролей;

6 етап – ранній дорослий період, триває від двадцяти до двадцяти п'яти років, конфлікт виникає між близькістю і самотністю;

7 етап – пізній дорослий період, триває від двадцяти шести років до шістдесяти п'яти, коли настає конфлікт між продуктивністю і можливим застоєм;

8 етап – від шістдесяти п'яти років і до смерті особи, коли виникає конфлікт цілісності і безнадії.

Зазначимо, що межі вікових періодів є відносно рухомими. Вони залежать від природного потенціалу людей, характеру і змісту їхньої діяльності та інших факторів. Також має місце феномен акселерації (прискорений індивідуальний психофізіологічний розвиток окремих дітей).

Теорію і практику психоаналізу розвинула **Карен Хорні**, яка вважала, що вона лише прагне виправити деякі недоліки фрейдистської теорії. Однак її прагнення розширити рамки ортодоксального фрейдизму насправді привели до потреби перегляду окремих положень теорії З. Фрейда. К. Хорні дійшла висновку, що на розвиток особистості людини домінуючий вплив має соціальне оточення. Розвиток людини не визначено лише її уродженими інстинктами, індивіди змінюються (вдосконалююся або деградують) упродовж усього життя. Крім того, на її думку, існує чітка межа між психічною нормою та патологією і, відповідно, людина не приречена бути вічним невротиком, а має надію на повне одужання.

К. Хорні виходила з того, що домінуючими у структурі особистості є не інстинкти агресії чи лібідо, а несвідоме почуття занепокоєння, яке вона називає почуттям корінної тривоги. Це почуття пов'язане з наявними у дитини відчуттям самотності і безпорадності в потенційно ворожому зовнішньому природному і соціаль-

ному середовищі. Причинами формування і розвитку тривоги можуть бути як відчуження між батьками і дитиною, так і надмірне опікування. Унаслідок цього може виникати атмосфера ворожості і дискримінації або, навпаки, занадто велике захоплення дитиною.

К. Хорні виділяє два взаємопов'язані види тривоги: фізіологічну і психологічну. Фізіологічна тривога пов'язана з прагненням дитини задовольнити свої нагальні потреби. Наприклад, якщо в перші тижні свого існування дитина не змогла вчасно задовольнити спрагу і голод, не відчувала тепла тощо, то у неї надалі сформується стійкий страх дискомфорту. Однак з часом, якщо мати й інші оточуючі особи будуть нею опікуватися більш відповідально і вчасно задовольнятимуть її потреби, це занепокоєння зменшиться. У тому ж випадку, якщо і надалі ці потреби не задовольнятимуться, тривога буде наростати і стане фоном для загальної невротизації людини, яка увесь час буде почувати себе у небезпеці. Подолання психологічної тривоги є досить складним процесом, оскільки воно пов'язане з розвитком адекватного "Я-образу" особистості.

Введення поняття "Я-образу" стало одним з найважливіших аспектів теорії К. Хорні. Вона вважала, що цей образ складається з двох частин: знання про себе і ставлення до себе. При цьому в нормі адекватність цього образу пов'язана з його когнітивною частиною. Знання людини про себе саму має відображати її реальні можливості і прагнення. Водночас ставлення до себе завжди має бути позитивним. К. Хорні наголошувала, що існує три види "Я-образів": "Я-реальне", "Я-ідеальне" і "Я в очах інших людей". В ідеалі ці три образи повинні збігатися, оскільки тільки в цьому випадку можна говорити про нормальний розвиток особистості і її стійкість до неврозів. У тому ж випадку, коли "Я-ідеальне" суттєво відрізняється від "Я-реального", людина не може до себе добре ставитися, і це заважає нормальному розвитку її особистості, викликає напруженість, тривогу, невпевненість у собі, що стає основою невротизації. До неврозу також веде і розбіжність між "Я-реальним" і "Я в очах інших людей". Причому в останньому випадку неважливо, думають оточуючі про людину краще або гірше, ніж вона думає про себе сама. І зневага (негативне

ставлення до дитини), і надмірне захоплення однаково ведуть до розвитку тривоги.

Для того щоб позбутися тривоги, людина вдається до психологічного захисту. Вона виділяє три основні види захисту, в основі яких лежить задоволення певних невротичних потреб. Захист людина знаходить або в прагненні пристосуватися до людей (поступливість), або йти проти людей (агресія), або втекти від людей.

При підвищеному розвитку поступливості людина сподівається подолати свою тривогу за рахунок угоди з оточуючими, в надії на те, що вони у відповідь на її конформну позицію не помітять (або зроблять вигляд, що не помічають) неадекватність її "Я-образу". Проблема тут полягає в тому, що у суб'єктів, схильних до поступливості, розвиваються певні невротичні потреби: потреба в прихильності і схваленні, потреба у партнері, який прийняв би на себе турботу про таку особу, потреба бути предметом захоплення інших людей, потреба в престижі тощо. Як і будь-які невротичні потреби, вони є нереалістичними і не можуть бути задоволені. Наприклад, отримавши визнання чи захоплення від інших, людина намагається й надалі отримувати все більше і більше похвал і визнання, відчуваючи страх перед найменшими, часто уявними ознаками холодності чи несхвалення. Такі люди зовсім не спроможні витримувати самотність.

Спроба подолати тривогу, агресивно нав'язавши іншим людям свій "Я-образ", також не приводить до успіху, оскільки в цьому випадку розвиваються такі невротичні потреби: потреба в експлуатації інших, прагнення до особистих досягнень і до влади. Людина увесь час прагне отримувати знаки вияв, поваги і покірності від оточуючих, а недосяжність цих прагнень у реальних умовах соціуму невротизує особу.

Прагнення захисту у вигляді втечі від людей дає можливість знехтувати громадською думкою оточуючих, залишившись наодинці зі своїм "Я образом". Не сподіваючись зав'язати теплі стосунки з оточуючими, така людина прагне бути незалежною від інших. З остраху критики вона намагається здаватися неприступною, хоча в глибині душі залишається невпевненою у собі. У

людини розвиваються невротичні потреби: виникає потреба в самостійності і незалежності, потреба бути досконалим і невразливим та ін. Усе це призводить до повної самотності та ізоляції, яка пригнічує особистість і також може довести до неврозу.

На думку К. Хорні, завдання психолога допомогти людині правильно спрямувати захист. Захисні реакції індивіда мають бути спрямовані не на безпосереднє подолання конфлікту між суспільством і цією людиною (оскільки конфлікт є не причиною, а стає наслідком внутрішніх психологічних проблем). Психолог повинен допомогти привести у відповідність думки людини про себе (зблизити "Я-реальне" з "Я-ідеальним"), що, у свою чергу, дозволить також покращити думку оточуючих про цього індивіда.

Теорії особистості А. Фрейда та К. Хорні співзвучні теорії індивідуальної психології, яку створив і розвинув **Альфред Адлер**. Він вважав, що людина є творчою, цілісною і неподільною особистістю, яка прагне досягнути переваги над іншими особами. На відміну від більшості психоаналітиків, він визнавав провідну роль суспільства в становленні особистості (зокрема, вказував на важливість приналежності індивіда до певної соціальної групи). А. Адлер наголошував, що кожна людина постійно переживає відчуття власної неповноцінності, яке формується ще в дитинстві. Саме прагнення компенсувати це відчуття стимулює особистість до самовдосконалення і до прагнення досягти переваги над іншими. Проте потреба в перевазі є фіктивною життєвою ціллю. Вчений вважав, що існують три основні життєві завдання, які безпосередньо пов'язані із соціумом: робота, дружба і любов. Залежно від ступеня активності особистості і прояву інтересу до цих трьох завдань, він виділяв установки, що визначають тип поведінки і, відповідно, життєвий шлях людини.

Головне значення в процесі розвитку особистості А. Адлер віддавав творчій силі індивідуума, яка корениться в його "Я". Саме творчий потенціал визначає життєві установки і тип поведінки людини. Але на шляху вільного розвитку особистості стоїть суспільство, яке диктує свої правила. З одного боку, суспільство обмежує творчі можливості кожної окремої людини, визначаючи правила і закони, яким вона повинна підкорятися. З іншого – якою сильною

і незалежною не була б окремо взята особистість, вона не може ізольовано існувати поза суспільством. Відповідно, людина постійно перебуває в стані конфлікту між потребою розвитку свого творчого потенціалу і суспільними обмеженнями. А. Адлер цей конфлікт визначав як вічне прагнення отримати суспільне визнання і відокремитися від соціуму.

У його теорії було виділено чотири види основних особистісних установок і пов'язаних з ними типів поведінки. Першою установкою є прагнення до домінування над оточуючими і, відповідно, ця установка формує керуючий тип поведінки, що характерний для активних, самовпевнених і наполегливих людей. Другий вид установок орієнтує людину до пасивного пристосування і прагнення щось брати від інших. Для пов'язаного з ним типу поведінки характерні низькі рівні соціального інтересу й активності, а також паразитичний спосіб існування в суспільстві. Третя установка орієнтує людину на ухилення від контактів із суспільством. Відповідно, особи, яким властивий ескапістський тип поведінки, прагнуть врятуватися втечею від вирішення особистісних проблем. Вони, подібно до другого типу, також відрізняються низькою соціальною активністю. Нарешті існує настанова на позитивні зміни в суспільстві і, відповідно, соціально-корисний тип поведінки. Цей тип є найбільш ефективним, для нього характерними є поєднання високого рівня активності та соціального інтересу, турбота про оточуючих, прагнення до співпраці з ними.

14.4.2. Неофрейдистські теорії особистості

Відомий швейцарський психолог, психіатр і філософ **Карл Густав Юнг** став засновником глибинної аналітичної психології. Ця теорія сприяла розвитку не тільки психіатрії і психології, але й антропології, етнології, педагогіки, порівняльної історії, релігії тощо. У своїй теорії несвідомого К. Г. Юнг відмовився від низки фрейдистських постулатів і багато в чому творчо розвинув психоаналітичну терапію. Зокрема, він заперечив ортодоксальне фрейдистське положення, що основою розвитку особистості і джерелом

її внутрішніх конфліктів виступає статевий потяг. Таким джерелом, на переконання К. Г. Юнга, є психічна енергія, яку здатна породжувати будь-яка потреба.

Згідно з К. Г. Юнгом, душа (психіка) особистості складається з трьох компонентів: “Я” (свідомості), “Воно” (особистого несвідомого) та архетипів (колективного несвідомого). Свідомість та особисте несвідоме формуються упродовж життя людини, а з колективним несвідомим ми народжуємося. Свідомість є центральною частиною психіки, яка охоплює думки, почуття та спогади індивідів. Саме ця частина нашої психіки відповідальна за ідентифікацію нас як окремо існуючих особистостей, за раціональне сприйняття світу і за усвідомлювану поведінку. Особисте несвідоме є вмістилищем інформації, яка раніше усвідомлювалась індивідом, однак з певних причин була витіснена і забута. Ця сфера психіки містить так звані комплекси, тобто емоційно забарвлені (заряджені) частини психіки, що спроможні існувати відносно самостійно і суттєво впливати на психологічне самопочуття людини і її поведінку. Причиною виникнення таких психічних структур є травматичні ситуації з минулого, з якими “Я” людини не захотіло змиритися і які опинилися замкненими в підсвідомості у вигляді образів цих ситуацій. “Я” людини прагне придушити ці комплекси свідомими вольовими зусиллями, проте у несвідомому вигляді вони без проблем продовжують своє існування, знову і знову даючи про себе знати в ситуаціях, подібних до, коли вони виникли. Проблема полягає в тому, що завдяки цим неусвідомленим компонентам психіки, свобода волі людини значною мірою порушується й індивід починає поводити себе не відповідно до вимог реальної ситуації, а під впливом внутрішніх причин з минулого. Але, на відміну від ортодоксальних фрейдистів, К. Г. Юнг вважав, що інформація, яка перебуває у сфері особистого несвідомого, може бути усвідомлена індивідом і сам факт усвідомлення комплексів дозволяє людині частково або повністю їх позбутися. Третьою частиною особистості є колективне несвідоме, що являє собою вмістилище загальної пам’яті людства, накопиченої за сотні тисяч років біосоціальної еволюції. Тобто К. Г. Юнг стверджував,

що дитина з'являється на світ наділеною психологічною спадщиною, оскільки має колективне несвідоме, – приховану "пам'ять попередніх поколінь".

Колективна спадщина предків існує в неусвідомленій образній формі у психіці кожного індивіда і за сприятливих умов може стати доступною для усвідомлення цим індивідом у формі образів. Носіями колективної несвідомої спадщини виступають особливо значущі й енергетично потужні образи – архетипи (первинні модулі), які майже однакові в різних культурах. Архетипи відповідальні за інстинктивну поведінку людини і за базове для більшості людей сприйняття світу. На практиці це призводить до того, що на певні стереотипні життєві ситуації більшість людей реагують приблизно однаковим чином. По суті, кожен архетип є шаблоном для поведінки людини у певній типовій життєвій ситуації. Це стосується, наприклад, нашого ставлення до батька чи матері, дитини, смерті тощо. К. Г. Юнг вважав, що кількість архетипів має дорівнювати кількості типових ситуацій у нашому житті, тобто їх може бути необмежено багато. Але особливе місце в юнгіанській теоретичній системі приділяється архетипам "Персони" (або "Маски"), "Тіні", подвійному архетипу "Анімі-Анімусу" ("Анімі" у чоловіків та "Анімусу" у жінок) та "Самості".

Усвідомлене сприйняття архетипів стає можливим в образній формі, наприклад під час сновидінь. Архетипи є також первинними образами, оскільки вони пов'язані з міфічними і казковими темами. У різних культурах архетипи відтворюються у вигляді релігійних, художніх, літературних і філософських символів. Відповідно, культура певного суспільства перманентно впливає на становлення індивідуальної психіки людини через актуалізацію у ній тих чи інших архетипів.

Архетип «Персона» є публічною складовою особи людини, тобто тією частиною особистості, яку людина демонструє соціальному середовищу. Саме через неї відбувається взаємодія індивіда з суспільством. Для кожної типової соціальної ситуації у кожної людини є свої різновиди масок. Основна функція будь-якої маски – сформувати позитивний соціальний спосіб сприйняття нас самих, а також приховувати те, чим ми є насправді. Маска захищає

людину від надмірного тиску середовища, допомагає у спілкуванні якщо вона домінує у структурі особистості, то може придушити індивідуальність людини і примусити її повністю злитися з нав'язаною їй певним соціальним середовищем роллю.

Архетип «Тінь» стосується примітивно-тваринної сторони особистості. Він акумулює наші природні імпульси (егоїстичні, сексуальні та агресивні), які з різних причин не схвалюються ні суспільством, ні нами самими, оскільки оцінюються як аморальні прагнення і пристрасті. Відповідно, ми прагнемо до свідомого придушення цих проявів. Проте Тінь має і позитивні властивості, оскільки вона є потужним джерелом універсальної енергії, яку можна використовувати і в корисних цілях, наприклад спрямувати в творче русло. У тлумаченні К. Г. Юнгом сутності архетипу Тіні відчувається вплив на нього фрейдистської теорії сублімації інстинктів.

Тінь і Персона разом являють собою базисну структуру (ядро) несвідомої частини психіки. Водночас ці архетипи відповідають за формування самосвідомості індивіда. Роль "Я" саме і полягає в тому, щоб створювати між Тінню і Персоною певну подобу гармонії.

Третій архетип має два різновиди: у чоловіка – це Аніма, а у жінки – Анімус. Вони складають ті частини психіки, які відображають уявлення про протилежну стать та формують сексуальні зв'язки. На формування і розвиток цього архетипу великий вплив мають батьки дитини. Архетип формує поведінку і творчість людини, він є джерелом проєкцій (нових образів в душі). Аніма – це чуттєвий образ ідеальної жінки (пов'язаний з матір'ю індивіда), який значною мірою впливає на пошук сексуальної партнерки. Але одночасно Аніма – це і внутрішній образ жінки в психіці чоловіків, несвідома жіноча сторона. Типовими проявами Аніми в чоловічому характері є надмірна емоційність, чуттєвість та ірраціональна імпульсивність. Свідоме ігнорування чоловіками жіночої сторони власної натури може призводити до певної дисгармонії в саморозвитку особистості. Анімус – це, відповідно, чуттєвий образ ідеального чоловіка (зокрема, бажаного сексуального партнера, який пов'язаний з образом батька), яким його з давніх-давен знала

жінка, і внутрішній образ чоловіка в жіночій психіці, тобто її несвідома чоловіча сторона. Прояви Анімуса у жіночому характері – агресивність у суспільстві і сім'ї, прагнення до домінування, самостійність і логіка. Ігнорування або відкидання жінкою чоловічої частини своєї особистості також може призводити до однобічного розвитку.

Архетипом «Самість» К. Г. Юнг вважав таке "Я" особистості, яким воно і є насправді. Значимість цього архетипу проявляється в тому, що він не протиставляє різні частини душі одна одній, а навпаки, він поєднує їх таким чином, щоб вони взаємно доповнювались. Самість не проявляється в звичайних умовах життя. Цей архетип стає центром усієї особистісної структури після особливого акту, який К. Г. Юнг називав індивідуацією. Остання відбувається тоді, коли всі внутрішні структури психіки особистості, які в звичайних умовах перебувають в антагонізмі, приходять у стан рівноваги і досягають гармонії. Повна актуалізація Самості є вельми рідкісним явищем, проте саме вона є основною метою людського існування, тобто сенсом життя. На думку К. Г. Юнга, Самість являє собою втілення нашої природної релігійності і підсвідомо підштовхує людину до досягнення як внутрішньої, так і зовнішньої гармонії.

Один з найбільш видатних представників неофрейдизму **Еріх Фромм** розробив концепцію "гуманістичного психоаналізу". Його вважають найбільш соціально-орієнтованим представником психоаналізу, оскільки для нього соціальне оточення разом з енергією лібідо є найбільш важливими факторами формування і розвитку особистості. По суті, Е. Фромм об'єднав соціологію з психоаналізом у самостійну соціально-аналітичну психологію. Важливу роль у формуванні особистості він відводив родині, суспільно-політичному устрою в державі та іншим. Е. Фромм дійшов висновку, що рушійними силами розвитку особистості є дві вроджені несвідомі потреби, що перебувають у стані антагонізму: в укоріненні і в індивідуалізації. Якщо перша потреба змушує людину взаємодіяти із суспільством, співвідносити себе з іншими його членами, прагнути мати спільні з ними системи ціннісних орієнтирів і переконань, то потреба в індивідуалізації, навпаки, штовхає до ізоляції

від інших, до свободи від тиску і вимог суспільства. Ці дві потреби є причиною внутрішніх суперечностей і конфліктів мотивів у людини. Прагнення примирити ці потреби є рушійною силою як індивідуального розвитку, так і суспільства в цілому.

Найбільше укорінення характеризується як втеча від свободи. Воно властиве для суспільства, де всі один одному чужі. Укорінення може проявлятися не тільки в бажанні отримати надійну роботу, але й в хибній ідентифікації (наприклад, не з рідним батьком чи мамою, а з політиком, який обіцяє надійність і стабільність). У прагненні до індивідуалізації люди зазвичай прагнуть отримати "свободу від": від інших, від зобов'язань, від догм, що визначають їхнє життя в суспільстві. Бажання свободи від усіх і за будь-яку ціну не дає людині можливості задуматися над тим, навіщо їй потрібна ця свобода. Тому, знаходячи її, вона не знає, що з нею робити, і у неї виникає бажання проміняти її на нову укоріненість. Прагненням втекти від свободи, яка виявляється занадто важкою для багатьох людей, Е. Фромм пояснював прихід нацизму, свідком якого він був у 30-ті роки XX ст. в Німеччині. Комунізм теж позбавляє людей індивідуальності, даючи їм на заміну стереотипність способу життя, мислення і світогляду.

Єдиним почуттям, яке допомагає людині примирити ці дві протилежні потреби, є любов у найширшому розумінні цього слова. Вчений виділив шість видів любові: 1) материнську; 2) батьківську; 3) любов до батьків; 4) братську; 5) еротичну; 6) любов до Бога. Усі вони одночасно існують у несвідомій частині психіки. На відміну від поширеного уявлення про те, що головне в любові – зустріти достойний об'єкт, Е. Фромм вважає, що справа полягає у самій по собі індивідуальній здатності любити, яку можна розвивати.

Водночас існує й інша свобода – "свобода для", яка необхідна людям для здійснення їхніх намірів. Така свобода вимагає звільнення не від усіх зв'язків, а тільки від тих, які заважають у здійсненні задуманого. Набуття такої свободи сприяє становленню істинної індивідуальності і сприймається людиною з радістю. Саме такою є свобода для життя з улюбленими людьми. Вона дає одночасно задоволення як потреби в індивідуалізації, так і потреби в укоріненні, тим самим гармонізуючи життя особистості. Е. Фромм

закликав побудувати на Землі нове суспільство – “гуманістичний ідеалізм”, заснований на взаємній любові людей.

Е. Фромм також описав механізми психологічного захисту, за допомогою яких людина прагне уникнути внутрішньо особистісного конфлікту. Цими механізмами є садизм, мазохізм, конформізм і деструктивизм. При садизмі і мазохізмі відбувається “вкоріненість” жертви з катом, які залежать один від одного і потребують один одного, хоча різниця їх позицій і дає їм якесь відчуття власної індивідуальності. При конформізмі почуття укорінення переважно, тоді як у людини, схильної до деструкції, навпаки, гору здобуває прагнення до індивідуалізації, бажання зруйнувати те суспільство, яке не дає їй можливості вкоренитися в ньому. Таким чином, хоча ці механізми і допомагають людині подолати внутрішню дисгармонію, вони не вирішують її найважливіших проблем.

Е. Фромм наголошує, що є два способи реалізації людиною своєї внутрішньої природи: спосіб “бути” і спосіб “мати”. Люди, які живуть, щоб “мати”, орієнтовані на зовнішню сторону буття і на укоріненість у суспільстві. Для них головне – продемонструвати свою значущість в очах інших. При цьому неважливо, за рахунок чого вони хочуть додати собі цієї значущості, – знання, влади, власності, любові чи релігії. Проте догматизм, нетерпимість і агресивність свідчать про їхню невпевненість у собі, оскільки вони несвідомо бояться, що хтось інший відбере у них цю незаслужену значущість. Усе це призводить до неврозу і психологічної напруженості, роблячи потребу “мати” ненаситною.

Розвиток за принципом “бути” характеризується внутрішньою свободою і впевненістю в собі. Таким людям однаково, що про них думають інші, оскільки головне для них – не демонструвати володіння знанням, релігійністю, владою або любов’ю, а почуватися люблячим, релігійним або знаючим. У розумінні своєї самоцінності і реалізується справжня індивідуальність. Такі люди не прагнуть розірвати зв’язки з оточуючими, їм не потрібна свобода від усього. Їм потрібна тільки свобода для самореалізації, для того, щоб бути самими собою. Вони поважають і прагнення інших бути самими собою, а тому вони терпимі і не агресивні до людей. Хто

живе за принципом “бути”, сприймає його як творчість, залишаючи межі пасивності й випадковості свого існування і переходячи у сферу цілеспрямованої свободи.

14.5. Провідні сучасні психологічні теорії особистості

14.5.1. Теорія особистості в гуманістичній психології

Напрям ***гуманістичної психології*** (від лат. humanuc – людяний) виник у 50-ті роки XX ст. Ця теорія була названа гуманістичною, оскільки її представники вважали, що головним предметом дослідження психології має бути людська особистість як унікальна цілісна система, яка являє собою не щось біологічно чи соціально задане, а відкрита можливість самоактуалізації. Тобто гуманісти вірять у можливості розквіту кожної людини, якщо створити для її розвитку відповідні умови. На відміну від психоаналізу, гуманістична психологія розглядає особистість не як дисгармонічну істоту, обтяжену проблемами, комплексами і приречену на трагічне існування у ворожому і відчуженому світі, а як істоту переважно внутрішньо гармонічну. Здоровою і гармонійно розвиненою є особистість, яка досягла вершини власного розвитку (досягла стану “самоактуалізації”), і для якої є характерною орієнтованість на майбутнє, віра у себе і можливість досягнення ідеального “Я”.

Батьки одного із засновників гуманістичної теорії особистості американського психолога **Абрагама Маслоу** були емігрантами з Києва. Вчений заперечував фрейдистські твердження, що людині властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Відповідно, основною характеристикою особистості він вважав потяг до самоактуалізації, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить внутрішня потреба приносити людям добро. Найбільшою мірою потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива видатним людям.

Карл Роджерс, разом із А. Маслоу співзасновник гуманістичної психології і розробник клієнт-центрованого напряму у психотерапії. Його теорія особистості сформувалась під впливом феноменологічного напряму філософії та психоаналізу А. Адлера, гештальттерапії та інших психологічних течій. Проте центральною для К. Роджерса є гуманістична ідея цінності й унікальності людської особистості, яка має внутрішню потребу робити добро, бути моральною і доброзичливою.

Основою особистості вчений вважав так зване "феноменальне поле", тобто індивідуальний унікальний досвід, який формується у людини в процесі її життя. Цей феноменальний світ існує в суб'єктивній свідомості окремого індивіда. Він може бути адекватним або неадекватним відображенням реальної об'єктивної дійсності. К. Роджерс наголошував, що навіть нормальні люди далеко не всі ті предмети, які існують об'єктивно в навколишньому середовищі, адекватно відображають у своїй суб'єктивній свідомості. Міру тотожності суб'єктивної психіки реальній дійсності він називав конгруентністю. Високий ступінь конгруентності означає, що та інформація, яку людина повідомляє іншим про те, що відбувається навколо неї, і те, що вона усвідомлює в тому, що в об'єктивній дійсності відбувається, більш-менш збігається. Порушення конгруентності призводить до зростання психологічної напруги, тривожності і невротизує особистість. До невротизації може призводити також і відхід від своєї індивідуальності або відмова від самоактуалізації, яку К. Роджерс вважав однією з найважливіших потреб особистості. Відповідно, розвиваючи основи своєї терапії, вчений наголошував на необхідності збільшення конгруентності, шо сприятиме і самоактуалізації індивіда.

Говорячи про структуру "Я", К. Роджерс особливого значення надавав самооцінці, в якій виявляється сутність людини (її "самість"). Він наполягав на тому, що самооцінка особи повинна бути не лише адекватною, але і гнучкою, мінливо залежною від ситуації. К. Роджерс наголошував на важливості теперішнього як єдиносправжнього. Люди повинні навчитися жити в сьогоденні, усвідомлю-

вати і цінувати кожен момент свого життя. Тільки тоді життя розкривається в своєму справжньому значенні і тільки тоді можна говорити про повну реалізацію і самоактуалізацію особистості.

К. Роджерс розробив свій особливий підхід до психокорекції. Він виходив з того, що психотерапевт не повинен нав'язувати свою думку пацієнтові (як це має місце в психоаналізі), а поступово підводити його до правильного рішення, яке останній повинен приймати самостійно. У процесі такої ненав'язливої терапії пацієнт навчається більше довіряти собі, своїй інтуїції, своїм відчуттям і спонуканням. Починаючи краще розуміти себе, він краще зрозуміє й інших. У результаті виникає інсайт, тобто миттєве "осяяння", яке допомагає людині перебудувати власну оцінку і одночасно знижує рівень її тривожності. Терапія може відбуватися як зустріч терапевта з клієнтом або як зустріч терапевта одразу з декількома клієнтами (групова терапія). Створені К. Роджерсом так звані "інкаунтер-групи" (групи для зустрічей) стали однією з найпоширеніших технологій психокорекції.

14.5.2. Розуміння особистості в гештальтпсихології

Ґештальтпсихологія (нім. gestalt – "цілісність", "повнота", "структура", "образ", "конфігурація") була розроблена групою німецьких психологів. У цьому напрямі акцент зроблено на необхідності вивчення психіки як цілісної структури – ґештальту. *Ґештальти* – це цілісні образи предметів, які є первинними відносно своїх окремих структурних компонентів. Адже відомо, що внутрішня системна організація предмета як цілого визначає властивості і функції частин, з яких він складається. Коли ми, наприклад, дивимося на об'єкт (картину, краєвид тощо), то можемо зосереджувати увагу на окремих його деталях або частинах, а можемо сприймати об'єкт спостереження як певний цілісний образ, тобто як "ґештальт". Або візьмемо інший приклад, коли дивимося на апельсин, то ми бачимо цей апельсин як щось ціле, а не сприймаємо окремо його помаранчевий колір і твердість. Тобто одразу поєднуємо елементи,

щоб сформувати той цілісний ґештальт, який впізнаємо як апельсин. Так само в ґештальтпсихології розглядається і людина – як ціле, а не сума окремих її частин.

Найбільш відому теорію особистості в межах гештальтпсихології розробив **Фредерік Перлз**. Він вважав, що функціонування мотиваційної сфери психіки здійснюється за принципом саморегуляції організму. Індивід прагне перебувати у стані рівноваги з самим собою і навколишнім світом. Бути самим собою, здійснювати своє "Я", реалізувати свої потреби і схильності – це шлях гармонійно розвиненої здорової особистості. Людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб і відмовляється від реалізації свого "Я", з часом починає слідувати нав'язаним ззовні цінностям, що призводить до порушення процесу саморегуляції її організму.

На теорію гештальтпсихології і практику гештальттерапії вплинули ідеї холізму, згідно з якими психіка індивіда, його організм та зовнішнє середовище розглядається як єдине ціле і, відповідно, будь-який аспект поведінки людини є проявом її цілісного буття у світі. У здорової особистості межа із середовищем є рухомою. Виникнення певної потреби встановлює "контакт" із середовищем і формує ґештальт, задоволення потреби завершує ґештальт і вимагає "відходу" від середовища. У невротичної особистості процеси "контакту" і "відходу" є сильно спотвореними і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

Ф. Перлз розглядав особистісне зростання як процес розширення зони самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції і рівновазі між внутрішнім світом і середовищем. Він виділяв три зони усвідомлення: по-перше, внутрішню, тобто явища і процеси, що відбуваються в людському тілі; по-друге, зовнішню, тобто навколишні події, які відображаються індивідуальною свідомістю; і, потретє, середню, тобто фантазії і вірування. При неврозі переважає тенденція до зосередження свідомості на середній зоні за рахунок її виключення з двох перших. Надмірна схильність індивіда до інтерпретацій своїх фантазій порушує природний ритм процесу свідомості, змушує людину зосереджуватися на минулому або май-

бутньому на шкоду теперішньому. Але лише теперішнє є справжнім, оскільки завершити ґештальт (і задовольнити потребу) можна тільки в теперішній момент, тобто "тут і зараз".

Практична діяльність особистості базується не на основі методу спроб і помилок, а на основі "інсайту" (осяяння), тобто миттєвому усвідомленні індивідом ситуацій та інших об'єктів в їх цілісній сутності, що можливе завдяки творчому характеру людського мислення. Проте у більшості невротиків виникнення інсайтів ускладнене. Навпаки, у них виникає стрес в результаті неусвідомлених конфліктів, що заважають їм входити в контакт із своїми почуттями і думками. В основі більшості психологічних порушень лежать обмеження здатності індивіда до підтримання оптимальної рівноваги із зовнішнім середовищем (порушення процесу саморегуляції). Відповідно, гештальттерапевт прагне спонукати невротиків свідомо пережити власні фантазії, усвідомити емоції, контролювати інтонації голосу, аналізувати фізичні відчуття, слідкувати за власними рухами, на які вони раніше не звертали уваги, що дозволяє їм відновити зв'язки між різними аспектами їхніх особистостей і в результаті досягти цілісного усвідомлення своєї сутності.

У гештальттеорії розрізняють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції: інтроекцію, проєкцію, ретрофлексію, дефлексію і конфлуенцію. При інтроекції людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які, вступаючи в суперечність з її власним досвідом, не асимілюються її особистістю. Неасимільований досвід (сукупність інтроектів) є чужою для людини частиною її особистості. Найбільш ранніми інтроектами є батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного осмислення. Людині стає важко розрізнити інтроекти і свої власні переконання. Таким чином, вона думає те, чого від неї хочуть інші. Проєкція є прямою протилежністю інтроекції. При проєкції людина відчужує властиві їй якості, оскільки вони не відповідають її "Я-концепції". Утворені в результаті проєкції прогалини заповнюються інтроектами, а людина починає робити іншим те, в чому сама їх підозрює і звинувачує. Ретрофлексія (поворот на себе) спостерігається в тих випадках, коли

певні потреби не можуть бути задоволені через їх блокування соціальним середовищем. Тоді енергія, що призначена для маніпулювання об'єктами у зовнішньому середовищі, спрямовується індивідом на самого себе. Такою незадоволеною потребою (і, відповідно, незавершеним ґештальтом), наприклад, може бути агресія. Початковий конфлікт між "Я" та іншими перетворюється на внутрішньоособистісний конфлікт. У результаті ретрофлексії людина робить собі те, що хотіла би зробити іншим. Фізично цей процес може проявлятися, наприклад, в затискуванні м'язів. Іншими симптомами наявності ретрофлексії є активне використання індивідом у мові зворотних займенників і часток. Наприклад, "я повинен змусити себе зробити це". Дефлексія є ухиленням від реальних контактів. Людина, для якої характерне це явище, уникає безпосередніх контактів з іншими людьми, проблемами і ситуаціями. Дефлексія може проявлятися у формі балакучості, схильності до надмірної ритуальності у поведінці, тенденції до згладжування конфліктних ситуацій тощо. Конфлуенція (або злиття) проявляється в стиранні кордонів між "Я" індивіда і соціальним оточенням. У такому випадку особи ледве відрізняють свої думки, почуття і бажання від чужих. Для людей, які мають цю проблему, властиве під час опису власної поведінки вживання займенника "ми" замість "я". Конфлуенція є захисним механізмом, вдаючись до якого індивід відмовляється від свого справжнього "Я" на користь інших.

У результаті дії перерахованих вище механізмів порушується цілісність особистості, яка нібито "розпадається на фрагменти". Цими фрагментами найчастіше виступають дихотомії: чоловіче – жіноче, активне – пасивне, залежність – відчуженість, раціональність – емоційність тощо.

Поняття "незакінчена справа" є одним із центральних в гештальтпсихології. "Незакінченість" справи означає, що на певну подію або емоцію людина не відреагувала адекватним чином і це перешкоджає процесу актуального усвідомлення нею того, що ж з нею відбулось. Досить поширеним видом "незакінченої справи" є образа, яка здатна на тривалий час порушити ефективність комунікації. Довершити незавершене дозволяє звільнитися від емоційних затримок. Таким є один з головних методів гештальттерапії.

Іншим важливим терміном є “уникнення”. Цим поняттям позначаються особливості поведінки, пов’язані зі способами ухилення від визнання і прийняття людиною всього кола її особистих проблем, зокрема тих, які пов’язані з неприємним переживанням незавершеної справи. Гештальттерапія заохочує до прояву затриманих почуттів, переживання конфронтації з ними (тобто їхнього “опрацювання”), що допомагає зняти психологічне блокування і пробудити завжди потенційно існуючі в людині природні ресурси.

Процес гештальткорекції являє собою шлях клієнта до розкриття своєї істинної індивідуальності. Людина проходить через п’ять рівнів подолання неврозу: по-перше, рівень відмови від фальшивих відносин з оточуючими та непотрібних їй соціальних ролей; по-друге, подолання власних фобій, пов’язаних з можливим несприйняттям суспільним оточенням її такою, якою вона є насправді; по-третє, вихід з глухого кута і подолання власної безпорадності і відчаю; по-четверте, подолання імплозії, тобто стану внутрішнього сум’яття, розпачу, страху смерті і відрази до самої себе; по-п’яте, переживання експлозії (вибуху), коли людина скидає із себе все фальшиве і починає жити на основі визнання і ствердження свого справжнього “Я”. Досягнення п’ятого рівня означає формування автентичної особистості, яка отримує здатність до переживання і вираження своїх емоцій.

14.5.3. Особистість в теорії поля

Курт Цадик Левін для опису індивідуально-психологічної реальності розробив психологічну теорію поля. Ця теорія не лише розкриває структуру особистості, але і моделює її можливу поведінку. У ній особистість розглядається як складне енергетичне поле, що мотивується психологічними силами і здатне поводити себе нескінченно різноманітно і креативно. Ключовими поняттями теорії особистості К. Ц. Левіна є “поле”, “напруга”, “життєвий простір” і “психологічне оточення” (або “психологічне середовище”).

Поняття “*поле”* визначається як тотальність співіснуючих фактів, які мисляться як взаємозалежні. Як детермінант поведінки

особистості розглядаються її сила та потреби. Поле є "напруженим", коли виникає порушення рівноваги між особистістю і зовнішнім середовищем. Напруга поля потребує "розрядки", що здійснюється, коли реалізуються прагнення і наміри індивіда. Об'єкти, в яких людина відчуває потребу, мають для неї спонукальну силу і, навпаки, ті об'єкти, які не пов'язані з потребами особистості, спонукальну силу втрачають. *Життєвий простір* – це психологічна реальність, яка включає тотальність можливих подій, здатних вплинути на поведінку людини. Поведінка особистості розглядається як функція її життєвого простору. *Психологічне оточення* – це феноменальний світ особистості, а також її психічна енергія, що викликається потребами і переноситься на навколишні об'єкти, які стають валентними і починають притягувати або відштовхувати особу. Кордон між життєвим простором і зовнішнім світом є проникним, він нагадує не стіну, а мембрану або мережу. Життєвий простір і зовнішній світ тісно пов'язані. Зміни, що відбуваються в зовнішньому світі, впливають на стан життєвого простору, а зміни життєвого простору – на зовнішній світ. Основним своїм завданням К. Ц. Левін вважав виведення поведінки особистості з тотальності психологічних подій, що існують у життєвому просторі в певний момент.

Особистість розглядається в теорії поля як наслідок диференціації систем психологічних напружень і описується за допомогою просторової репрезентації психіки та геометричних понять. Відділення людини від решти світу знаходить завершення в образі замкненої фігури. Зображення фігури символізує дві властивості людини: по-перше, диференціацію, тобто відокремленість від решти світу за допомогою суцільного кордону; по-друге, відношення "частина – ціле", тобто входження індивіда у більший простір.

Існує кілька можливих властивостей середовища: близькість-віддаленість, твердість-слабкість та інші. Проте найбільш важлива властивість – це плинність-ригідність. Плинне середовище швидко реагує на будь-який вплив, воно рухливе й еластичне. Ригідне середовище чинить опір змінам. Воно жорстке і нееластичне. За допомогою властивостей, що описують середовище, можна

представити більшу частину можливих взаємозв'язків в життєвому просторі.

Особистість умовно графічно розподілена на перцептуально-моторний регіон і внутрішньоособистісний регіон, який, поділяється на групи периферичних і центральних осередків. Психологічне середовище також поділяється на регіони. Життєвий простір оточений зовнішньою оболонкою, яка являє собою частину непсихологічного (тобто зовнішнього об'єктивного) середовища. Виділяється також вид "годологічного простору" (годологія є наукою про шляхи). Властивості годологічного простору виражені лінійними графами, де кожен регіон представлений точкою, а кожна межа між регіонами – лінією, що ці точки з'єднує. Усі ці динамічні уявлення в концепції К. Ц. Левіна називаються векторною психологією.

Особистість у теорії поля розглядається як складна енергетична система. Тип енергії, який здійснює психологічну роботу, називається психічною енергією. Остання вивільняється, коли людина намагається повернути собі рівновагу після того, як опинилась в стані неврівноваженості, що продукується зростанням напруги в одній частині системи відносно інших частин в результаті зовнішньої стимуляції або внутрішніх змін. Коли напруга зникає, вихід енергії припиняється і вся система повертається до стану спокою і врівноваженості. Напруга має дві властивості: по-перше, прагне до відповідності з напругою інших систем за допомогою процесу зрівнювання; по-друге, тисне на межі системи, перетікаючи з однієї системи до іншої системи. Зростання напруги і вивільнення енергії викликані виникненням потреби. У теорії особистості К. Ц. Левіна виділені справжні потреби, які співвідносні з внутрішнім станом організму (наприклад, голоду), і квазіпотреби, еквівалентні специфічному наміру. Валентність позначає зв'язок мотивації і поведінки і виступає як найважливіша концептуальна властивість певного регіону психологічного середовища. Кінцева мета активності особистості – повернути собі стан психологічної рівноваги. Зміни в поведінці особистості визначаються когнітивним реконструюванням, диференціацією, організацією, інтеграцією і мотивацією.

Диференціація є одним з ключових понять теорії поля і стосується усіх аспектів життєвого простору (мається на увазі тенденція до зростання кількості кордонів). Наприклад, для дитини характерною є велика схильність піддаватися впливу середовища і, відповідно, більша слабкість кордонів у внутрішній сфері (зокрема, у вимірі кордонів між реальністю і нереальністю) і в тимчасовій сфері. Зростаючу організованість й інтеграцію поведінки особистості теорія поля визначає як організаційну взаємозалежність. З початком зрілості виникає більша диференціація, і в самій особистості, і в психологічному оточенні збільшується міцність кордонів, ускладнюється система ієрархічних і селективних відносин між різними напруженими системами.

Теорія поля К. Ц. Левіна зробила істотний внесок у розуміння регресії в розвитку особистості. Зокрема вона вперше розглянула феномени ретрогресії (повернення індивіда до ранніх форм поведінки, які мали місце в історії життя цієї людини) і регресію як перехід на більш примітивну форму поведінки незалежно від того, чи поводила себе людина будь-коли раніше подібним чином.

14.5.4. Підхід до особистості в логотерапії

Згідно з уявленням **Віктора Франкла**, який розробив теорію і практику логотерапії, діяльність людини зумовлюється її прагненням відшукати сенс власного існування. Відповідно, і саме слово “логос” інтерпретується у контексті логотерапії як “сенс” (смисл). Зазначимо, що на формування теоретичної концепції В. Франкла суттєвий вплив мало його перебування як ув’язненого в нацистських концтаборах, коли він на власному досвіді переконався, що людина здатна зберегти внутрішню свободу в нелюдських умовах існування. Девізом логотерапії стала думка Ф. Ніцше, що людина зможе винести будь-які умови свого життя, якщо вона знає, для чого вона живе.

В. Франкл наголошував, що люди в будь-яких життєвих ситуаціях і станах прагнуть знайти й обґрунтувати сенс свого існування, співвідносячи його з оточуючими людьми і світом взагалі.

Він розробив тривимірну модель особистості, яка містила два виміри в горизонтальній площині (психічну і фізичну складові) й один – у вертикальній (цей вимір у логотерапії отримав назву ноетичного, тобто духовного). Усі три ці виміри складають одне неподільне ціле – унікальну особистість.

Духовна складова особистості в людині є тим, чим вона найбільше відрізняється від тварин. До сфери духовного відносять сенс життя, свободу вибору, інтуїцію і креативність мислення, натхнення, ідеали, совість, відповідальність, ідеї, гумор та інші суто людські характеристики. Особливості розвитку духовного виміру протиставляються гомеостатичним процесам. У результаті розвитку духовного виміру створюється напруга між тим, що вже досягнуте особою, і тим, що тільки потрібно реалізувати. Ця напруга підтримує прагнення людини втілювати власні цінності і, тим самим, реалізовувати життєві сенси. В. Франкл наголошував, що психічно здоровою може бути тільки той індивід, який живе в стані напруги між собою актуальним і тим зовнішнім змістом своєї діяльності, який він повинен реалізувати в житті. Усвідомлення індивідом сенсу власного життя здатне надати йому необхідні сили для існування у світі. Відповідно, як і всі інші психотерапевтичні методики, логотерапія передбачає здійснення лікувального впливу на організм людини і її психіку.

Основу логотерапевтичного підходу складають три філософсько-психологічні компоненти: по-перше, свобода волі; по-друге, воля до сенсу; по-третє, сенс життя. Логотерапевти говорять, що людина дермінована лише частково і у неї є як початкова свобода для прийняття рішень, так і здатність займати будь-яку позицію щодо психологічних, біологічних і соціальних умов свого життя. Тобто свободу вони розуміють як простір, в якому людина може формувати своє життя в межах її конкретних можливостей. Джерелом свободи є сфера духовності, яка переважає над тілесним і психічним. Будучи духовними істотами, люди не тільки реагують на зовнішні стимули, але мають також фундаментальну незалежність, а отже, і можливість будувати своє життя. Свобода волі має велике значення в психотерапії, оскільки надає можливість людям діяти автономно, навіть якщо вони мають духовні або тілесні

захворювання. Завдяки цьому ресурсу люди можуть справлятися із симптомами недуг, знову знаходити здатність до самовизначення і повертати собі контроль над життям. В. Франкл зазначав, що жодна з мислимих зовнішніх обставин не може настільки обмежити особу, щоб вона була на всі 100 % позбавлена свободи волі. Виходячи з цього у людини залишається хоча б невелика частина свободи, незалежно від проблем, що створюються неврозами або психозами. Для логотерапевта людина завжди є "чимось більшим", він завжди прагне знайти точки дотику з тією частиною психіки клієнта, яка не уражена хворобою, і буде намагатися допомогти йому прийти до усвідомлення своїх можливостей і ресурсів. Щодо волі до сенсу, то людина є істотою не просто вільною, а спрямованою на досягнення конкретних цілей. Прагнення до сенсу є первинною мотиаційною силою будь-якої діяльності.

Якщо людина не має можливості реалізувати свої замисли, її буде турбувати відчуття порожнечі і безглуздості життя. Також її можуть почати турбувати депресія, різні форми і види залежності, агресія, психосоматичні недуги і невротичні розлади. За допомогою логотерапії пацієнти можуть зрозуміти і нейтралізувати фактори, які заважають їм переслідувати осмислені цілі у своєму житті. Логотерапія здатна розвинути у людей чуйність, що дозволяє сприймати можливості сенсу, але потрібно розуміти, що її не слід використовувати як засіб для визначення цілей. Психолог виступає в процесі психотерапії лише як особа, що супроводжує клієнта і допомагає йому реалізувати можливості сенсу. Але цей самий сенс клієнт повинен виявити самостійно.

Щодо самого сенсу життя, то, згідно з логотерапією, він виникає з об'єктивної реальності. Завданням людини є створення кращої себе з певного "вихідного матеріалу", а також створення кращого навколишнього світу за допомогою реалізації своєї свободи і відповідальності, а також завдяки розпізнаванню і реалізації сенсу всіх подій, що відбуваються навколо. З сенсом життя, який за своєю природою є об'єктивним, співвідносяться конкретні ситуації і люди Відповідно, він постійно трансформується.

14.5.5. Структурний аналіз особистості Е. Берна

Ерік Берн розробив теорію і практику трансактного аналізу, відштовхуючись від уявлення про структуру особистості як поєднання трьох якісно своєрідних рівнів організації людського "Я". Цим трьом рівням (або компонентам особистості) Е. Берн присвоїв назви: "батько", "дорослий" і "дитина". Кожному рівню відповідає властивий йому спосіб сприйняття та аналізу одержуваної інформації, а також реакції на зовнішнє природне і соціальне середовище. Згідно з Е. Берном, кожен із цих компонентів має в собі як позитивні, так і негативні сторони регуляції поведінки.

"Дитина" виступає носієм біологічних потреб й основних відчуттів людини. Вона також містить у собі афективні комплекси, пов'язані з ранніми дитячими переживаннями. Позитивними якостями "дитини" є спонтанність, творчість, інтуїція; а негативними – ускладненість свідомої регуляції поведінки, неконтрольована активність.

"Батько" (аналог психоаналітичного структурного концепту "Над Я") виступає носієм соціальних норм і приписів, які людина некритично засвоює в дитинстві (переважно під впливом власних біологічних батьків) і більш критично упродовж усього життя. "Батько" виявляє себе в таких аспектах, як контроль, заборони, ідеальні вимоги тошо. «Батьком» також регулюються сформовані автоматизовані форми поведінки, які позбавляють індивіда від необхідності свідомо продумувати кожен свій крок. Негативний аспект функціонування "батька" визначається догматичністю, негнучкістю, некритичним ставленням до приписів.

"Дорослий" є найбільш раціональним компонентом особистості, що здатний функціонувати відносно незалежно від минулого, хоча і потребує використання інформації, яка закладена в матір і дитину. «Дорослий» уособлює почуття міри, компетентність, незалежність, толерантність, реалістичну оцінку вірогідності тих чи інших ситуацій. Становлення зрілої особистості пов'язане, згідно з Е. Берном, переважно з оформленням повноцінно функціонуючого "дорослого". Відхилення в цьому процесі визначаються переважанням одного з двох, розглянутих вище компонентів, що призводить до неадекватної поведінки і спотворення світовідчуття

людини. Відповідно, психотерапія повинна бути спрямована на встановлення балансу трьох названих компонентів при домінантній ролі “дорослого”.

14.5.6. Біхевіористська та необіхевіористська теорії особистості

Засновником біхевіоризму (від англ. behavior – поведінка) був **Джон Уотсон**. Критикуючи існуючі на початку XX ст. психологічні течії за надмірну увагу на внутрішньому світі людини і, відповідно, за надмірне використання методу інтроспекції (самоспостереження), Д. Уотсон проголосив, що психологія повинна бути такою ж точною наукою, як хімія, біологія, фізика. Для цього психологи повинні зосередитися на тих явищах, які можна спостерігати і вимірювати: дії, рухи, події, вчинки і поведінка особистості. Згодом теорію Д. Уотсона розвинув Б. Ф. Скіннер, доповнивши її концепціями оперантного та програмованого навчання, які пропонував як механізми поліпшення індивідуальної поведінки і суспільства у цілому, тобто як оптимальну форму соціальної інженерії.

Біхевіоризм базується на теорії І. Павлова, який показав, що багато видів автоматичної і довільної поведінки є реакціями організму на специфічні зміни або стимули зовнішнього середовища. Підтвердження своєї теорії біхевіористи знайшли в дослідженнях зоолога Е. Л. Торндайка, який вивчав поведінку собак у так званому “проблемному ящику”. Тварина могла вийти з ящика, якщо натискала на певну планку. Вчений звернув увагу, що тварина діє за методом спроб та помилок і випадково досягає успіху. Навчання відбувається внаслідок багаторазового повторення раніше знайдених правильних дій (закон вправ). Якщо після реакції умови залишатимуться сприятливими, то реакція закріплюється, оскільки встановлюється міцний зв’язок між стимулом і реакцією (закон ефекту). Біологічні закони вправ та ефекту біхевіористами некритично були сприйняті й перенесені на людину. Відповідно, біхевіоризм можна визначити як напрям у психології, який зводить людську психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Особистість біхевіористи розуміють як сукупність поведінкових реакцій, які притаманні певній людині, тобто як організовану і відносно стійку систему поведінкових навичок. Для біхевіористів передбачення і контроль поведінки індивіда залежать від точного визначення зовнішніх умов, які вливають на цю поведінку. Формула біхевіоризму досить проста: "стимул – реакція" (S – R). Зв'язок між S і R посилюється, якщо є підкріплення I (S – I – R). Підкріплення поділяється на негативне (біль, покарання тощо) та позитивне (винагорода). Завдання психології за реакцією визначити можливий стимул, а за стимулом передбачити певну реакцію.

Б. Ф. Скіннер запропонував як метод дослідження поведінки – функціональний аналіз. Він наголошував, що поведінку можна вивчити, передбачити (спрогнозувати) і контролювати, управляючи середовищем, до якого залучений організм. При цьому немає необхідності розглядати механізми, що діють всередині психіки цього організму. Він зазначав, що заперечення проти дослідження внутрішніх психічних станів полягає не в тому, що вони не існують, а в тому, що вони не мають значення для функціонального аналізу. У цьому аналізі ймовірність реакції виступає як функція зовнішніх впливів (минулих і теперішніх).

Значний внесок у сучасне наукове розуміння особистості зробив канадсько-американський необіхевіорист **Альберт Бандура**, батьки якого мали українське походження. Так само, як і Б. Ф. Скіннер, А. Бандура відмовляється визнавати існування всередині індивіда автономної особи, яка формує нашу поведінку так, щоб вона відповідала нашій початковій концепції про себе. Водночас він наголошував, що, використовуючи рефлексивне мислення, індивід здатний керувати подіями навколишнього середовища і спрямовувати свої дії на досягнення бажаних для нього результатів. Крім того, хоча особистісні характеристики індивіда і є значною мірою результатом навчання, вони можуть бути досить складними і різноманітними всередині однієї особистості. Адже в мові, самовираженні, рисах поведінки окремих індивідів проявляється настільки специфічна послідовність, що її важко пояснити тільки впливом навколишнього середовища. Іншими

словами, хоча у людини і немає незалежного від об'єктивної дійсності "Я", здатного маніпулювати навколишнім середовищем за допомогою власних вольових зусиль, індивід усе ж володіє здатністю до саморегуляції. Адже, якби людську поведінку визначали тільки зовнішні нагороди і покарання, люди поводили б себе як флюгери.

Особистість відіграє важливу роль у теорії створеного А. Бандурою реципрокного детермінізму. Він постулював існування певної оберненої на себе системи особистості, що діє на основі взаємодії як поведінки, так і навколишнього середовища. Ця система діє, використовуючи набір когнітивних структур, що включають сприйняття, оцінку і регуляцію поведінки. Система особистості дозволяє нам бачити і виражати в символах нашу поведінку, а також оцінювати її на основі як спогадів про минулі дії, так і передбачуваних майбутніх результатів. Потім, використовуючи ці когнітивні процеси як відправну точку, можемо здійснювати саморегуляцію подальшої поведінки. Тобто теорія реципрокного детермінізму передбачає потрійну взаємодію навколишнього середовища, поведінки і особистісних якостей певних індивідів (насамперед мислення). Ці три реципрокні фактори не обов'язково роблять однаковий внесок у мислення і поведінку індивідів. У різний час і за різних обставин будь-який з них може виявитися найбільш сильним. Але жоден з факторів не визначає поведінку повністю. Усі три діють постійно, впливаючи один на одного.

А. Бандура практично ігнорує роль біологічних факторів у формуванні особистості, постулюючи одночасно, що людина є продуктом навчання, у процесі якого вона здатна засвоювати різноманітні поведінкові патерни (зразки, шаблони). У цьому засвоєнні провідну роль відіграє пластичність свідомості, яка дозволяє нам змінювати стилі поведінки. Мислення також є важливим фактором становлення особистості, оскільки дозволяє, використовуючи символічні структури (насамперед мову), пізнавати явища навколишнього світу й осмислювати власну поведінку. Індивідуально мислення проявляється, насамперед, як здатність запам'ятовувати і передбачати події. Відповідно, хоча особистість і поведінка людини залежать від зовнішніх подій, вони не визначаються цими подіями безумовно.

Люди мають обмежену здатність до саморегуляції і можуть використовувати для цього як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні фактори дають нам стандарти для оцінки своєї поведінки, а також зовнішні підкріплення у вигляді нагород, отриманих від інших. Внутрішні чинники саморегуляції включають: по-перше, здатність до самоспостереження; по-друге, процес винесення суджень; і, по-третє, реакцію на себе. Процеси саморегуляції, проте, не завжди "вмикаються". За допомогою вибіркового увімкнення і відімкнення внутрішнього контролю можемо суб'єктивно відмежуватися від шкідливих наслідків наших дій. Чотири основні методи такого вибіркового увімкнення і відімкнення внутрішнього контролю – це, по-перше, здатність по різному визначати свою поведінку; по-друге, зміщення або розпорошення відповідальності; по-третє, ігнорування або перекручування наслідків своєї поведінки і, по-четверте, обвинувачення самих жертв у їхніх стражданнях.

Людська діяльність, як правило, є більш успішною, коли володіємо високою самоефективністю, тобто впевненістю у своїй здатності зробити такі дії, які приведуть до бажаного результату в певній конкретній ситуації. Самоефективність може підвищуватися або знижуватися завдяки, по-перше, безпосередньому досвіду, тобто успішним власним діям; по-друге, непрямому досвіду (спостереженням за діями інших); по-третє, громадському схваленню або осуду і, по-четверте, фізичному та емоційному стану людини. Крім того, існують ще два важливі чинники навколишнього середовища, які здатні впливати на індивідуальну поведінку. Це випадкові (або незаплановані) зустрічі і випадкові (або несподівані) події. Однак як тільки такі зустрічі і події відбуваються, вони стають елементами зазначеної вище потрійної моделі.

Таким чином, згідно з А. Бандурою, навколишнє середовище саме по собі не визначає нашу діяльність, оскільки наше сприйняття явищ навколишнього середовища є одним з факторів, що впливають на поведінку. У певних межах люди можуть вибрати таку манеру поведінки, яка підвищить ймовірність отримання передбачуваної відповіді від навколишнього середовища. Отже,

поведінка є не тільки функцією, але і незалежною змінною, що впливає і на середовище, і на особистість.

Отже, людина є духовною і біосоціальною істотою, якій притаманні мова, свідомість та інші вищі психічні функції і яка здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх у процесі суспільної праці. Індивідом є окремий людський біологічний організм, в якому проявляються загальні спадкові якості біологічного виду людини розумної (homo sapiens). Будь-яка людина є індивідом незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося. Особистість – це соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом культурно і суспільно зумовлених форм свідомості і поведінки, в яких відобразився суспільно-історичний досвід людства. Особистість – це соціалізований індивід, яким ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включається упродовж. Вплив на людину соціального оточення через соціальні групи опосередковується психологічними властивостями людини – типом її нервової діяльності, задатками, а в подальшому темпераментом, здібностями, характером, ціннісними орієнтаціями. Саме через взаємодію психофізіологічного, природного та соціального початків формується особистість. У суспільстві існують певні канали соціалізації. Це навчання і виховання в сім'ї, закладах освіти, а також вплив закладів культури, засобів масової інформації, літератури і мистецтва. Зазначимо, що в сучасних умовах на соціалізацію суттєво впливають комп'ютерні мережі Інтернет. Серед основних закономірностей розвитку особистості варто зазначити такі: по-перше, розвиток особистості має спадковий, нерівномірний та інтегративний характер; по-друге, особистість розвивається під впливом соціального середовища; по-третє, особистість розвивається під комплексним впливом усіх факторів її формування і виховання; по-четверте, особистість формується у діяльності; по-п'яте, вікові зміни особистості потребують зміни ставлення до неї.

У структурному аспекті основні форми прояву психіки особистості поділяють на психічні процеси, стани та властивості.

Психічні процеси поділяють на три основні групи: по-перше, пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення); по-друге, емоційні (емоції, почуття); по-третє, вольові. Під психічним станом людини мають на увазі наявний на сьогодні відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості та відображає її тривалі, статичні душевні переживання. Основними видами психічних станів є: стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія тощо. Психічні властивості – це сталі стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність у структурі особистості. Основними видами психічних властивостей особистості є темперамент, характер та здібності.

У сучасній психології не існує єдиної теорії особистості. Натомість маємо низку теоретичних припущень про природу і механізми розвитку особистості. Існуючі теоретичні підходи прагнуть не лише пояснити, а й передбачити поведінку людини. У сучасній західній психології найбільш впливовими є психодинамічна (класичний психоаналіз, фрейдизм), аналітична (неофрейдистська), гуманістична та поведінкова (біхевіористська) теорії особистості.

Основоположником психодинамічної теорії особистості (більш відомої під назвою "класичний психоаналіз") є австрійський психолог З. Фрейд. У рамках цієї теорії особистість розглядається як система сексуальних і агресивних мотивів, з одного боку, та захисних механізмів – з іншого, а структура особистості являє собою ієрархічну систему: "Воно", "Я" і "Над Я".

Аналітична теорія особистості генетично походить з теорії класичного психоаналізу і має з нею багато спільних елементів. Найбільш яскравим представником цього підходу є швейцарський дослідник К. Г. Юнг. Відповідно до його теорії особистість – це сукупність вроджених і реалізованих архетипів колективного несвідомого, а структура особистості визначається як індивідуальна своєрідність співвідношення окремих архетипів, окремих блоків індивідуально несвідомого і свідомого.

Фрейдистські та неофрейдистські теорії особистості ідейно та методологічно вплинули на формування і розвиток гуманістичної психології, гештальтпсихології, теорії поля, логотерапії, структурного аналізу особистості Е. Бернса та інші психологічні концепції. Але розробники цих теоретичних концепцій не розглядали сексуальну енергію як основу мотивації людської поведінки і не вважали несвідоме за основу людської психіки. Наприклад, прихильники гуманістичної теорії особистості в психології (А. Маслоу та К. Роджерс) головним джерелом розвитку особистості вважають вроджені тенденції до самоактуалізації. У рамках цієї теорії особистість – це внутрішній світ людського "Я", який виникає в результаті самоактуалізації, а структура особистості – це індивідуальне співвідношення "реального Я" і "ідеального Я", а також індивідуального рівня розвитку потреб у самоактуалізації.

Представники біхевіористської теорії наполягають на тому, що людська особистість є продуктом навчання. У рамках цього підходу особистість являє собою складно організовану ієрархію умовних рефлексів та соціальних навичок, в якій провідну роль відіграють внутрішні блоки самоефективності та суб'єктивної значущості.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Спадковістю людини є:

а) культурно-історична спадщина попередніх поколінь;

б) отримані від батьків гроші і майно;

в) генетично зумовлені вроджені задатки та біологічні особливості.

2. Поняття "індивід" використовується для позначення:

а) окремого представника людського роду, який конкретно втілює інтегральну єдність біологічних, соціальних і духовних характеристик людини;

б) неповторності кожної окремої людини в її тілесних, соціальних і духовних якостях, здібностях, талантах, самостійній діяльності, житті у цілому;

в) системи відносно стійких соціально-психічних якостей людини, що породжені соціальним середовищем і здатні розвиватися у процесі активної трудової діяльності та спілкування з іншими людьми.

3. Хто з вчених зазначав у праці "Психологія становлення особистості", що розвиток психіки складається із закономірних необоротних змін у часі, структурі та змісті психічних процесів: у філогенезі – у ході біологічної еволюції виду, в онтогенезі – у процесі індивідуального розвитку:

а) О. М. Леонтьєв;

б) Д. І. Фельдштейн;

в) Л. С. Виготський.

4. Оберіть представника соціологізаторського підходу щодо визначення головного фактору у формуванні особистості:

а) А. Р. Дженсен;

б) Б. Ф. Скіннер;

в) К. Бюлер.

5. Поняття "соціалізація" було перше введено в систему наукової термінології:

а) американським соціологом Ф. Гідінгсоном;

б) представником біхевіоризму В. Уолтерсом;

в) радянським психологом Л. С. Виготським.

6. До якої сфери психіки особистості належать відчуття, сприймання, увага та уявлення:

а) емоційної;

б) вольової.

в) когнітивної.

7. Формами абстрактно-теоретично мислення є:

а) поняття, судження та умовиводи;

б) усна і писемна мова;

в) теоретично оброблені відчуття, сприймання та уявлення.

8. Якою є найбільш поширена назва фрейдистської психодинамічної теорії:

а) класичний психоаналіз;

б) глибинна аналітична психологія;

в) гуманістична психологія.

9. Лібідо – це:

а) перерозподіл (трансформація) внутрішньої енергії інстинктів у різноманітні види діяльності, які прийнятні для суспільства;

б) деструктивна енергія;

в) енергія сексуальних інстинктів і життєвих інстинктів у цілому.

10. Id ("Воно") у структурі психіки є:

а) соціально-культурною складовою особистості і совістю;

б) несвідомими біологічними інстинктами;

в) свідомою частиною, яка підпорядковується принципу реальності.

11. Скільки основних видів особистісних установок і пов'язаних з ними типів поведінки виділив А. Адлер:

а) дві;

б) три;

в) чотири.

12. Архетип "Персона" (або "Маска") в концепції К. Г. Юнга є:

а) публічною складовою особи людини, тобто тією частиною особистості, яку людина демонструє соціальному середовищу;

б) виразом примітивно-тваринної сторони особистості;

в) тією частиною психіки, яка відображає уявлення про протилежну стать та формує сексуальні зв'язки.

13. На переконання Е. Фромма рушійними силами розвитку особистості є:

а) прагнення самоактуалізації;

б) прагнення дорослої людини подолати залишки інфантилізму;

в) дві вроджені несвідомі потреби (в укоріненні і в індивідуалізації).

14. Основою особистості К. Роджерс вважав так зване "феноменальне поле", тобто:

а) індивідуальний унікальний досвід, який формується у людини у процесі її життя;

б) миттєве "осяяння", яке допомагає людині перебудувати власну оцінку і одночасно знижує рівень її тривожності;

в) тотальність співіснуючих фактів свідомості і навколишньої дійсності, які мисляться як взаємозалежні.

15. У психології ґештальти – це:

а) механізми формування невротичної особистості;

б) почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки, які, вступаючи в суперечність з власним досвідом індивіда, не асимілюються його особистістю;

в) цілісні образи предметів, які є первинними стосовно їхніх окремих структурних компонентів.

16. Найважливіші властивості середовища в теорії поля К. Ц. Левіна – це:

а) твердість-слабкість;

б) плинність-ригідність;

в) близькість-віддаленість.

17. У теорії трансактного аналізу Е. Берна виділені три рівні (компоненти) особистості:

а) “дитина”, “батько”, “дорослий”;

б) “Воно”, “Я”, “Над-Я”;

в) “персона”, “тінь”, “самість”.

18. Б. Ф. Скіннер як механізми поліпшення індивідуальної поведінки і суспільства у цілому вважає:

а) практику медитацій та участь у ритуалах;

б) оперантне та програмоване навчання;

в) практичне впровадження принципу толерантності і заборони на насилля.

Дайте відповідь на запитання

1. Що ви можете розповісти про людину як біосоціальну істоту.

2. Чим поняття “особистість” відрізняється від поняття “індивід”?

3. На чому наполягають прихильники соціобіологізаторського підходу щодо розуміння факторів, які впливають на формування особистості?

4. У чому полягає функціональна специфіка основних блоків мозку, виділених у теорії О. Р. Лурії?

5. Що Л. С. Виготський писав про умови, джерела, форми, специфіку і рушійні сили психічного розвитку дитини?

6. Розкрийте фрейдистське розуміння структури психіки як динамічної взаємодії “Воно”, “Я” і “Над-Я”.

7. Яке місце в юнгіанській теоретичній системі приділяється архетипам “Персони” (або “Маски”), “Тіні”, подвійному архетипу “Анімі-Анімусу” (“Анімі” у чоловіків і “Анімусу” у жінок) та “Самості”?

8. Що ви можете розповісти про два види свободи в концепції Е. Фромма: “свободи від” і “свободи для”?

9. Що означає концепт “конгруентність” у гуманістичній психології К. Роджерса?

10. Що ви знаєте про механізми порушення процесу саморегуляції особистості (інтроекцію, проєкцію, ретрофлексію, дефлексію і конфлуенцію) та способи їх подолання в гештальтпсихології?

11. Яким чином можливо регулювати людську поведінку згідно з теорією біхевіоризму?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Провідні сучасні підходи до розуміння соціалізації.
2. Основні теоретичні підходи до становлення і розвитку особистості.
3. Внесок Л. С. Виготського у теорію дитячого розвитку.
4. Доробок О. М. Леонтьєва в теорію становлення і розвитку особистості.
5. Складові психологічної структури особистості.
6. Психологія вікових криз Е. Еріксона.
7. Два способи реалізації людиною своєї внутрішньої природи, згідно з Е. Фроммом: спосіб “бути” і спосіб “мати”.
8. Концепція особистісного зростання в гештальтпсихології Ф. Перлза.
9. Пошук сенсу людського життя в логотерапії В. Франкла.
10. Реципрокний детермінізм А. Бандури як сучасна форма біхевіоризму.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 416 с.

2. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1976. № 6. URL: http://pedlib.ru/Books/2/0275/2_0275-1.shtml.

3. Браун Дж. Психология Фрейда и постфрейдисты / пер. с англ. М.: Рефл-бук, 1997. 304 с. (Актуальная психология).

4. Выготский Л. С. История развития высших психических функций. URL: https://www.klex.ru/id8.

5. Костюк Г. С. Избранные психологические труды. URL: https://www.klex.ru/hpp.

6. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 томах. Том 1. М.: Педагогика, 1983 г. 392 с. (Труды действительных членов и членов-корреспондентов АПН СССР).

7. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии: учебное пособие. URL: https://www.klex.ru/63p.

8. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія: навчальний посібник. Частина 1. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/-3prishak_psihologiya_ch1/index.html.

9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 705, [7] с. (Мастера психологии).

10. Соціальна педагогіка: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Л. К. Грицюк, З. Г. Зайцева. К. : Центр навчальної літератури, 2000. 264 с.

11. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 190 с.

Додаткові

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии**.** URL: https://www.klex.ru/713.

2. Берн Э. Психика в действии; пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск: Попурри, 2007. 431 с.

3. Виттельс Ф. Фрейд. Его личность, учение и школа / пер. с нем. Г. Таубмана. М. : КомКнига, 2007. 200 с.

4. Выготский Л. С. Лекции по психологии. URL: https://www.klex.ru/t2.

5. Джонс Р., Пайнс Э., Маслач К. Третья волна: практикум по социальной психологии. СПб.: “Питер”, 2000. С. 260–276.

6. Дойдж Н. Пластичность мозга: потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. URL: http://loveread.ec/view_global.php?id=44682.

7. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу: пер. с фр. и науч. ред. Н. С. Автономовой. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2010. 751 с.

8. Левин К., Бандура А. Гештальтпсихология и социально-когнитивная теория личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 125 с. (Университетская библиотека).

9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. URL: https://www.klex.ru/v4.

10. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство; пер. с ит. Г. Тютюшиновой. М.: Астрель, 2012. 352 с., ил. (Наука и жизнь).

11. Маслач К., Пайнс Э. Практикум по социальной психологии. URL: https://www.klex.ru/h4b.

12. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Радость. Печаль. Хаос. Мудрость. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 232 с.

13. Роджерс К. Становление личностью. URL: https://www.klex.ru/2h0.

14. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 288 с.

15. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. Олени Замойської. Харків : Книжковий клуб “Клуб сімейного дозвілля”, 2016. 160 с.

16. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. СПб.: Алетейя, 1998. 256 с.

17. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.

18. Фромм Е. Мати чи бути / пер. з нім. О. Михайлова та А. Буряк. К.: Український письменник, 2010. 222 с.

19. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. и примечания А. И. Фета. URL: http://www.aifet.ru/books/-transl_v4_Horney.pdf.

20. Эриксон Э. Г. Детство и общество; пер. А. А. Алексеев; науч. ред. А. А. Алексеев. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Ленато, 1996. 592 с.

21. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов. К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. 384.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1			**х**
2	**х**		
3		**х**	
4		**х**	
5	**х**		
6			**х**
7	**х**		
8	**х**		
9			**х**
10		**х**	
11			**х**
12	**х**		
13			**х**
14	**х**		
15			**х**
16		**х**	
17	**х**		
18		**х**	

Тема 15. Психофізичні властивості особистості. Темперамент

15.1. Поняття про темперамент. Критерії темпераменту.
15.2. Історія розвитку вчення про темперамент.
15.3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.
15.4. Характеристика типів темпераменту.

15.1. Поняття про темперамент. Критерії темпераменту

Спостерігаючи за людьми, неважко помітити їх неповторну індивідуальну своєрідність у загальній рухливості, швидкості мовлення, виявленні почуттів. Одні з них запальні, рухливі й веселі, інші – повільні, спокійні й холодні, ще інші – переживають, але приховують свої почуття, кволі й пасивні. Ці індивідуальні відмінності зумовлені їх темпераментом. Темперамент є однією з найбільш значимих, біологічно обумовлених властивостей особистості.

Під **темпераментом** (від лат. temperamentum – належне співвідношення частин, пропорція) розуміють сукупність індивідуальних особливостей, що характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки і діяльності людини.

Темперамент – характеристика індивіда стосовно динамічних властивостей його психіки: інтенсивності, швидкості, темпу, ритму та врівноваженості психічних проявів.

Критерії темпераменту: не залежить від змісту діяльності і поведінки, тобто відображає формальний аспект діяльності та поведінки; рано проявляється в дитинстві; характеризує міру динамічної (енергетичної) напруги і ставлення людини до світу, людей, себе, діяльності; є стійким упродовж тривалого періоду життя людини; високо корелює з властивостями нервової системи і властивостями інших біологічних підсистем (гуморальної, тілесної та ін.); універсальний і проявляється в усіх сферах діяльності й життєдіяльності; є успадкованим.

15.2. Історія розвитку вчення про темперамент

Існування індивідуальних відмінностей у психічній діяльності людини було помічено давно. Першу спробу з'ясувати їх причини зробив давньогрецький лікар Гіппократ (V–IV ст. до н. е.). Він стверджував, що тіло людини складається з чотирьох елементів – гуморів, соків: крові (тепла), слизу (холоду), чорної жовчі (вологості) і жовтої жовчі (сухості). Поєднанням цих соків пояснював усі особливості організму.

Флегматичний тип, вважав Гіппократ, зумовлений переважанням у красисі слизу *(phlegma).* Для людей цього типу властиві сповільненість дій, важке переключення на іншу діяльність, емоційна невиразність.

Переважання жовтої жовчі *(chole)* визначає холеричний тип, якому властиві велика енергійність і активність, поривчастість рухів, нестримність у діях.

Домінування крові *(sanguis)* визначає сангвінічний тип, який відзначається великою активністю та емоційністю, багатою мімікою, барвистою мовою, швидкими рухами і легким пристосуванням до оточення.

Меланхолійний тип характеризується переважанням чорної жовті *(melas chole),* йому властиві мала активність, уповільненість у діях, швидка втомлюваність.

У Гіппократа був суто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця, печінки.

Учення Гіппократа розвинув давньоримський лікар Гален (II ст.), який для позначення поняття "нервово-конституційний тип" використав латинський термін "темперамент", що означав узгодженість, устрій, правильне співвідношення частин. За його твердженнями, кожна людина належить до одного з тринадцяти темпераментів.

Наївна гуморальна (рідинна) теорія темпераменту існувала тривалий час, хоч і не давала правильного пояснення фізіологічних основ властивостей людини.

Гуморальний підхід не зміг розкрити природу темпераменту. Тому на зміну йому в XIX–XX ст. прийшли нові теорії, автори яких намагалися знайти фізіологічні основи темпераменту в морфологічних особливостях людської голови (Ф. Галль), у товщині нервових волокон (В. Бехтерєв), в особливостях будови організму, його конституції (Е. Кречмер, В. Шелдон та ін.). Німецький психіатр Е. Кречмер обстоював залежність психічного складу особистості від будови (конституції) тіла. Він запропонував власну класифікацію типів конституції (астенічний, атлетичний, пікнічний) і вважав, що кожному з них властивий певний темперамент. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) – фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвиненою мускулатурою. Третій (пікнічний) має огрядну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Подібну теорію розвивав вчений В. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав "вісцеротоніками" (від лат. viscera – нутрощі), другого – "соматотоніками" (від грец. – soma – тіло), третього типу – "церебротоніками" (від лат. – cerebrum – мозок). У першого типу спостерігалося переважання органів травлення, у другого – рухового апарату і міцної мускулатури, у третього – діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип. Так, У. Шелдон пов'язав один з виділених ним типів анатомофізіологічної і психічної будови людини з діяльністю нервової системи.

Цікаві думки щодо природи темпераменту висловлював німецький філософ Іммануїл Кант. Він стверджував, що сангвінічний темперамент характеризується швидкою зміною емоцій за незначної їх глибини, холеричний – гарячковістю, поривчастістю дій і вчинків, меланхолійний – глибиною і тривалістю переживань, а флегматичний – повільністю і спокійністю.

В. Вундт трактував темперамент як індивідуальну схильність до афектів. Холериків і меланхоліків він зараховував до групи із сильними афектами, а в сангвініків і флегматиків відзначав слабкі афекти.

Отже, вчення про темперамент вирізняється різноманіттям підходів та має давню історію. Поступово виокремилися різні теорії темпераменту. Найбільш відомі з них: гуморальні теорії темпераменту (приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі: Гіппократ та ін.), конституціональні теорії (залежність психічних властивостей від будови і функціонування організму: Е. Кречмер, В. Шелдон та ін.) та фізіологічні теорії (розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи: І. П. Павлов, Б. М. Теплов, В. Д. Небиліцин та ін.).

15.3. Тип вищої нервової діяльності та темперамент

Найбільш розробленою науковою теорією походження темпераменту є теорія І. П. Павлова, яка ґрунтується на положенні про вроджені властивості типу нервової системи. Вивчаючи умовнорефлекторні реакції собак, вчений звертав увагу на індивідуальні відмінності в їх поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій – позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І. П. Павлов, доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в їх основі лежать фундаментальні властивості нервових процесів – збудження та гальмування, врівноваженість та рухливість.

Властивості нервової системи

Сила нервової системи – здатність нервової системи витримувати сильні подразники, обумовлюючи працездатність і стійкість нервових клітин. проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження.

Врівноваженість характеризується співвідношенням процесів збудження і гальмування. Завдяки цій властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які діють на нервову систему.

Рухливість визначається швидкістю зміни процесів збудження і гальмування. Рухливість нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки. Протилежною рухливості якістю є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Своєрідне поєднання цих властивостей утворює 4 типи нервової системи, кожний з яких співвідноситься з одним із 4-х типів темпераменту.

1. Холерик (сильний, неврівноважений, рухливий) характеризується активністю, енергійністю дій, різкими, рвучкими рухами, їхнім швидким темпом. Схильний до різких змін настрою, нетерпимий, схильний до емоційних зривів, буває агресивним.

2. Сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий) відрізняється активністю, товариськістю. Швидко пристосовується до нових умов. Продуктивний, коли має інтересу. Почуття в сангвініка легко виникають і легко замінюються, міміка рухлива, виразна.

3. Флегматик (сильний, урівноважений, інертний) важко переключається з одного виду діяльності на інший і пристосовується до нових обставин. Відрізняється низьким рівнем психічної активності. Почуття виникають повільно, але відрізняються усталеністю, переважає рівний, спокійний настрій.

4. Меланхолік (слабкий тип вищої нервової діяльності) характеризується низьким рівнем активності. Швидко стомлюється та легко вразливий. Відрізняється схильністю глибоко переживати навіть незначні події при слабкому зовнішньому вираженні почуттів. Сильні впливи часто викликають тривалу гальмівну реакцію.

Роль досліджень І. П. Павлова у розвитку сучасної науки надзвичайно велика. Однак здійснене ним відкриття властивостей нервової системи і розроблена на цій основі типологія нервової системи пояснювали поведінку людини, як і поведінку тварини, з позиції фізіології. Однак поведінка людини складна і визначається не лише вродженими характеристиками, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

Проте типологія І. П. Павлова стала джерелом великої кількості досліджень у цій галузі. У результаті досліджень Б. М. Теплова, а пізніше – В. Д. Небиліцина були виділені та описані й інші властивості нервових процесів, зокрема лабільність і динамічність.

Лабільність нервової системи проявляється в швидкості виникнення і припинення нервових процесів. Сутність динамічності нервових процесів складають легкість і швидкість утворення позитивних (збудження) і гальмівних (гальмування) умовних рефлексів.

Нині науці накопичено безліч фактів щодо властивостей нервової системи, і з їх узагальненням дослідники надають все меншого значення типам нервової системи, тим більше їх кількості – 4, що фігурує майже у всіх роботах І. П. Павлова про темперамент.

Отже, кожна людина має певний тип нервової системи, прояви якого, тобто особливості темпераменту, складають важливий аспект індивідуальних психологічних відмінностей, які проявляються в діяльності.

15.4. Характеристика типів темпераменту

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має певні властивості. Для складання психологічних характеристик традиційних 4 типів темпераменту звичайно виділяються такі основні властивості темпераменту:

Сензитивність визначається тим, яка найменша сила зовнішніх впливів необхідна для виникнення будь-якої психологічної реакції.

Реактивність характеризується ступенем мимовільності реакцій на зовнішні або внутрішні впливи однакової сили (критичне зауваження, образливе слово, різкий тон – навіть звук).

Активність свідчить про те, наскільки інтенсивно (енергійно) людина впливає на зовнішній світ і переборює перешкоди в досягненні цілей (наполегливість, цілеспрямованість, зосередження уваги).

Співвідношення реактивності і активності визначає, від чого більшою мірою залежить діяльність людини: від випадкових

зовнішніх або внутрішніх обставин (настрої, випадкові події) або від цілей, намірів, переконань.

Пластичність і ригідність свідчать, наскільки легко і гнучко пристосовується людина до зовнішніх впливів (пластичність) або наскільки інертно та важко (ригідність).

Темп реакцій характеризує швидкість протікання різних психічних реакцій і процесів, темп мови, динаміка жестів, швидкість розуму.

Екстравертованість та інтровертованість – спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтровертованість).

Екстравертованим типам властиві сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з ними імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність, спрямованість на діяльність і спілкування, велика балакучість, непостійність у захопленнях та інтересах, висока емоційна збудливість, яка виникає внаслідок зовнішніх впливів, конформність у поведінці.

В інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, тривожність, невпевненість у собі, малокомунікабельність, а тому йому властиві ускладнення соціальної адаптації.

Емоційна збудливість характеризується тим, наскільки слабкий вплив необхідно для виникнення емоційної реакції і з якою швидкістю вона виникає.

Враховуючи основні властивості темпераменту, Я. Стреляу подає такі психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту.

Сангвінік. Для сангвініка характерна підвищена реактивність. Він бурхливо сміється навіть із незначного приводу або може дуже розсердитися через дрібницю. Емоції виникають швидко, є сильними, але нетривалими, легко змінюються на протилежні. Радість може швидко перетворитися на гнів, чи навпаки. Почуття, інтереси, настрої і прагнення досить мінливі. У колі друзів сангвінік завжди рухливий, веселий та життєрадісний. Переважає у нього оптимістичний настрій. Має добре розвинену міміку й

виразні рухи. По обличчю легко вгадується його настрій, ставлення до людей і речей. Жваво відгукується на все, що привертає його увагу.

Сангвінік часто не помічає слабких подразників або не реагує на них. Він ініціативний, енергійний і працьовитий. Його цікавить усе нове. Тому з великим бажанням береться за нову справу, віддається їй і може зробити багато, якщо справа виявилася для нього цікавою. Якщо ж йому стало нецікаво, він починає нудьгувати і залишає розпочату роботу, не завершивши її.

Сангвініки легко пристосовуються до будь-якої нової обстановки, легко зав'язують знайомства і вступають у спілкування з новими людьми, швидко схоплюють усе нове, засвоюють нові знання, навички і вміння, їм властива висока кмітливість і гнучкий розум. Енергійні, веселі й комунікабельні сангвініки швидко привертають увагу інших людей і стають організаторами різних цікавих справ, лідерами різних компаній. У них розвиваються хороші організаторські здібності. Сангвінік – екстраверт. Здебільшого його поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання.

Холерик. Неврівноваженість процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Його підвищена емоційна збудливість і неврівноваженість поведінки по-різному проявляються в житті. В одних людей ці якості можуть реалізовуватися через неабияку наполегливість й енергійність при виконанні завдань. В інших – спричинювати цілком бурхливі афекти, конфліктність, нестриманість та агресивність.

Для холерика характерна циклічність у роботі. Він може цілком віддаватися справі, енергійно долати труднощі на шляху до його мети – і раптом припинити роботу. Так буває тоді, коли вичерпуються сили, втрачається віра у свої можливості. Це є наслідком неврівноваженості нервової системи. Можливі певні труднощі у пристосуванні до нових умов життя, у налагодженні спілкування з новими людьми. Постійне намагання нав'язати свою думку співрозмовнику, категоричність у судженнях, нетерпимість до думки партнера звужують коло його спілкування.

Високий психічний темп виявляється у швидких, іноді імпульсивних реакціях на подразники, різких поривчастих рухах, швидкій і пристрасній мові. Холерик – екстраверт. Його поведінка переважно зумовлена впливом зовнішніх обставин, а не внутрішніми переживаннями.

Флегматик. Сповільнено реагує на подразники. Емоції виникають у нього повільно, але відзначаються значною силою, тривалістю і стриманістю у зовнішніх проявах. Його важко розсмішити чи розгнівити. Це емоційно стійкий тип. Урівноваженість і часткова інертність нервових процесів дають йому змогу залишатися спокійним за будь-яких умов, стримувати свої пориви, завжди слідувати встановленому розпорядку життя. За висловом І. Павлова, флегматик – це спокійний, врівноважений, завжди рівний, упертий і наполегливий працівник. Йому властиві велика зосередженість і працездатність. Через малу рухливість нервових процесів має низький темп реакцій, йому важко переключати увагу, а тому має значні труднощі, оволодіваючи нові видами діяльності. Недостатньо впевнений у собі, тривожний, а отже малоактивний і безініціативний. Високу продуктивність праці виявляє під час виконання добре освоєної (нерідко монотонної) роботи.

Відчуває певні проблеми в пристосуванні до нових умов. За своєю природою флегматик інтроверт, а тому він малокомунікабельний. Йому важко знайомитися з новими людьми, знаходити теми для спілкування. Має небагатослівну мову, тихий і часто невиразний голос, збіднену міміку, повільні рухи.

Меланхолік. Для цього типу темпераменту характерна слабкість нервових процесів збудження і гальмування. Умовні рефлекси у нього утворюються повільно і легко гальмуються. Меланхолійний темперамент, писав І. Павлов, є явно гальмівним типом нервової системи. Меланхолік досить вразливий, сором’язливий, легко ображається навіть із незначного приводу, плаксивий, замикається в собі. Потрапляючи в нові умови, розгублюється, не знає, як себе поводити, червоніє, мовчить.

Переживання меланхоліка є стійкими і зовні слабо вираженими. Це високотривожний і невпевнений у собі тип. Важко знайомиться з людьми, коло спілкування є досить звуженим. Висока

чутливість нервової системи спричинює її швидке виснаження. Тому меланхолік малопрацездатний, швидко втомлюється. Проте якщо обстановка знайома і спокійна, а діяльність добре освоєна, він може справлятися зі складними завданнями. Особливо любить спокійну, монотонну роботу.

Варто врахувати, що в чистому вигляді типи темпераменту, як правило, не зустрічаються, і можна говорити тільки про переважання тих або інших його рис. Крім того, не можна стверджувати, що якийсь тип темпераменту краще або гірше; кожний із них має переваги та недоліки.

Перевагами холерика є ініціативність, енергійність, можливість мобілізувати значні зусилля за короткий проміжок часу. Водночас йому може не вистачити витримки, терпіння, особливо досягнення віддалених цілей. За несприятливих умов, відсутності під час серйозних цілей, неможливості творчої діяльності рухливість сангвініка, швидкість реакції можуть проявитися в поверховості і мінливості. Переваги флегматика в тому, що він може довго і завзято працювати, але для того, щоб включитися в цю роботу, йому потрібно значний час. Висока чутливість меланхоліка, що забезпечує глибину і тонкощі почуттів, обертається швидкою стомлюваністю і найчастіше підвищеним рівнем тривожності, що може негативно вплинути на успішність діяльності.

Особливо яскраво недоліки темпераменту виявляються в екстремальних умовах, тому їх варто враховувати в професіях, що висувають особливі вимоги до динамічних і емоційних якостей людини.

Отже, тип нервової діяльності є вродженим і в цілому навряд чи може бути зміненим. Однак особливості типу темпераменту здатні змінюватися з віком, перебуваючи у прямій залежності від розвитку організму людини, її психіки. Важливо зважати на ці особливості і виробляти в людини вміння володіти своїм темпераментом, враховувати його властивості під час організації діяльності. Властивості темпераменту є однією з передумов розвитку характеру людини.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Оберіть, який тип темпераменту найбільше відповідає такій рекомендації психолога

“Краще доручити роботу, яка йому подобається. Це пов’язано з тим, що він не любить змін, діє за звичками, рішення приймає важко, відчуває страх перед небезпекою. Коли даєте завдання, маєте бути застережним, м’яким і доброзичливим. Найкращий метод впливу на нього – це тактовно звертатися до його почуттів і не намагатися йти всупереч його звичкам. Підсумовуючи його діяльність, пам’ятайте, що ця людина дуже чутлива до несправедливості. Не давайте йому роботи в екстремальних умовах, він частіше за інших панікуватиме, нудьгуватиме”:

а) меланхолік;

б) флегматик;

в) холерик;

г) сангвінік.

2. Оберіть, який тип темпераменту найбільше задовольняє таку рекомендацію психолога

“Цього працівника краще використовувати у справах, де вкрай необхідні самовладання, терплячість, спокій, врівноваженість, надійність. Необхідно пам’ятати, що переконувати його необхідно лише фактами, оскільки рішення приймаються досить зважено”:

а) меланхолік;

б) флегматик;

в) холерик;

г) сангвінік.

3. Оберіть, для якого типу темпераменту найбільше підходить така рекомендація психолога.

“Ця людина не терпить одноманітної монотонної роботи, їй притаманний постійний пошук нових відчуттів. Якщо ви не задоволені його роботою, то не бійтесь йти на зіткнення, він легко піде на примирення. Але, пам’ятайте: його діяльність необхідно тримати в певних межах, а підсумки – обов’язково проконтролювати”:

а) меланхолік;

б) флегматик;

в) холерик;

г) сангвінік.

4. Оберіть, який тип темпераменту найбільше відповідає такій рекомендації психолога

“Для цього працівника кращою є та робота, яка різнопланової, оскільки він легко адаптується до нових умов, його розум “відкритий” для будь-яких проблем, досить практичний. Не бійтеся доручати найвідповідальніші ділянки роботи. Для нього характерні точність, ґрунтовність, об’єктивність. Але його діяльність має бути в полі вашого зору, бо висока практичність і гострий розум можуть заважати справі”:

а) меланхолік;

б) флегматик;

в) холерик;

г) сангвінік.

Дайте відповідь на запитання

1. Що таке темперамент та які його критерії?

2. Проаналізуйте відомі вам теорії темпераменту.

3. Які властивості нервової системи виділив І. П. Павлов? Охарактеризуйте їх.

4. Опишіть типи темпераменту.

5. Які слабкі та сильні сторони кожного типу темпераменту?

6. Які існують гуморальні теорії темпераменту? Розкрийте їх сутність.

7. Які існують конституціональні теорії темпераменту? Проаналізуйте їх.

8. Розкрийте сутність фізіологічних теорій темпераменту.

9. Екстраверти та інтроверти: опишіть основні характерні відмінності.

10. Охарактеризуйте найбільш сприятливі умови для ефективної діяльності особистості кожного типу темпераменту.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Гуморальні теорії темпераменту.
2. Конституціональні теорії темпераменту.
3. Фізіологічні теорії темпераменту.
4. Внесок Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина та В. Русалова у розвиток вчення про темперамент.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

2. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К.: Либідь, 2005. 464 с.

3. Максименко, С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

4. Савчин М. Загальна психологія: підручник. К.: ВЦ "Академія", Альма-матер, 2018. 344 с.

Додаткові

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в	г
1	**х**			
2		**х**		
3			**х**	
4				**х**

Тема 16. Характер

16.1. Поняття про характер. Історія його вивчення.
16.2. Фізіологічні основи характеру.
16.3. Структура характеру.
16.4. Акцентуації характеру.
16.5. Механізми формування характеру людини в онтогенезі

16.1. Поняття про характер. Історія його вивчення

Проблема характеру та його розвитку має давню історію і належить до найскладніших у психології.

Визначаючи поняття “характер”, слід зазначити, що воно трактується в психології неоднозначно. По-перше, наявні труднощі в розрізненні характеру і темпераменту, оскільки й досі складно встановити, що є властивостями темпераменту, а що є результатом прижиттєвих “нашарувань”, тобто належить до властивостей характеру. Ще більше спірних питань виникає під час спроби розвести поняття “характер” і “особистість”, оскільки в психологічній літературі ці поняття або часто ототожнюються і використовуються як синоніми, або характер включається в особистість і розглядається як її підструктура або, навпаки, особистість розуміє як специфічна риса характеру тощо.

Кожній людині, крім динаміки дій, що виявляється в темпераменті, крім спрямованості дій, притаманні істотні особливості, які впливають на її діяльність та поведінку. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, добрі, сором’язливі, сміливі, веселі, альтруїстичні, комунікабельні, а про інших – ледачі, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїстичні. Подібні риси виявляються у людей настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Саме вони відображають істотні властивості людини, що в сукупності відбивають сутність поняття “характер”.

Характер – слово давньогрецького походження і в перекладі означає “карбівка”, “печатка”, “шаблон”. Спочатку він позначав

інструмент для того, щоб робити карбування, штамп, клеймо. За образом печатки чи відбитка визначалася, наприклад, цінність монети. У Стародавній Греції образ карбування почав застосовуватися й до людини, спершу для окреслення рис її обличчя, а потім – особливостей поведінки людини. Дійсно, характер, з одного боку, являє собою відбиток виховання і діяльності, які формують людську особистість. Життя карбує характер людини, а з певного моменту людина сама починає кувати свій характер. У цьому, власне, кажучи, і полягає сутність самовиховання. Характер накладає відбиток на всі вчинки, думки і почуття людини. За цими проявами й оцінюємо характер тієї чи іншої особистості. То ж властивостями характеру слід вважати не всі особливості людини, а лише істотні та стійкі.

У процесі пізнання і діяльності індивіда в певних соціальних умовах життя утворюються специфічні для нього ставлення до світу, способи дії і поведінки. У своїй єдності вони й утворюють характер людини.

Характер сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і проявляються в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для неї способи поведінки.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Про характер людини робимо висновок і за тим, як вона мислить і поводиться в різних обставинах, якої вона думки про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого діє.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачити, як вона буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

Ідеї про психологічне розрізнення людей виникли ще в епоху ранньої античності й зумовлювались суспільними потребами. Так, грецький рабовласник, купуючи раба, уважно оглядав його зовнішність – м’язи, хребет, зуби, для того щоб визначити фізичну працездатність невільника. Однак рабовласника цікавили і психічні риси раба – чи буде він слухняним, стриманим, покірним та працелюбним. Тому саме в Давній Греції зароджується та виникає

візуальна психодіагностика – теорія розрізнення рис характеру людини на основі її зовнішності.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості тіла. Так, Аристотель здійснював спроби визначати риси характеру людини, ототожнюючи її зовнішність з тваринами.

У Середньовіччі найбільш відомим став дослідник характеру І. Лафатер, що заснував цілу теорію – френологію, яка вивчала риси характеру людини за формою її черепа. Хоча погляди френології сьогодні заперечуються офіційною наукою, вченими була запозичена ідея про функціональний розподіл не черепа, а головного мозку.

Відомими є також погляди Ч. Дарвіна на вияви рис характеру людини через зморшки на її обличчі. Наприклад, характер зморшок на лобі діагностує зовсім різні риси характеру – якщо зморшки мають горизонтальний характер, то показують безпосередність, оптимізм та простодушність людини, а вертикальні зморшки свідчать про вдумливість, емоційну стриманість та критичність особистості.

На сьогодні науковці дещо скептично ставляться до діагностики рис характеру на основі зовнішності людини, психологи-практики обирають для цього численні стандартизовані та проективні тести. Вчені працюють над вивченням питань формування характеру, проявів національного характеру, проблеми гармонійності структури та виявів характеру.

Отже, на відміну від вродженого темпераменту, характер є життєвим утворенням. Його властивості зумовлені суспільним середовищем, в якому проживає людина, і формуються під впливом виховання і самовиховання.

16.2. Фізіологічні основи характеру

І. Павлов переконував, що поведінка людини зумовлена не тільки вродженими властивостями нервової системи, а й постійними впливами середовища на організм. Він доводив наявність

своєрідного “сплаву” вроджених рис типу вищої нервової діяльності і тих змін та надбань у ній, які виникають внаслідок впливу середовища. У процесі розвитку людини в корі великих півкуль головного мозку утворюється багато складних і міцних систем тимчасових нервових зв’язків (динамічних стереотипів), які є фізіологічною основою звичних індивідуально-своєрідних форм поведінки людини. Виняткову роль при цьому відіграє друга сигнальна система, яка є найвищим регулятором людської поведінки. Тип нервової системи не визначає ні окремих рис, ні характеру загалом. На основі будь-якого типу можна сформувати всі соціально значущі властивості особистості. Але формування систем зв’язків відбувається неоднаково у представників різних типів нервової системи.

Для людини як суспільної істоти навколишнє середовище є передусім суспільним середовищем (суспільний устрій, громадські організації, виробничий колектив, сім’я). Тому її характер детермінований суспільним буттям – суспільними умовами, в яких вона живе і діє. Він не є вродженим, постійним і незмінним. Жодна дитина не буває від народження працелюбною чи лінивою, чесною чи лицемірною, дисциплінованою чи нестриманою. Ці якості не фатально зумовлені типом нервової системи.

Властивості вищої нервової діяльності визначають у характері такі риси, як врівноваженість-неврівноваженість, рухливість-інертність, комунікабельність-замкнутість. Нервова система впливає й на інші прояви характеру – на тонус почуттів, мовлення, зовнішнє вираження рухів. Але тип вищої нервової діяльності не визначає змістовної сторони особистості в цілому. Наприклад, такі риси характеру, як принциповість, чесність, ввічливість можна виробити на основі будь-якого типу нервової системи. Вища нервова діяльність впливає на процес формування окремих рис характеру (легкість, швидкість, темп). Наприклад, пристрасна, поривчаста наполегливість швидше і легше формується у людини з неврівноваженою нервовою системою, а спокійна, повільна манера поведінки – на основі врівноваженої.

Отже, характер формується упродовж життя під впливом життєвих обставин. Однак людина не пасивний об’єкт їх впливу.

Вона активно взаємодіє із середовищем, змінює його, переборює несприятливі умови. Не середовище саме по собі, а діяльність людини в ньому відіграє вирішальну роль у формуванні характеру. Оточення, в якому перебуває людина, умови її життя і діяльності, життєвий шлях – індивідуально-своєрідні й неповторні. Наслідком цього є нескінченна різноманітність людських характерів.

16.3. Структура характеру

Характер проявляється в системі ставлень людини до навколишньої дійсності, до яких насамперед відносять:

– ***ставлення до інших людей*** (екстраверсія чи інтроверсія, правдивість чи брехливість, тактовність чи грубість, товариськість, колективізм, ввічливість, чуйність, доброзичливість, щирість, повага, замкнутість, жорстокість, безцеремонність тощо);

– ***ставлення до справи*** (добросовісність, лінощі, працездатність, працьовитість, старанність, сумлінність, упертість, безвідповідальність тощо);

– ***ставлення до себе*** (самокритичність, самовпевненість, егоцентризм, самоповага, вимогливість, суворість, зарозумілість, гордість, хвастливість тощо);

– ***ставлення до речей*** (акуратність, бережливість, неохайність, недбайливість тощо).

Характерні особливості розумової діяльності людини, специфіка емоційної та вольової сфери особистості теж виявляються у рисах характеру особистості.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають науковці, являє собою стрижневий компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім. Людина з таким характером здатна досягати бажаної мети. Людей із слабкою волею називають слабохарактерними. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і часто виявляють нерішучість, страх.

Отже, структура характеру не дається від природи, а формується у процесі розвитку особистості. Вона проявляється в системі ставлень людини до навколишньої дійсності, вольовими і розумовими рисами та зумовлена життєвим досвідом людини. Залежно від умов життя можуть розвиватися і по-різному проявлятися різні якості характеру.

16.4. Акцентуації характеру

Мінливість характерологічних рис людини виявляється не тільки в їх якісній різноманітності, а й у кількісному вираженні. Та сама риса у різних людей розвинена неоднаково. Є люди щедріші і менш щедрі, впертіші і поступливіші тощо. Коли кількісний вимір риси характеру наближається до граничних величин і досягає межі норми, виникає акцентуація характеру.

Акцентуація характеру – граничний варіант норми, наслідок посилення окремих його рис.

При цьому в людини з’являється підвищена вразливість до одних стресогенних впливів за відносної стійкості до інших. Ця особливість часто виявляється лише в тих складних ситуаціях, які потребують активної роботи саме слабкої ланки. У звичайних умовах наявність акцентуацій не заважає людині в її діяльності, але за несприятливих умов може призвести до серйозних змін у її поведінці, виникнення неврозів чи гострих емоційних реакцій.

Єдиної класифікації типів акцентуацій не існує. Кожен із дослідників (К. Леонгард, А. Личко та ін.) називає різну кількість акцентуйованих типів і дає їм назви. Проте за різною термінологією часто виявляються однакові описи акцентуйованих рис, що дає змогу виокремити найважливіші типи акцентуацій.

Гіпертимний. Люди характеризуються надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вони енергійні, ініціативні, оптимістичні. Водночас їх легко вразити, роздратувати, вони погано переносять умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводять до кінця почату справу і не можуть зосередитися на чомусь одному. Вони люблять головувати над товариством і вирізняються підвищеним тонусом, веселощами, винахідливістю й дотепними витівками. У трудовій діяльності їхні визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

Застрягаючий. Люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих умов – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

Емотивний. Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з іншими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть виключно сьогоденням. Таких людей вважають м'якосердими. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних.

Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із печальним кінцем, про сумну повість.

Педантичний. Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах, але вони можуть дратувати інших надмірним формалізмом і занудством. Вагаються у прийнятті рішень, нездатні до рішучих висновків. За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за

сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

Тривожний. Цим людям притаманні тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують якихось неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень самооцінки дещо занижений. Такі люди вирізняються невпевненістю, в якій відчувається елемент покірності, приниження.

Демонстративний. Люди, схильні привертати до себе увагу, схильні до авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, "вживання в роль", підвищена емоційність, егоїстичність, розвинена фантазія. Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями.

Циклотимічний. Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним. Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, "фонтаном" ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

Збудливий. Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, "в'язкість" мислення, нетерпимість до інших, недостатня керованість з боку інших людей. Інколи можуть виявляти жорстокість і піддаватися потягам. У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. З дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співробітниками, через що часто змінюють місце роботи. Навіть виконуючи важку фізичну роботу, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі за інших показники.

Дистимічний. Цим людям притаманні низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими людьми. Вони серйозні, сумлінні, віддані у дружбі, одначе занадто пасивні, мляві, їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка в них маловиразна.

Екзальтований. Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непродуманих вчинків. Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуки світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Це часто артистичні натури – художники, поети.

Неврастенічний. *Н*айчастіше зустрічається серед дітей підліткового віку, їм властиві підвищена дратівливість і легка втомлюваність, висока недовірливість і погане самопочуття. Вони емоційно нестійкі, схильні до афективних реакцій.

Нестійкий. У представників нестійкого типу слабко розвинені вольові якості, а тому вони часто потрапляють під вплив інших. Мають підвищений потяг до розваг, різних компаній, ліниві, схильні до бездіяльності. У житті не ставлять віддалених цілей. Намагаються уникати труднощів. Інколи у них є потяг до пияцтва і вживання наркотиків.

А. Є. Личко виділяє такі типи акцентуацій: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, психостенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий та конформний.

Акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми. Розрізнення патологічних і нормальних характерів є досить складним. Характер можна вважати патологічним, тобто розцінювати як психопатію, якщо він відносно стабільний у часі, тобто мало змінюється упродовж життя. Друга ознака – тотальність проявів характеру: при психопатіях одні і ті самі риси характеру виявляються всюди: і вдома, і на роботі, і на відпочинку, і серед знайомих, і серед чужих, за будь-яких обставин. Якщо ж людина вдома одна, а на людях – інша, то вона не психопат. Нарешті, третя і одна з найважливіших ознак психопатій – це соціальна дезадаптація, що

полягає в тому, що у людини постійно виникають життєві труднощі, причому ці труднощі переживає або вона сама, або оточуючі її люди, або те і інше.

У випадку акцентуацій характеру може не бути жодної з перерахованих ознак психопатій, принаймні ніколи не присутні всі ознаки одразу. Відсутність першої ознаки виявляється в тому, що акцентуйований характер не проходить "червоною ниткою" через все життя. Зазвичай він загострюється в підлітковому віці, а з досягненням людиною дорослості згладжується. Друга ознака – тотальність – також не обов'язкова: риси акцентуйованих характерів проявляються не в будь-якому середовищі, а тільки в особливих умовах. Нарешті, соціальна дезадаптація при акцентуаціях або не настає взагалі, або буває нетривалою.

Отже, посилення окремих рис характеру називають акцентуацією. Знання переваг і недоліків різних типів акцентуацій характеру є необхідним для здійснення індивідуального підходу до людини. Знаючи тип акцентуації, потрібно так вибудовувати власну діяльність і стосунки з іншими людьми, щоб уникати критичних ситуацій, які можуть провокувати небажану поведінку.

16.5. Механізми формування характеру людини в онтогенезі

Потрібно пам'ятати, що характер є набутою якістю людини, а формування характеру – це тривале становлення постійних психологічних утворень під впливом об'єктивних і спеціально створених для особистості умов. На формування характеру найістотніше впливають загальні фактори становлення особистості:

1) біологічна основа;

2) соціальне середовище;

3) активність самої людини.

Особливо важливе значення для формування характеру має активна діяльність людини і передусім спілкування як необхідна умова самопізнання та самореалізації особистості.

Біологічна основа – це специфічний вияв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є вроджені особливості нервової сис-

теми, своєрідні поєднання яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляються через тип темпераменту. На подальше формування характеру впливають і вроджені задатки дитини, які створюють умови для схильностей. Але слід пам'ятати, що вроджений тип нервової системи з перших днів життя перебуває під впливом суспільних умов життя, виховання, які накладають відбиток на його функціонування.

Соціальне середовище передусім виявляється через виховний вплив родини та умов проживання в ній дитини. Склад сім'ї, традиції та мікроклімат, ставлення до дитини зумовлюють формування різних рис її характеру. Серед чинників, які здійснюють організований вплив соціуму на формування характеру особистості, особлива роль належить вихованню.

Активність самої особистості у формуванні характеру, досягаючи усвідомлюваного та цілеспрямованого змісту, набуває форми самовиховання. На високому рівні розвитку людина починає здійснювати самовиховання і саморегулювання, становлення свого характеру. Сформовані в процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до самої себе. Вона сама починає влаштовувати своє життя і виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними цінностями. Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, опановує засади психологічної культури, коли в неї формується світогляд і остаточно складаються ідеали, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя і визначати в ньому своє місце.

Отже, характер – стрижень людської особистості. Він – і передумова, і результат реальної поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях. Обумовлюючи поведінку особистості, характер і формується в поведінці.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Гіпертимний тип акцентуйованих особистостей характеризується:

а) схильністю до песимізму;

б) надмірною контактністю;

в) цілеспрямованістю;

г) небагатослів'ям;

д) енергійністю.

2. Демонстративний тип акцентуйованих особистостей відзначається:

а) зміною настрою;

б) пасивністю;

в) надійністю;

г) прагненням бути в центрі уваги;

д) сором'язливістю.

3. Педантичний тип акцентуйованих особистостей характеризується:

а) конфліктністю;

б) занудством;

в) тривожністю;

г) акуратністю;

д) надійністю.

4. Лабільний тип акцентуйованих особистостей характеризується:

а) схильністю до песимізму;

б) залежністю від свого настрою;

в) підвищеною тривожністю;

г) надмірною контактністю;

д) чутливістю.

Дайте відповідь на запитання

1. Що таке характер та яка його структура?
2. Чи залежить характер від темпераменту?

3. Перечисліть фактори, що впливають на формування характеру.

4. Опишіть акцентуації характеру. Які переваги та недоліки кожної з них?

5. Які риси в характері визначають властивості вищої нервової діяльності?

6. Які механізми формування характеру в онтогенезі?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Класифікація типів акцентуацій характера К. Леонгарда.
2. Класифікація типів акцентуацій характера А. Личко.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

2. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К.: Либідь, 2005. 464 с.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

4. Савчин М. Загальна психологія: підручник. К.: ВЦ "Академія", Альма-матер, 2018. 344 с.

Додаткові

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в	г	д
1		**х**	**х**		**х**
2				**х**	
3		**х**	**х**	**х**	**х**
4		**х**	**х**		**х**

Тема 17. Здібності

17.1. Поняття про здібності. Природа здібностей.
17.2. Види здібностей.
17.3. Рівні розвитку здібностей.
17.4. Обдаровані діти.

17.1. Поняття про здібності. Природа здібностей

Серед багатьох істотних психічних властивостей, які відрізняють одного індивіда від інших, є його здібності, що виявляються в здатності до якоїсь діяльності. Ця здатність реалізується в конкретних психічних властивостях, які допомагають людині опанувати знання, набувати навичок і вмінь, потрібних для діяльності, а також успішно справлятися із самою діяльністю.

Здібності – індивідуально-психологічні особливості, що виявляються в діяльності, є умовою її успішного виконання і визначають відмінності в динаміці оволодіння необхідними для людини знаннями, навичками і вміннями.

Здібності належать до найсуттєвіших рис людини. Ними є стійкі особливості чи властивості, що визначають більшу успішність діяльності однієї людини порівняно з іншою. Вони виявляються в різних видах діяльності і сприяють її успішному виконанню. Здібною до певної діяльності вважають ту людину, яка швидше і легше освоює її, ніж інші, успішно справляється з її вимогами, проявляє в ній ініціативу і творчий підхід.

Здібний той, хто не просто виконує певні завдання, а й володіє засобами, необхідними для цього, технікою роботи в певній галузі. Тому не можна розглядати здібності людини незалежно від її знань, навичок і вмінь. Вони спираються на наявні знання, навички та вміння і розвиваються разом із їх набуванням. Проте це не означає, що здібності можна зводити до знань, навичок і вмінь. Враховуючи це, А. Петровський вважає, що здібності – це такі психічні особливості людини, від яких залежить успішність здобування знань, навичок і вмінь, але які самі до наявності цих знань, навичок і вмінь не зводяться.

Ось чому не можна остаточно судити про здібності, наприклад, студента за результатами виконаної роботи, за відповіддю на екзамені, бо тоді більші здібності довелося б визнати у того, хто за менших затрат часу та інших умов краще засвоїв матеріал. На жаль, такі помилки трапляються часто. Бездарними вважали в школі німецького математика Фрідріха Гаусса (1777–1855), англійського письменника Джонатана Свіфта (1667–1745), шведського природодослідника Карла Ліннея (1707–1778), а Г. Гельмгольца мали за розумово відсталого, говорили про слабкі здібності англійського фізика і механіка Ісаака Ньютона (1643–1727), російського художника Василя Сурикова (1846-1916), українського письменника Миколи Гоголя (1809–1852), англійського письменника Вальтера Скотта (1771–1832), німецько-американського фізика Альберта Ейнштейна (1879–1955) та багатьох інших. Однак відсутність знань і вмінь можна пояснити лише прорахунками дорослих у керуванні розвитком дитини. Пізніше, за сприятливих умов, здібності можуть отримати належний, а іноді й дуже високий розвиток. Отже, щодо навичок і вмінь, то здібність людини є можливістю, що може реалізуватися за певних умов.

Заперечуючи тотожність здібностей і знань, навичок та вмінь, психологи вказують на їх тісну єдність. Здібності виявляються не в знаннях, навичках і вміннях, а в динаміці їх здобування, тобто у швидкості, легкості й міцності оволодіння ними.

Дитина народжується на світ без психічних властивостей, а лише з можливістю їх набування. У процесі взаємодії з навколишнім природним і суспільним середовищем, яка відбувається в різних видах діяльності, виявляються індивідуально-психологічні якості та особливості розумової діяльності.

Однак учені не виявляють одностайності в поглядах щодо прижиттєвого формування здібностей. Одні з них вважають, що у цьому процесі провідну роль відіграє соціальний фактор, а саме: певний спосіб організації діяльності. Інші дотримуються думки, що вони ґрунтуються на психологічних закономірностях, які виявляються в діяльності, але залежать від спадковості. Обидві точки

зору сходяться на тому, що здібності формуються у діяльності людини. Але якщо перша підкреслює роль соціального фактора, то друга визнає велике значення біологічного.

Наукова психологія виступає проти наголошування на абсолютній залежності здібностей людини від вроджених біологічних особливостей. Водночас учені зовсім не заперечують вродженість задатків.

Задатки – вроджені анатомо-фізілогічні особливості нервової системи, що є природною основою для розвитку здібностей людини.

Як природні успадковані особливості людини, вони мають важливе значення для розвитку здібностей, але не визначають їх. Якщо людина навіть із найвидатнішими задатками не буде займатися певною діяльністю, здібності у неї не розвинуться. Задатки багатозначні, тобто на основі одних і тих самих задатків можуть формуватися різні здібності залежно від інтересів індивіда і сфери його діяльності.

Поділяють задатки на два види. Задатки першого виду впливають на змістовий аспект здібностей, другого – лише полегшують чи ускладнюють їх розвиток. До задатків другого виду належать типологічні властивості нервової системи.

Аналіз співвідношення задатків і здібностей показує, що хоча розвиток здібностей залежить від природних передумов, які є різними, однак здібності – це не дар природи, а продукт національної і світової історії. Опановуючи досягнення національної і світової культури, особистість формує свої здібності, їх прояв безпосередньо зумовлюють методи і способи формування знань і вмінь, що історично склалися в суспільстві.

Не всі вроджені задатки людини обов’язково перетворюються на здібності. Задатки, коли бракує відповідних умов для переростання їх у здібності, так і залишаються нерозвиненими. Здібності, хоча і залежать від природніх передумов, але не передаються спадково. Дехто з вчених вважає, що існування династій музикантів, художників свідчить на користь вродженості здібностей. Так, у сім’ї Баха було 57 музикантів. Йоган Себастіан з’явився в п’ятому поколінні, Моцарту – 5, Гайдну – 2. Ці факти не можна

вважати абсолютним свідченням на користь біологічної спадковості. Вони також можуть бути результатом сприятливої для розвитку таких здібностей сімейної атмосфери.

Хоча здібності залежать від природних задатків, але самі вони є продуктом людської історії. Як задатки слід розглядати рівень розвитку та співвідношення першої чи другої сигнальної системи. Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує "художній" тип, відносна перевага другої сигнальної системи – "мислительний" тип, певна їх рівновага – "середній" тип людей (І.П. Павлов). Ці відмінності в сучасній науці пов'язують із функціями лівої (словесно-логічний тип) і правої (образний тип) півкуль головного мозку. Художньому типові властива яскравість образів, вразливість, емоційність. Такі люди мають схильність до діяльності художника, скульптора, музиканта, актора тощо. Людина "мислительного" типу виявляє вміння оперувати абстрактними поняттями, математичними залежностями. Проте слід зазначити, що наявність поділу людей на "художній" та "мислительний" типи не означає невисокий рівень інтелектуальної діяльності в "художнього" або, навпаки, слабкості конкретних вражень у "мислительного" типу. Ідеться про відносне переважання.

17.2. Види здібностей

Людські здібності поділяють на види за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Тому говорять про літературні, музичні, художні, математичні, організаційні, наукові, конструктивні здібності, здібності до навчання, танцю, скульптури тощо. Їх стільки, скільки існує різних сфер діяльності. Усі вони мають багато спільного між собою і ставлять однакові вимоги до людини. Водночас кожна сфера діяльності має свою специфіку. У зв'язку з цим здібності поділяють на загальні і спеціальні.

Загальними називають здібності людини, які певною мірою виявляються у всіх сферах діяльності. До них належать здібності до навчання, праці, загальні розумові здібності тощо. Їх основою є загальні вміння, необхідні в кожній сфері діяльності, планувати,

організовувати виконання завдань тощо. Завдяки їм людина може переходити від однієї діяльності до іншої й успішно нею оволодівати.

Спеціальними вважають такі здібності, які виявляються лише в певних видах діяльності. Це вокальні, спортивні, музичні, художні, математичні тощо. Такий поділ є умовним, бо між загальними і спеціальними здібностями існує тісний зв'язок.

Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто у здібностях до певного виду діяльності. З розвитком спеціальних здібностей розвиваються і їх загальні аспекти. Високий рівень спеціальних здібностей ґрунтується на високорозвинених загальних здібностях. Однак за однакового рівня розвитку загальних здібностей люди часто різняться своїми спеціальними здібностями. Так, серед видатних людей минулого є немало діячів із високими загальними і спеціальними здібностями: італійський художник, скульптор, учений Леонардо да Вінчі (1452–1519), російський учений, поет, художник Михайло Ломоносов (1711–1765), український поет і художник Тарас Шевченко (1811–1861), російський хімік і композитор Олександр Бородін, А. Ейнштейн та ін.

Теоретичні здібності – визначають успішність людини в абстрактно-теоретичних міркуваннях. ***Практичні*** здібності – у конкретних, практичних діях. Такі здібності, на відміну від загальних та спеціальних, рідко доповнюють одна одну. ***Навчальні*** здібності – визначають успішність людини в навчанні та вихованні, засвоєнні нею знань, вмінь, навичок, формуванні якостей особистості. ***Творчі*** здібності – визначають можливість відкриттів і винаходів, створення нових предметів матеріальної і духовної культури.

Художньому типу властива яскравість образів сприймання, живих вражень, емоцій, а ***мисленнєвому*** – переважання абстракцій, логічних міркувань. Належність до художнього типу зовсім не означає слабкості розуму чи дефіциту мисленнєвих здібностей. Просто в таких людей образні компоненти мислення переважають і відіграють суттєву роль. Якості мисленнєвого типу створюють умови для найсприятливішого розвитку діяльності, пов'язаної з оперуванням абстрактним матеріалом: поняттями, схемами, математичними формулами тощо.

17.3. Рівні розвитку здібностей

Беручи за основу особливості реалізації знань і вмінь, розрізняють два ступені розвитку здібностей: репродуктивний і творчий.

Репродуктивний (відтворювальний) рівень здібностей характеризується високою здатністю людини використовувати на практиці знання і вміння, оволодівати різними видами діяльності. Він властивий усім психічно здоровим людям, виявляється у різних видах діяльності.

Творчий рівень здібностей дає змогу на основі наявних знань і вмінь створювати нові, оригінальні продукти діяльності. Наприклад, конструктор придумує нову машину, скульптор ліпить оригінальну скульптуру тощо. Творчий рівень формується на основі репродуктивного. Але такий поділ є умовним. Обидва рівні взаємопов'язані: репродуктивна діяльність має елементи творчості, а творча діяльність неможлива без репродуктивної.

У психології найчастіше зустрічається така класифікація рівнів розвитку здібностей: здібність, обдарованість, талант, геніальність.

Обдарованість. Нині обдарованість тлумачать як складне і багатозначне поняття. Так, одні вчені обдарованість розглядають як загальні здібності, що зумовлюють широкі можливості людини для різних видів діяльності, інші – сукупність задатків, що є своєрідними природними передумовами здібностей. Іноді цим терміном позначають індивідуальну характеристику пізнавальних можливостей і здібностей до учіння. Найчастіше цей термін використовують при характеристиці дітей.

Обдарованість – високий рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей, що є передумовою творчих досягнень.

Існує кілька типів індивідуальної обдарованості: *раціонально-мислительний* – необхідний ученим, політикам, економістам; *образно-художній* – дизайнерам, конструкторам, художникам, письменникам; *раціонально-образний* - історикам, філософам, учителям; *емоційно-почуттєвий* – режисерам, літераторам тощо.

Обдаровані діти – діти, які рано виявляють певні здібності та у своєму розвитку набагато випереджають своїх ровесників. Так,

російський композитор Микола Римський-Корсаков уже з двох років добре розрізняв музичні мелодії. Моцарт у три роки грав на клавесині, а в чотири почав писати музику. Рано виявився малярський і поетичний хист і у Т. Шевченка. Російський поет Олександр Пушкін писав вірші в дев'ять років, а Леся Українка у тринадцять друкувала свої поезії.

Уже в ранньому віці обдарованим дітям властива підвищена пізнавальна активність, яка забезпечує мимовільне пізнання навколишнього світу. Вони є справжніми маленькими трудівниками, які відчувають задоволення від праці. Проте ця категорія дітей неоднорідна. Серед них є малюки з прискореним розумовим розвитком, з ранньою розумовою спеціалізацією та з деякими ознаками непересічних здібностей.

Обдаровані діти з прискореним розумовим розвитком (вундеркінди) часто вже в два-три роки виявляють велику розумову активність. Вони рано навчаються читати і рахувати, ерудованіші за однолітків, у школі швидше засвоюють матеріал, а тому закінчують її раніше, ніж ровесники.

Обдаровані діти з ранньою розумовою спеціалізацією мають підвищений інтерес до певної галузі знань. В основному помітний він у підлітковому віці.

Обдаровані діти з деякими ознаками непересічних здібностей не виділяються серед ровесників високими успіхами у навчанні. Проте в них дуже добре розвинені деякі пізнавальні процеси (пам'ять, уява, спостережливість), що є потенційними ознаками обдарованості і які згодом можуть розвинутися у спеціальні здібності.

Талант

Вищий прояв розвинених здібностей нерідко називають талантом.

Талант (гр. – вага, міра, рівень здібностей) – поєднання високорозвинених спеціальних здібностей, що дає людині змогу створювати такі продукти діяльності, які вирізняються своєю новизною, досконалістю і мають високу суспільну значущість.

Жодна окремо взята здібність не може бути талантом, навіть якщо вона яскраво виражена і має високий рівень розвитку.

Як і здібності, талант є лише можливістю для набуття високої майстерності й великих успіхів у творчості, а творчі досягнення залежать від суспільно-історичних умов життя людей. Щоб досягти високої майстерності, треба багато працювати. Талант виявляється тільки в наполегливій творчій праці. Люди, які досягли високого рівня майстерності і всесвітнього визнання, були титанами праці.

Пробудження таланту залежить не тільки від наполегливої і систематичної праці індивіда. Воно зумовлено потребами суспільства. Те, які саме здібності матимуть найсприятливіші умови для свого повноцінного розвитку, залежить і від потреб епохи та особливостей конкретних завдань, які стоять перед певною спільнотою.

Геніальність

Геніальність – найвищий ступінь розвитку здібностей, що виявляється у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення. Це поєднання талантів, реалізовуючи які, особистість залишає неабиякий слід в історії людства.

Талановиті люди відрізняються від геніальних величчю і суспільною значущістю проблем, які вони вирішують. Геній – дуже рідкісне явище. Виражаючи потреби суспільства, він творить самостійно й оригінально, шукаючи відповіді на такі питання, яких інші люди часто й не помічають. Своєю діяльністю геній сприяє прогресивному розвитку всього суспільства.

Таку роль в історії вітчизняної науки і культури відіграла творчість М. Ломоносова, О. Пушкіна, Т. Шевченка, Д. Менделєєва, І. Павлова та ін. Геніям властива надзвичайна творча активність, бережливе ставлення до культурних надбань минулого і водночас – рішуче подолання застарілих поглядів і традицій. Вони усвідомлюють швидше за інших людей найактуальніші проблеми свого часу і силою свого розуму знаходять нові шляхи їх вирішення.

Отже, здібності – це внутрішні умови розвитку людини, які формуються на основі задатків під впливом зовнішніх умов у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Як індивідуально-психологічні особливості, вони не можуть бути протиставлені іншим властивостям особистості – якостям розуму, особливостям пам’яті, емоційним властивостям тощо.

17.4. Обдаровані діти

Обдарована дитина – дитина, яка вирізняється яскравими, очевидними, інколи визначними досягненнями або має внутрішні задатки для таких досягнень у певному виді діяльності.

Обдарованість дитини іноді важко відрізнити від навченості, яка є результатом підвищеної уваги батьків і педагогів до розвитку дитини. Це особливо яскраво виявляється у порівнянні рівня розвитку дітей із сімей з високим соціальним та освітнім статусом і дітей з родин, які не приділяють належної уваги розвитку дитини.

Слід розрізняти також обдарованість і прискорення темпів розвитку дитини, яке може виявитися тимчасовим. Така "талановитість" швидко згасає, оскільки відсутній прояв творчого компонента або його розвиток був несвоєчасним. Іноді дитина є носієм "прихованої обдарованості" (відсутність яскраво виражених ознак талановитості), що може бути спричинене негативним ставленням дорослих до успіхів дитини або її побоюванням бути неправильно зрозумілою. Тому в дошкільному дитинстві складно спрогнозувати талановитість, оскільки ознаки обдарованості можуть насправді бути ознаками швидкого темпу розвитку дитини.

До ранніх виявів обдарованості дитини належать: потужна енергійність, значна фізична, розумова і пізнавальна активність, порівняно низькі втомлюваність і потреба у відпочинку; раннє навчання ходьби та інших рухів; інтенсивний розвиток мовлення; допитливість, прагнення до експериментування; легке і швидке засвоювання та використання нової інформації; ранній інтерес до читання, часто – самостійне опанування його.

Складовими ранньої обдарованості є домінуюча роль пізнавальної мотивації; дослідницька творча активність, яка полягає у виявленні нового під час формулювання і розв'язання проблем; уміння знайти оригінальні рішення; здатність до прогнозування; створення ідеальних еталонів, що забезпечують високі естетичні, моральні, інтелектуальні оцінки. Обдаровані діти наділені високим творчим потенціалом і високим рівнем розвитку здібностей.

Здебільшого найважливішими характеристиками обдарованих дітей вважають: звичайно ранній вияв високої пізнавальної активності й допитливості; швидкість і точність виконання розумових операцій, що зумовлене стійкістю уваги та оперативною пам'яттю; сформованість навичок логічного мислення; багатство активного словника; швидкість і оригінальність вербальних (словесних) асоціацій; виражена установка на творче виконання завдань; розвиток логічного мислення й уяви; володіння основними компонентами уміння вчитися.

Важливою характеристикою обдарованості є креативність – здатність до творчості. Згідно із психологічними дослідженнями основою обдарованості є закладений від народження творчий потенціал, який розвивається впродовж усього життя людини. Він не залежить безпосередньо від рівня розумових здібностей, оскільки діти з високим рівнем інтелектуального розвитку іноді володіють незначним творчим потенціалом. Обдаровані діти часто є оригінальними у поведінці та спілкуванні. Вони використовують особливі способи спілкування з дорослими й однолітками, чутливі до ситуації спілкування, виявляють уміння спілкуватися не лише словесно, а й за допомогою невербальних засобів (міміки, жестів, інтонації тощо), легко вступають у контакт з однолітками, прагнуть до лідерства у спільній діяльності.

Обдаровані діти частіше за своїх однолітків обирають роль дорослого в творчих іграх, змагаються з іншими дітьми. Не уникають вони відповідальності, висувають високі вимоги до себе, самокритичні; не люблять, коли до них ставляться із захопленням, обговорюють їхню винятковість, талановитість. Ці діти випереджають однолітків у моральному розвитку, активно прагнуть добра, справедливості, правди, виявляють інтерес до всіх духовних цінностей.

Обдарованість типологізують за різними критеріями. Наприклад, психолог Юрій Гільбух на основі аналізу пізнавальних особливостей дитини виокремлює такі типи обдарованості: природничі теоретики (спрямованість пізнавального інтересу на осмислення абстрактних ідей, схильність до природничих знань); природничі прикладники (спрямованість пізнавального інтересу на розв'язання складних конструкторсько-технічних завдань, моделювання);

гуманітарії (спрямованість пізнавального інтересу на мови, суспільні науки, літературу).

У результаті досліджень російських психологів під керівництвом Леоніда Венгера (1925–1992) зафіксовано такі здібності обдарованих дітей: уміння самостійно аналізувати ситуацію (виявляти наочні засоби, суттєві для вирішення завдань); розвиток децентрації (здатності змінювати власну точку відліку при вирішенні завдань, уміння ставити себе на місце іншої людини під час спілкування); розвиток задумів (уміння створювати ідею майбутнього продукту і план її реалізації).

Американські психологи (Іллінойський університет) під керівництвом М. Карне найголовнішими вважають такі показники обдарованості:

1. Інтелектуальна обдарованість. Виявляється у допитливості, спостережливості, точному мисленні, винятковій пам'яті, потязі до нового, глибині занурення у справу.

2. Обдарованість у сфері академічних досягнень. У читанні: надає йому перевагу серед інших видів діяльності; швидко і надовго запам'ятовує прочитане; володіє великим словниковим запасом; використовує складні синтаксичні конструкції; цікавиться написанням букв і слів. У математиці: виявляє інтерес до лічби, вимірювання, зважування, упорядкування предметів; запам'ятовує математичні знаки, цифри, символи; легко виконує арифметичні дії; застосовує математичні вміння і терміни до ситуацій, що не стосуються безпосередньо математики. У природничих науках: виявляє інтерес до навколишнього середовища; цікавиться походженням та призначенням предметів і явищ, їх класифікацією; уважна до явищ природи, їх причин і наслідків, намагається експериментувати.

3. Творча обдарованість. Дитина допитлива, самостійна, незалежна у міркуваннях; виявляє здатність глибоко занурюватись у справу, що її цікавить, та домагатися значної продуктивності діяльності; у заняттях та іграх схильна до точності дій, завершеності; легко змінює способи поведінки і діяльності в обставинах, що змінюються.

4. Обдарованість у сфері спілкування. Виявляє лідерські якості, здатність до гнучкого спілкування, впевненість у собі серед знайомих і незнайомих людей; ініціативна, бере на себе відповідальність за інших.

У вихованні обдарованих дітей надзвичайно важлива роль належить батькам і педагогам, які повинні створити умови для їхнього гармонійного розвитку: атмосферу любові, довіри, уваги до потреб та інтересів. За словами американського психолога Наталі Роджерс, творчість дитини стимулюють психологічна безпека, прихильне прийняття її особистості, атмосфера відкритості, дозволеності, надання їй права на свободу і самостійність.

У дошкільних закладах для виховання обдарованих дітей необхідно використовувати індивідуальні програми з урахуванням особливостей дітей, їхніх нахилів та інтересів. Ці програми мають відображати міждисциплінарний, розвивальний характер навчання, головні ідеї пізнання, а не сукупність конкретних фактів; сприяти розвитку різних типів мислення, дослідницьких умінь, навичок самоорганізованості; удосконалювати засоби спілкування і взаємодії з людьми.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Найвищий ступінь розвитку здібностей:

а) задатки;

б) геніальність;

в) талант.

2. Вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, що є природною основою для розвитку здібностей людини:

а) задатки;

б) геніальність;

в) талант.

3. Індивідуально-психологічні особливості, що виявляються в діяльності, є умовами її успішного виконання і зумовлюють відмінності в динаміці оволодіння необхідними для людини знаннями, навичками і вміннями:

а) задатки;

б) здібності;

в) талант.

4. Які здібності виявляються лише в певних видах діяльності:

а) загальні;

б) теоретичні;

в) спеціальні.

5. Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує:

а) художній тип;

б) мислительний тип;

в) обидві відповіді правильні.

Дайте відповідь на запитання

1. Дайте визначення здібностей.

2. Охарактеризуйте співвідношення задатків і здібностей.

3. Визначте, що таке загальні здібності?

4. У чому виявляються особливості спеціальних здібностей?

5. Назвіть та охарактеризуйте рівні розвитку здібностей.

6. Які особливості вияву таланту, геніальності, обдарованості?

7. У чому виявляється вищий ступінь талановитості?

8. Які здібності найбільш важливі для вашої майбутньої професійної діяльності?

9. Прокоментуйте уривок тексту. З чим тут можна і не можна погодитись? Які практичні наслідки такої теорії?

«Довірте мені десяток здорових нормальних дітей і дайте можливість виховати їх так, як я вважаю за потрібне; гарантую, що, вибравши кожного з них навмання, я зроблю його тим, ким задумаю: юристом, художником, лікарем і навіть жебраком або злодієм, незалежно від його даних, здібностей або раси його предків».

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Роль вродженого та набутого в походженні здібностей.

2. Механізми формування та розвитку здібностей.

3. Взаємодія та взаємокомпенсація здібностей.

4. Роль наслідування у розвитку творчих здібностей.

5. Проблема розрізнення творчості та геніальності.

6. Гендерні особливості здібностей та їх наукове обґрунтування.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

2. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К.: Либідь, 2005. 464 с.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

4. Савчин М. Загальна психологія: підручник. К.: ВЦ "Академія", Альма-матер, 2018. 344 с.

5. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2000. 368 с.

Додаткові

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в	г	д
1		**х**			
2	**х**				
3		**х**			
4			**х**		
5	**х**				

Тема 18. Діяльність як форма активності особистості

18.1. Розгляд категорії діяльності в науковому знанні.
18.2. Категорія діяльності в психологічному знанні.
18.3. Праксеологія – теорія ефективної діяльності.
18.4. Роль мотивації в ефективності діяльності людини.

18.1. Розгляд категорії діяльності в науковому знанні

Починаючи з другої половини XIX ст., розгляд категорії «діяльність» відбувався одночасно представниками трьох різних напрямів теоретичних досліджень. З одного боку, представниками філософії життя діяльність розглядалась як результат впливу принципово нераціональних феноменів та інших утворень (волі, цінностей, несвідомого, життєвого світу та ін.). По-друге, ця категорія стає об'єктом дослідження різних гуманітарних наукових дисциплін, зокрема, у соціології проблеми діяльності розглядають М. Вебер, Дж. Мід, Т. Парсонс, К. Мангейм, П. Бурдье, Н. Луман та ін.). По-третє, робилися спроби побудувати загальну теорію діяльності (праксеологія Т. Котарбінського, каталактика Л. фон Мізеса, тектологія О. О. Богданова, миследіяльність Г. П. Щедровицького, теорія "куматоїдів" М. А. Розова). Слід зазначити, що згадані вище теорії діяльності являють собою організовані сукупності знань та ідей, що досліджують структуру діяльності, її значення як універсального принципу людського світу, або інтерпретують її як підставу для побудови певної соціологічної, педагогічної або психологічної теорії.

Діяльнісний підхід найяскравіше був представлений у ранніх роботах **К. Маркса**, тому з середини 50-х рр. минулого століття, коли ці роботи вийшли російською мовою, багато вітчизняних філософів стали прихильниками ідеї діяльності. Ця категорія почала розумітися як один із першопринципів "справжньої" марксистської філософії. Дуже важливим аспектом теорії діяльності є її зв'язок із загальними положеннями процесу праці, сформульованими К. Марксом у "Капіталі". Міркування К. Маркса про всезагальність праці можна назвати вихідною точкою праксеологічного аналізу.

Марксистський діяльнісний підхід у гуманітарному пізнанні отримав значний розвиток у працях багатьох представників радянської гуманітарної думки: М. М. Бахтіна, П. Я. Гальперіна, В. В. Давидова, Д. Б. Ельконіна, В.П. Зінченка, В. А. Лекторського, М. А. Розова, В. С. Стьопіна, В. С. Швирьова, Г. П. Щедровицького, Е. Г. Юдіна та ін. У межах радянської марксистської філософії діяльнісний підхід розвивався в роботах А. С. Арсеньєва, Г. С. Батіщева, В. С. Біблера, Е. В. Ільєнкова, А. П. Огурцова та інших мислителів, які прагнули переглянути основи марксистської діалектики. Її схеми збагачувалися завдяки новій переробці гегелівської спадщини, освоєнню робіт Д. Лукача й інших теоретиків європейського марксизму. Можна сказати, що в межах цього підходу виник радянський варіант неомарксизму.

Позитивістське вчення Р. Авенаріуса та Е. Маха вплинуло на формування сучасної праксеології. В межах емпіріокритицизму (емпіріомонізму) було здійснено спробу "очищення" природничонаукового знання від "залишків" метафізично-умоглядних роздумів. По суті, **Е. Мах** посилив гносеологічний феноменалізм і методологічний емпіризм шляхом впровадження принципу "найменшої витрати сил". Цей принцип визнає опис фактів ідеалом науки і вимагає відмовитися від їхнього пояснення, що нібито, по-перше, приведе до подолання дуалізму фізичного та психічного; по-друге, подолає відрив наук про природу від наук про людину; по-третє, сприятиме розкриттю секрету ефекту впливу пізнавальних засобів спостереження суб'єкта на образ об'єкта, що досліджується. На переконання **Р. Авенаріуса**, досвід індивіда виявляється в соціально обумовлених поняттях, які, по суті, є історичними конструкціями. "Чистий досвід" інтерпретується Р. Авенаріусом як сукупність ідей-думок, сприйняттів-образів предметів, оцінок та ін., які вербалізуються в мовні твердження. Саме останні повинні стати матеріалом для критики, яка насамперед, має дослідити досвідні умови. Універсальну концепцію світу, значущу для всіх, можна отримати, очистивши поняття про світ від індивідуальних різночитань, міфічних і філософських фантазій.

Е. Мах і його прихильники тлумачили поняття тільки як "економні" описи досвіду. Виходячи з мети "економії мислення" і закликаючи до мінімізації теоретичних засобів, Е. Мах сформулював принцип економії мислення, згідно з яким, не слід користуватися метафізичними сутностями, а треба описувати емпіричний досвід індивідів (наукова філософія має бути суто феноменологічною і дескриптивною). Лише тоді наука сприятиме економному освоєнню навколишнього світу. З погляду біоеволюції когнітивний апарат був потрібний людині для створення комфортних умов існування. Адже формулювання кожного нового закону науки допомагає людині краще адаптуватися у світі.

У трансценденталізмі основним завданням стає пошук тих засад знання, які мають стати підґрунтям для діяльності людини і формулювання критеріїв її результативності. Бажаним результатом такої діяльності має бути гармонія в існуванні людини, суспільства і природи.

Представник американського трансценденталізму **Р. Емерсон** вважав, що думка є іманентною сутністю дії. Діяльність людини інтерпретується ним як безмежний виток нового і геніального. Відповідно, гносеологічний потенціал людини він пропонував збільшити шляхом активізації саме позалогічних форм мислення (інтуїції та уяви). Основними факторами, які не дозволяють цивілізованій людині адекватно осягнути світ, Р. Емерсон вважав домінування утилітарних економічних цінностей і монополію церков на цінності духовного порядку. Він наголошував, що соціальні відносини повинні відповідати реальним інтересам людей. Стереотипи мислення Р. Емерсон пропонував подолати шляхом гармонійного співіснування людини із природою. Критерієм правильності дії ним названо ступінь залучення людини до божественної гармонії. **Дж. Ройс**, продовжуючи традиції американського трансценденталізму, теж проголошував, що основою діяльності є ідеї. Через дії людини реалізується воля Вищої Сили. Оскільки підґрунтям дій людини є її переконання, то основою останніх має бути адекватне світу філософсько-етичне знання. Щоб його розробити, слід об'єднати метафізичні та релігійні

способи осягнення сущого, що, у свою чергу, призведе до радикального перетворення умоспоглядальних засад традиційних філософських методів. Стрижнем поведінки мають стати почуття обов'язку та голос совісті. Відповідно, Дж. Ройс прагнув створити "релігію відданості" і співзвучну їй етичну систему, згідно з якою вищим ідеалом має стати відданість людини визначеній справі. Дж. Ройс вважав, що наш реально-матеріальний світ є лише відображенням світу ідей Абсолютного Розуму. Завдання пізнання, на його переконання, осягнути людиною життя Абсолюту, яке є синтетичною єдністю досвіду суб'єктивної свідомості та розумної потреби. Відповідно, справжнє пізнання має починатися з пошуку універсальних категорій, за допомогою яких можна відобразити зміст досвіду як процесу суб'єктивного переживання.

На увагу заслуговує прагматична інтерпретація діяльності та різновид прагматизму – інструменталізм. Американський прагматизм ідейно наслідував традиції трансценденталізму (насамперед, діяльнісний підхід), проте творчо переробляв і доповнював їх.

Ч. Пірс проголосив критерієм істинності знання можливість його практичного застосування. Мислення розглядалося ним як спосіб ефективної організації діяльності людського організму щодо його пристосування до умов існування в зовнішньому середовищі. Будь-яке науково-теоретичне дослідження він розглядав як сукупність зусиль, що спрямовані на подолання сумніву і досягнення стану віри. Істиною він вважав стійке вірування, що не піддається сумніву і може стати стрижнем діяльності. Перепонами на шляху до отримання істинного знання про світ, на переконання цього мислителя, є домінування формальних методів пізнання і зневага до багатьох практично-значущих ідей. Тому він запропонував доповнити методи традиційної формальної логіки позалогічними. Ч. Пірс сформулював принцип прагматичної максими: логічні форми (поняття, судження й умовивід), в яких знаходить вираз знання про об'єкт, не є субстанційними, оскільки вони цілком залежать від змісту діяльності людини (тобто від її практики). Отже, поняття про об'єкт формується як сукупність практичних результатів, які можуть бути отримані в результаті взаємодії суб'єктів пізнання з цим об'єктом.

Інший видатний представник прагматизму **У. Джеймс** постулював, що істинним знанням може бути лише така інформація, яка сприяє пристосуванню людини до умов її життя і дозволяє краще використовувати весь наш досвід. Відповідно, призначенням свідомості є визначення пріоритетних цілей й обрання ефективних засобів для їх досягнення. Метою теоретичного пізнання він вважав передбачення результатів досвіду. У такому разі знання змісту абстрактних понять науки і логіки не надає автоматично пересічним громадянам знань про реальний світ, адже вони не є дороговказом для реалізації їхніх прагнень. Тому він радив розвивати практично значущу теорію верифікації (перевірки знання на істинність), яка слідуватиме принципу досягнення користі від знання в межах кінцевої доцільності дій, що вчиняються для вирішення конкретних завдань.

Засновник інструменталізму **Дж. Дьюї** презентував власний варіант діяльнісного підходу до пізнання. Останнє інтерпретується ним як процес оцінювання людиною життєвих ситуацій та дієвий шлях до успішної адаптації (тут успіх тлумачиться як соціальне визнання). Мислення розглядається ним як ефективний інструмент для здійснення діяльності, що сформувався в результаті тривалої еволюції людини як біологічного виду. Мислення окремого індивіда постає як його практична здібність, яку він використовує для подолання сумнівів. Знання мають слугувати для вирішення конкретних проблемних соціальних та індивідуальних ситуацій. Істинним оголошується те, що приносить практичну користь. Звідси бере свій початок заклик до реформування сфери освіти як витоку знання про навколишній світ та інструменту його масового поширення. На його думку, слід надати пріоритет у викладанні прикладним наукам перед теоретичними. Прикладна етика (як практична складова філософії) має взяти під свій контроль формування аксіологічної сфери життєдіяльності суспільства і здійснювати перманентну ревізію цінностей відповідно до трансформації потреб соціуму. Причому критеріями моральності, на його переконання, насамперед мають виступати успіх та практична доцільність. Отже, потреба у вдосконаленні методів людської

діяльності для подолання складних соціально-економічних, політичних, культурних та інших проблем, пов’язаних із глобальними суспільними трансформаціями, зумовлює посилення інтересу до методологічних пропозицій, розроблених теоретиками праксеології – теорії діяльності.

18.2. Категорія діяльності в психологічному знанні

У межах радянських психологічних теорій категорію діяльності першим почав розробляти **С. Л. Рубінштейн**, який виділив у структурі діяльності основний ряд “рух – дія – діяльність”. Дія постає в центрі всієї структури. Кожній дії відповідають мета і мотив, які пов’язані між собою, але не збігаються. Мета – це образ бажаного результату, на досягнення якого безпосередньо спрямована дія. Мотив – це те, що спонукає досягати цієї мети і, отже, здійснювати дію. Діяльність складається з ланок – окремих дій або операцій, зміст яких визначається планом. У діяльності як певної цілісності є свої цілі та мотиви, які, на відміну від цілей і мотивів окремих дій, мають узагальнений та інтегрований характер. Єдність діяльності проявляється як єдність тих цілей, на які вона спрямована, і мотивів, з яких вона виходить.

У межах власного вчення С. Л. Рубінштейн сформулював принцип єдності свідомості і діяльності, який відображає факт об’єднання інтегральної форми психічного віддзеркалення світу (свідомість) і вищої форми взаємодії зі світом (діяльність) у вищій загальній формі прояву людини як біосоціальної істоти (особистість).

Цей принцип, по суті, містить два принципи: 1) єдності свідомості і особистості; 2) єдності особистості і діяльності. Проте, оскільки їх нерозривний зв’язок через поняття “особистість” очевидний, у науковій практиці використовується об’єднаний варіант.

Принцип єдності свідомості і діяльності сформульований С. Л. Рубінштейном на початку тридцятих років на основі розкриття методологічної ролі в психології філософської категорії діяльності. Вчений вперше представив отримані у світовій психології численні дані, проблеми, напрями досліджень як узагальнені і внутрішньо взаємопов’язані. На основі цього принципу він дав

визначення психіки і свідомості як єдності знання і переживання, відображення і відносини, ідеального і екзистенційно-онтологічного. Однак єдність свідомості і діяльності не є їх тотожністю, їх взаємозв'язок реалізується на основі їх якісної своєрідності; діяльність являє собою реально-практичний спосіб зв'язку людини та її свідомості зі світом, вихід у дійсність, тоді як свідомість – ідеальна. Роль свідомості виявляється в регуляції діяльності, а вона являє собою реальну онтологічно-соціальну якість буття людини. Для С. Л. Рубінштейна найважливішою була проблема взаємопереходів свідомості і діяльності, яка існує тільки тоді, коли визнається, що кожна складова має свою специфічну якісну визначеність. Свідомість має свою специфічну активність, що виявляється в пізнанні, розумінні світу, самовизначенні в ньому особи і регуляції її діяльності. Можна зазначити, що свідомість не тільки відображення світу, а й виявлення ставлення до нього суб'єкта. Згідно з С. Л. Рубінштейном, свідомість репрезентує індивіду все те, що мало місце у будь-якому іншому часі й просторі. Свідомість як ідеальне здатне будувати моделі, конструкти, що інтегрують специфічне суб'єктивне смислове, час і простір.

Суб'єктивність – друга найважливіша характеристика свідомості проявляється в його ціннісному характері, у здатності переживання, вираження свого ставлення до світу, виборі. Зв'язок свідомості і діяльності постулюється положенням: "свідомість (і особистість) виявляється і розвивається в діяльності". Цей зв'язок має двосторонній характер: в діяльності реалізуються цілі, мотиви, устремління, домагання суб'єкта і його здібності (що Д. Н. Узнадзе позначив терміном "об'єктивація") і одночасно відбувається зворотний вплив реалізованих можливостей суб'єкта на його свідомість, здібності, їх подальший розвиток.

Свідомість і діяльність не тотожні і не протилежні – вони являють собою єдність. У свідомості людини формуються динамічні моделі дійсності, що дозволяють їй орієнтуватися в навколишньому середовищі і відповідно до цього здійснювати діяльність. Принцип єдності свідомості і діяльності дозволяє психологам, що вивчають поведінку, діяльність, з'ясувати ті внутрішні психологічні механізми, які забезпечують успішність досягнення цілей діяльності,

тобто відкривати об'єктивні закономірності психіки. С. Л. Рубінштейн вперше висунув положення про єдність свідомості та діяльності, поведінки. Він писав, що діяльність і свідомість – не два різноспрямованих аспекти. Вони утворюють органічне ціле – не тотожність, але єдність. Цей принцип одразу набув важливого методологічного значення. У ньому стверджувалось, що не може бути діяльності без свідомості і свідомості без діяльності. Таким чином, єдність свідомості та діяльності виявляється у тому, що свідомість і всі психічні властивості індивіда у діяльності не лише проявляються, але й формуються: психічні властивості особистості – і передумова і результат її поведінки.

Слід зазначити, що діяльнісний підхід розробляли Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв та інші радянські психологи. У концепції **Л. С. Виготського** структура і розвиток свідомості розглядалися у контексті здійснення спільної діяльності, що тлумачилась як універсальний культурно-історичний феномен. У межах цього напряму було введене поняття "зона найближчого розвитку", розробляючи яке Л. С. Виготський прагнув подолати традиційну настанову, що основою розумового розвитку дітей має бути не наслідування дитиною дорослих, а лише самостійне вирішення нею того або іншого завдання. Згідно з концепцією Л. С. Виготського, тільки таке навчання є ефективним, у процесі якого ті завдання, з якими дитина самостійно справитися не може, вона вирішує з допомогою педагога. У культурно-історичній теорії Л. С. Виготського мислення розглядалося як результат оволодіння практичними діями і властивою їм логікою (це положення поділяли майже всі представники заснованої ним психологічної школи). Згодом на основі діяльнісного підходу виникло декілька педагогічних шкіл (Дж. Дьюї, В. В. Давидова та ін.).

Інший російський психолог **О. М. Леонтьєв** виділяв у структурі діяльності дві пов'язані між собою структурні ланки: "діяльність – дія – операція" і "мотив – мета – умова". У цих структурах ним окремо не виділялися рухи, а мотив співвідносився тільки з діяльністю у цілому. Вчений наголошував, що особливих мотивів в окремих діях немає, адже план у діях як структурний компонент відсутній.

Поняття діяльності було центральним для розробки загальної методології у **Г. П. Щедровицького** та його прихильників. Представниками цієї концепції ставилося завдання створити змістовну логіку людської діяльності та пізнання. Діяльність ними розглядалася як гранична категорія, яка задається через процеси суспільно-культурного відтворення і через історичні процеси. Тут проходить демаркаційна лінія між діяльністю і дією, оскільки виявляється, що дія не є одиницею діяльності, тобто діяльність з дій не складається. Г. П. Щедровицький є автором теорії миследіяльності, під якою він розумів складний зв'язок процесів мислення, комунікації, дії, розуміння і рефлексії. Методологія розумілася тут гранично широко – як вся сукупність засобів і операцій активності людини.

Теорія діяльності використовувалась і представниками зарубіжної гуманітарної думки. Наприклад, **Ж. Піаже** в межах розробленої ним концепції генетичної епістемології за допомогою її методів і термінології розглянув закономірності формування інтелекту у дитини. Він наголошував, що пізнання не є пасивним копіюванням реальності. Для пізнання об'єктів суб'єкт має діяти з ними і тому трансформувати їх. Це стосується як елементарних сенсомоторних дій, так і найбільш витончених інтелектуальних операцій. Отже, з погляду генетичної епістемології сутність інтелекту є діяльнісною. Ж. Піаже виділив три основні періоди розвитку інтелекту (кожен період включає два підперіоди). Сенсормоторний період, що триває приблизно до 1,5 року, період репрезентативного інтелекту, який передбачає оволодіння конкретними операціями (над класами предметів, осмислення чисел як результатів співвідносин з предметами) і, нарешті, період оволодіння формальними операціями (11–13 років). Засвоєння навичок наступної стадії можливе тільки за умови оволодіння навичками попередньої.

Отже, діяльнісний підхід виявився плідним для розробки нових концепцій у різних напрямах наукових досліджень. Поняття діяльності дозволяло відійти від натуралістичного об'єктивізму й створювати складніші побудови, які на передній план висували активний, конструктивний характер пізнання.

18.3. Праксеологія – теорія ефективної діяльності

Фундаторами сучасних праксеологічних інтерпретацій стали класики філософської, соціологічної та психологічної думки.

Генеза власне праксеологічних проектів почалась із вчення Л. Бурдьє, а згодом набула розвитку у теорії А. Еспінаса. Згідно з А. Еспінасом, практична ціль праксеології – вивчення факторів підвищення ефективності дій. У 20-ті рр. XX ст. Є. Є. Слуцький публікує роботу, в якій використовує термін "праксеологія". Метою його дослідження було проведення аналізу значення праксеологічних термінів. Є. Є. Слуцький побудував єдину систему понять для теорії ефективної діяльності. На початку XX ст. у Бельгії виникла історично перша праксеологічна школа, найвідомішим представником якої був Ж. Гостеле. У Росії основні праксеологічні дослідження були проведені у 20-их роках XX століття у працях О. О. Богданова. Проте російський вчений назвав свою теорію – "тектологією" (він тлумачив її як всезагальну організаційну науку). Т. Котарбіньський завжди розглядав тектологію саме як варіант праксеології.

Неоавстрійська школа праксеології, представлена Л. Мізесом та Л. Хайєком. Вона полягає у постулюванні необхідності створення окремої науки про діяльність як однієї з нагальних потреб сучасності. Предметом такої науки мають стати дослідження цілеспрямованої діяльності індивідів, градації цілей, заради яких ця діяльність здійснюється, ефективних засобів задля її реалізації, узагальнення досвіду, який фіксує відповідність обраних засобів реалізованій меті. Соціальні трансформації є наслідком індивідуальної діяльності. Діяльність з будь-якого приводу є наслідком незадоволення індивідом існуючого стану речей й свідчить про готовність індивіда змінити обставини за власним бажанням, наслідок програмування кращого майбутнього. Результатом діяльності стають певні цінності, які або збігаються, або не збігаються із тими, яких прагнув індивід. Отже, досвід є критерієм ефективності обраних засобів для досягнення мети, якої прагнув індивід. Суспільною потребою є знання, що містить причинний зв'язок між подією

та її ефектом. Усі вищезазначені проекти праксеології були взаємно незалежними і стали етапами на шляху до створення принципово нової науки про ефективні прийоми діяльності.

У другій половині XX століття з'явилася значна кількість робіт, присвячених розв'язанню проблеми вдосконалення діяльності в різних сферах людського існування. Праксеологічну проблематику розвивали в контексті економічних теорій, менеджменту, педагогіки, згодом кібернетики, синергетики, ряду галузевих праксеологій. Серед російських та українських методологів, які безпосередньо займалися розробками методології ефективної діяльності, слід згадати В. А. Асєєва, В. Г. Афанасьєва, Е. Г. Виноградя, Е. С. Жарікова, Ю. Г. Маркова, Н. Н. Мойсеєва, С. П. Позднєва, О. С. Разумовського, І. І. Чурілова, Г. А. Ширшина, А. І. Уйомова, В. В. Яцкевіча та ін.

У сучасній праксеології (як і її попередниці – тектології О. О. Богданова, науковій організації виробництва Ф. Тейлора та ін.) виділяють позитивні принципи раціональної організації діяльності в різних сферах соціальної практики не лише з позицій загальної теорії систем – біологічної, соціальної, психологічної, технічної (Л. Берталанфі, А. Маліновський, Е. Юдін та ін.), але й з урахуванням антропологічних розробок (А. Печчеї, Т. де Шардена, І. Фролова та ін.). Цікавими у цьому контексті є роботи Н. Н. Мойсеєва, зокрема його книга про значення коеволюції для розуміння шляхів розвитку суспільства.

У праксеології перед нами у новому світлі постає проблема співвідношення раціональних і нераціональних аспектів у багатоманітній діяльності людини. Більшістю праксеологів раціональність розуміється як природна логічність й алгоритмічність дій, тобто їх відповідність законам і програмам поведінки. Праксеологічний підхід у теоретичному мисленні й практичних діях виступає як парадигма, яка може бути застосована у будь-яких сферах діяльності, наприклад в економічній теорії і практиці. Розробка саме такої парадигми потрібна для розуміння перспективи стійкого розвитку людства перед глобальними проблемами сучасності. Основними формами праксеологічного мислення є теоретичні моделі, а формами прикладної праксеології – різні технології, правила

дій й операції, методи і методики, моделі різного рівня, розпорядження, рішення тощо. За останні роки праксеологія продовжувала свій розвиток у бік галузевих розробок. Значущими аспектами сучасної праксеології можна назвати вчення про наукову організацію праці, раціональну діяльність, еврістику як науку про розв'язання творчих завдань, теорію організації управління тощо. Все більше праць виходить у межах педагогічної, юридичної, спортивної, політичної та інших галузевих відгалужень праксеології. Наукова царина також збагатилася фундаментальними розробками, які органічно вбудовують праксеологічну проблематику в свій предмет дослідження: мається на увазі оптимологія, акмеологія, біхевіористика та ін. Розробка концепції стійкого розвитку людства – це ще один практично орієнтований напрям праксеології. На наш погляд, жодна із загальнонаукових дисциплін не зможе охопити цю проблему з такою повнотою і всебічністю, як праксеологія.

Отже, досліджуючи проблеми ефективної діяльності, праксеологія передбачає аналіз конкретно-історичних умов практики і пропонує критерії вибору оптимальних методів дії. Таким чином, сучасна праксеологія постає як загальна концепція діяльності та отримує статус інтегрального програмно-концептуального проекту.

18.4. Роль мотивації в ефективності діяльності людини

Слід наголосити, що одним з найважливіших методологічних питань у теоріях діяльності є питання про критерії ефективності та неефективності діяльності. Отже необхідно з'ясувати зміст поняття "ефективність", його значення. Термін "ефективність" з'явився в економічній літературі в працях В. Петті і Ф. Кене. Проте як самостійне економічне поняття, "ефективність" цими вченими не розроблялося. Найчастіше цей термін використовували у значенні критерію результативності і для оцінки тих або інших урядових або приватних заходів, залежно від того, сприяли ті чи не сприяли пожвавленню економічного життя. Д. Рікардо звертався до поняття "ефективність" для оцінки використання капіталу. У нього

термін “ефективність” використовувався вже не в значенні результативності, а як відношення результату до певного виду витрат. Зокрема, він показав, що чим менш довговічним є капітал, тим більше потрібно затрат праці для збереження його первинної ефективності. Таким чином, цей термін набуває специфічного значення, яке було важливим з погляду економіки при оцінці певних дій. Відповідно, поняття “ефективність” набуло статусу економічної категорії.

Наприкінці XIX століття термін “ефективність” починає втрачати своє виключно економічне значення і використовується для оцінки різноманітних дій. Адже сам аналіз економічної діяльності перестав бути прерогативою тільки економістів. Зростаюче машинне виробництво продукувало значну зміну завдань, функцій і сфери відповідальності інженерів. Ф. Тейлор та інші дослідники почали активно працювати над створенням теорії “наукового менеджменту”. Інженери були вимушені займатися як економічними завданнями, так і завданнями організації виробництва, зокрема організацією спільних дій і розробкою нових раціональних прийомів і методів дій робітників. Це привело до використання терміна “ефективність” не тільки в його суто економічному значенні, але й для позначення *функціональності*. Отже, спочатку поняття ефективності було основним критерієм управління від розвитку мануфактурного виробництва і зародження промислової буржуазії до становлення сучасного менеджменту, і лише в XX ст. це поняття стає одним із найважливіших для наук, що використовують діяльнісний підхід.

В економічній літературі XX ст. розуміння ефективності як співвідношення обсягу виробленої продукції до здійснених витрат також зазнало кардинальних змін. Економісти відреагували на критику, якій їх піддавали у зв’язку з використанням понять із недостатньо визначеним змістом, зокрема й поняття “ефективність”. Критики зазначали, що при визначенні ефективності діяльності економісти виходили з ефекту адекватної об’єктивації *мети діяльності.* Але зв’язок цілей і результатів діяльності не є таким прозорим. Стало очевидним, що до витрат потрібно віднести і забруднення

водних і повітряних басейнів Землі, і незворотне споживання природних ресурсів, і руйнацію здоров'я людини в умовах інтенсифікації виробництва, і багато інших факторів. Замість поняття "ефективність" все частіше починають використовувати поняття "*соціально-економічна ефективність"*. Потрібно було уточнити критерії, необхідні для адекватного застосування цього нового поняття. Аналіз запропонованих критеріїв *соціально-економічної* ефективності показав, що всі їх можна віднести до двох груп. У першій з них, економічній, ефективність визначають на підставі тільки економічних показників. Припускається лише поділ на прямий і непрямий економічний ефект, що виражається в грошовому еквіваленті. Природно, що подібна "одновимірність" зручна з різних точок зору, зокрема виходячи з процедур і методів прийняття рішень. Але зручність застосування тих або інших процедур не є основним чинником під час вирішення питання про вибір критеріїв ефективності. Тут насамперед варто керуватися тим, щоб обрані критерії адекватно описували *мету діяльності*. Отже, під час визначення ефективності слід враховувати не тільки економічні аспекти, але й соціально-політичні, психологічні та інші.

Розширенню поняття "ефективність" на інші сфери діяльності сприяли теоретичні розробки представників праксеології. Наприклад, ними в межах розробок з управлінської проблематики проводилися дослідження, пов'язані з кількісними методами оцінювання якості, ефективності і надійності.

Розкриття взаємозв'язку цих понять міститься в працях Т. Котарбінського, що допомогло виявити специфіку дослідження якості, ефективності і надійності систем управління. Зокрема, польський дослідник зазначав, що розвитком поняття "міри" є поняття "стійкість", яка, у свою чергу, приводить до адекватного розуміння поняття "надійність". Саме він звернув увагу на те, що формулювання змісту поняття "ефективність" стає наслідком аналізу змісту поняття "якість", але лише там, де в діяльності наявна доцільність. Тільки одночасне дослідження якості, ефективності і надійності діяльності може забезпечити адекватність знання і привести до успіху. Слід зазначити, що у його теорії спочатку зміст

понять “ефективність”, “правильність” й “успішність” майже ототожнювався. Успішність діяльності визначається Т. Котарбінським за допомогою таких критеріїв, як *корисність, точність, майстерність і чистота*. При цьому корисною вважається така дія, завдяки якій *досягнення мети* стає можливим або легко досяжним; точність визначається як міра відмінності продукту від його зразка (еталону, шаблону); майстерність означає багатофункціональність продукту; чистота визначається як ступінь наявності невідповідності головним і побічним цілям.

Подальший розвиток поняття ефективності в межах праксеології отримало в роботах Я. Зеленевського. Він розглядає *ефективність, вигідність і економічність як* основні критерії вправної діяльності. Оскільки поняття “ефективність” почало застосовуватися для аналізу будь-якої діяльності, тим самим воно багато в чому вже втратило своє первинне значення критерію результативності або продуктивності. Відповідно, виникла необхідність розширити зміст цього поняття у такий спосіб, щоб воно стосувалося не тільки результатів діяльності, але і, наприклад, цілей діяльності або потреб, із задоволенням яких пов’язана ця діяльність, тобто в певному значенні надати йому той зміст, який вкладав у нього саме Т. Котарбінський. Виходячи з цього науковцями були введені поняття, по-перше, “потреба ефективності”, що виражає ступінь відображення потреби в цілі й вибору найбільш ефективних засобів відображення, і, по-друге, “цільової ефективності” як відношення результату діяльності до її мети. За поняттям “економічна ефективність” було збережено значення, що визначає відношення результату до витрат на його досягнення.

Отже, завданнями праксеології можна назвати аналіз техніки та аналітичний опис елементів і форм раціональної діяльності, створення універсальних технічних рекомендацій та застережень щодо професійної діяльності, продукування загальних стандартів для максимального збільшення ефективності дій.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Представниками прагматизму були:

а) Т. Котарбінський;

б) Е. Мах;

в) Ч. Пірс.

2. Принцип єдності діяльності та свідомості в межах психологічного знання обґрунтував і розвинув:

а) Рубінштейн С. Л.;

б) Маркс К;

в) Богданов О.

3. Праксеологія – це:

а) теорія пізнання;

б) теорія ефективної діяльності;

в) теорія виховання.

4. У якому вченні успішність діяльності визначається за допомогою таких критеріїв, як корисність, точність, майстерність і чистота:

а) Т. Котарбінського;

б) К. Маркса;

в) Ч. Пірса.

Дайте відповідь на запитання

1. Що називають ефективною діяльністю?

2. Які особливості професійної діяльності людей у сучасних умовах?

3. Визначте напрями розвитку теорій діяльності в гуманітарному знанні.

4. Поясніть, чому проблема діяльності настільки важлива сьогодні.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Діяльність і кар’єра: специфіка умов сьогодення.

2. Успіх як міра щастя.

3. Вестернізація характеру діяльності в Україні.

4. Особливості розвитку теорії діяльності в межах психологічного знання.

5. Полінауковість проблеми діяльності.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. К.: АПРІОРІ, 2016. 382 с.

2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури,2016. 228 с.

3. Льовкіна О. Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. 270 с.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури,2019. 272 с.

5. Савчин М. В. Загальна психологія. 2-ге вид. К.: ВЦ "Академія", 2018. 344 с.

Додаткові

1. Вольнова Л. М. Загальна психологія: методичні рекомендаціїдля самостійної та індивідуальної роботи студентів. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 95 с.

2. Джеймс В. Прагматизм; пер. П. Насади. К.: Альтернативи, 2000. 143 с.

3. Худокормов А. Г., Отмахов П. А., Афанасьев В. С. и др. История экономических учений (современный этап): учеб. для студентов эконом. спец. М.: ИНФРА-М, 2002. 732 с. (Сер. «Высш. образование»).

4. Мизес Людвиг фон. Человеческая деятельность: трактат по экономической теории. Трактат по экономической теории. Челябинск: Социум, 2005. 878 с.

5. Монбриаль Т. Действие и система мира; пер. с фр. М.: РОССПЭН, 2005. 483, [4]с. (Переводы МГИМО). Библиогр. в подстроч. примеч. Указ. имен: С. 479–484.

6. Пирс Ч. Начала прагматизма; пер. с англ., предисл.

В. В. Кирющенко, М. В. Колопотина. СПб.: Лаборатория метафизических исследований философского факультета СПбГУ; Алетейя, 2000. 318 с. (Серия «Метафизические исследования. Приложение к альманаху»).

7. Твардовский К. Про действия и про результаты. Несколько замечаний относительно пограничных проблем психологии, грамматики и логики. Логико-философские и психологические исследования. М.: РОССПЕН,1997. С. 160–193.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1			**х**
2	**х**		
3		**х**	
4			**х**

Тема 19. Особистість і колектив

19.1. Поняття про групи та колективи.

19.2. Особистість та колектив. Проблема конформізму та нонконформізму.

19.3. Лідерство та керівництво. Основні теорії лідерства.

19.4. Індивідуальні та групові рішення. Прийняття групового рішення.

19.5. Психологічний клімат групи

19.6. Методи вивчення міжособистісних стосунків у колективі

19.1. Поняття про групи та колективи

Протягом життя людина безпосередньо спілкується з іншими людьми, щоб реалізувати свою соціальну сутність. У груповій взаємодії відбувається становлення та самореалізація особистостей.

Група – це людська спільність, яка виділяється із соціального цілого на основі певних ознак (характер діяльності, соціальна належність, структура, рівень розвитку міжособистістних стосунків, особливості організації тощо).

Взаємини в групі мають певну специфіку, зумовлену особливостями та психологічними характеристиками різних груп, що й дає змогу класифікувати їх.

Групи поділяють на **первинні і вторинні** – цей поділ пов'язаний з належністю чи відсутністю безпосередніх контактів між членами групи та глибини взаємин. У ***первинних групах*** (сім'я, група друзів, команда тощо) між людьми існують безпосередні контакти. Первинна група за чисельністю – від 2 до 30–40 осіб (сім'я, клас, академічна група вузу, робочий колектив).

Вторинні групи – це групи, де безпосередніх контактів між її членами не існує, а для спілкування використовують різних "посередників", наприклад у вигляді засобів зв'язку. Якщо студентську групу можна розглядати як первину, то студенти факультету складають вторинне об'єднання.

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

Умовна група – це така група, яка існує номінально; вона складена за певними ознаками, критеріями, члени цієї групи не взаємодіють між собою.

Люди, які складають цю спільність, можуть не лише ніколи не зустрічатися, але й не знати нічого один про одного. Окремі члени таких умовних груп можуть бути знайомі один з одним, мати певні міжособистісні стосунки, але всі вони не взаємодіють як ціле. Наприклад, в психології виділяють і об'єднають умовно категорії: дітей дошкільного віку, молодших школярів, підлітків, юнаків для вивчення анатомо-фізіологічних, психічних та інших закономірностей і особливостей. Також це можуть бути всі підприємці району, символічна збірна світу з футболу, яку складають журналісти тощо.

Реальні групи – це фактично існуюче об'єднання з реальними зв'язками, спільними метою і завданнями. Реальна група може існувати тривалий або короткий час.

Психологія вивчає соціальні об'єднання, які існують ***реально,*** тобто вивчає психологічні особливості, закономірності реально існуючих груп, де люди зібрані разом і об'єднанні якоюсь загальною ознакою, спільною діяльністю, існують в ідентичних умовах і якимось чином усвідомлюють свою належність до певного об'єднання. Реальна група може існувати короткочасно і довгочасно, бути за чисельністю малою чи великою, існує і функціонує, як спільність.

За способом створення групи поділяють на **офіційні (формальні**) та **неофіційні (неформальні**). Такий поділ вперше запропонував американський психолог Е. Мейо.

Формальна група (**офіційна**) – відрізняється тим, що в ній є чітко визначені статуси її членів, чітко регламентована їх кількість, а в ряді випадків – і тривалість існування (тривалість існування студентської групи обмежується часом навчання у вищому навчальному закладі), у всіх членів чітко визначені ролі, система лідерства і підлеглості (структура влади). Прикладом формальної

групи є та група, яка склалась в умовах конкретної діяльності: робітнича бригада, спортивна команда, студентська група.

Офіційні групи створюються на підставі наказу, розпорядження, штатного розпису, юридичного акту. Наприклад, склад кафедри закладу вищої освіти, особовий склад військового підрозділу формуються наказами, відповідно, ректора і командира військової частини; склад студентської академгрупи – розпорядженням декана; шлюбні відносини чоловіка та жінки – юридичним актом тощо.

Всередині формальних груп Е. Мейо виявив ***неформальні*** – ті, які виникли і склались стихійно, де не приписуються ні статуси, ні ролі і де немає заданої системи взаємостосунків. Така група не передбачена жодними документом. Наприклад, група рибалок, всередині студентських груп існують декілька груп за близькістю. Неформальні групи можуть виникати і самі по собі, не у середині визначеної формальної групи. **Неофіційна група** виникає на основі симпатій, переконань, визнання авторитетності, компетентності окремих особистостей у конкретних різновидах діяльності, певними захопленнями у вільний від роботи час.

Офіційні групи, зберігаючи всі свої характеристики, одночасно можуть бути і неформальними, що сприяє їх кращому функціонуванню.

Референтна група. Американський психолог Г. Хаймен, вивчаючи студентські групи, встановив, що частина їх членів розділяє норми поведінки, прийняті не в даній групі, а в якійсь іншій, на яку вони орієнтуються. ***Референтною групою*** називається реально існуюча або уявна група, з якою індивід співвідносить себе як з еталоном і на норми, оцінки, цінності якої орієнтується в своїй поведінці, самооцінці, стосунках з іншими.

Особистість може входити до однієї групи, але сповідувати норми і цінності іншої. Інколи референтна група є умовною. Наприклад, для підлітка такою може бути уявлювана група “сильних” чоловіків (кіногерої, артисти тощо).

У кожної людини, як правило, існує кілька референтних груп. Якщо ці групи відстоюють протилежні цінності чи норми, це може призвести до переживання конфліктних ситуацій, тяжкої проблеми

вибору, невпевненості в собі. Особливо часто це трапляється в підлітковому та юнацькому віці, коли норми та цінності, наприклад родини, школи та групи приятелів, суперечать одна одній.

За мірою відкритості групи поділяють на **закриті**, що характеризуються закритою діяльністю, умовами життя (наприклад, трудова колонія), та **відкриті**, для яких характерна доступність великому загалу (підприємство, виш тощо).

За розміром групи поділяють на **великі та малі**.

Велика група – кількісно необмежена умовна спільність людей, яка виділена на основі певних соціальних ознак: статі, віку, національності тощо. Це об'єднання багатьох людей, які не перебувають в безпосередньому контакті, взагалі можуть не знати про існування одне одного. За певних обставин велика група може збігатися з умовною. Вона стає реальною, якщо індивідів об'єднують певні структурно-формальні (організаційно-комунікативні, функціонально-рольові) і соціально-психологічні (ціннісно-нормативні, управлінські) характеристики. Так, наприклад, до великої групи належать колективи виробництв і закладів, які нараховують сотні або тисячі працюючих, а також етноси, класи тощо.

Під **малими групами** розуміють відносно стійке, нечисленне за складом, пов'язане спільною метою об'єднання людей, у якому здійснюється безпосередній контакт між його членами. Усі, хто належить до неї, знають один одного особисто і спілкуються між собою в процесі досягнення тієї чи іншої мети. Кількість членів малої групи від двох до 30–40 осіб.

Прикладом таких груп може бути сім'я, шкільний клас, студентська група, виробнича бригада, спортивна команда тощо. Одна людина, звичайно, може входити до кількох груп.

19.2. Особистість та колектив. Проблема конформізму та нонконформізму

Взаємовідносини особистості та колективу багатоманітні. Проте можна виділити два основних аспекти: вплив групи на особистість та вплив особистості на групу.

Одним із аспектів впливу групи на особистість є проблема конформізму – нонконформізму.

Конформізм (лат. – подібний, відповідний, англ. – пристосування, підпорядкування) – підпорядкування думки особистості груповій думці заради уникнення конфлікту; свідоме прийняття індивідом поглядів, цінностей та норм поведінки певної соціальної групи під тиском зовнішніх умов та обставин всупереч власним переконанням.

Першим експериментально почав досліджувати це психологічне явище американський психолог *Соломон Аш* у 1951 році. Його експерименти вважаються класичними в цій проблемі.

Один із його експериментів

Групі студентів із 8 осіб було запропоновано порівняти довжину лінії з трьома неоднаковими їй відрізками. Кожен досліджуваний голосно повідомляв про свою оцінку. Вся група, за винятком одного, попередньо зустрілася з експериментатором і вони домовилися, що будуть давати явно неправильні оцінки про співвідношення довжини відрізків. Реально їхні "помилки" були значними (від 1 до 4 см).

Той, хто не був утаємничений у своєрідну змову ("наївний суб'єкт"), мав справу з думкою більшості, яка суперечила його досвіду і власним оцінкам. Ситуація складалася напружена: з одного боку, думка всіх, з іншого – реальне сприйняття і власна думка суб'єкта. Залежно від якостей особистості реакція досліджуваних була різною: одні продовжували відстоювати свою думку, обґрунтовану сприйманням, і ігнорувати думки решти, інші виявляли згоду з думкою більшості (або щиро, або погоджувалися зовні, але насправді лишалися на своїй позиції). Зрозуміло, що щиро погоджувалися найбільш навіювані.

Із 123 "наївних суб'єктів" більше третини (37 %) дали помилкові відповіді, тобто не встояли і проявили конформну поведінку.

Узагальнюючи різні точки зору на природу конформної поведінки, можна виокремити групу головних чинників, які її викликають.

Конформна поведінка виникає у разі конфлікту (реального чи уявного) між індивідом та групою. Можливість появи *конфліктної*

ситуації пов'язана з розбіжністю думок чи позицій індивіда і групи. Побоювання індивіда залишитися наодинці, в ізоляції призводить до того, що він приймає точку зору групи. Це підтверджується численними спостереженнями. Так, в експериментах було показано, що із збільшенням одностайних відповідей у групі кількість конформних відповідей піддослідних теж збільшується. Але якщо у цій більшості хоча б одна особа демонструє інакомислення (не погоджується з думкою інших), відсоток конформних відповідей значно зменшується. Підтримка позиції суб'єкта хоча б однією особою вже позбавляє його ситуації ізоляції.

Нонконформізм – зовнішня незгода суб'єкта з думкою групи за незгоди внутрішньої. У крайньому, загостреному варіанті поведінки – прагнення взагалі в усьому демонстративно заперечувати думку оточуючих.

Нігілізм, бунтарство, свавілля – це абсолютна нонконформність, яка нічим не відрізняється від негативізму, тобто немотивованої поведінки індивіда, і виявляється у незгоді, запереченні певних вимог, очікувань, норм соціального оточення.

Нонконформізм є зворотним до конформізму. Так, в експерименті на порівняння відрізків під час повторної спроби піддослідних попереджали, що насправді досліджувалась не їхня здатність порівнювати відрізки, а їхня залежність від думки групи. При цьому їм не повідомлялося, яка відповідь є правильною. Виявилося, що більше третини піддослідних дали відповіді, протилежні груповим. Отже, їхня залежність від групи знову підтвердилася, хоча й протилежним чином, у формі негативізму, всупереч здоровому глузду, як конформність навпаки. Найчастіше це виявляється у дітей і підлітків, тому вони є найбільшими конформістами і водночас найбільшими негативістами.

19.3. Лідерство та керівництво. Основні теорії лідерства

Вплив особистості на групу можна охарактеризувати такими поняттями, як авторитет, керівництво, лідерство.

Авторитет (від лат. – вплив, влада) – у соціальній психології це вплив людини, соціальної групи на інших. Це значимість людини в очах інших людей.

Авторитет особистості чи групи може бути узаконеним, офіційним чи неофіційним, неформальним. Узаконений авторитет залежить від соціальної ролі суб'єкта (керівник тощо).

Неофіційний авторитет залежить від ставлення людини до інших людей. Він визначається її особистісними якостями, рівнем знань, життєвим досвідом, конкретними уміннями.

Авторитет може бути реальним та фальшивим. Фальшивий авторитет створюється колом осіб, що хочуть мати певні преференції від такої особи.

Визначальний вплив на способи організації групової діяльності справляють форми керівництва, які складаються стихійно і нестихійно. У першому випадку йдеться про ***лідерство***, в другому – про ***офіційне керівництво***.

Керівництво і лідерство – персоніфіковані форми соціального контролю та інтеграції всіх механізмів і способів соціально-психологічного впливу з метою досягнення максимального ефекту в груповій діяльності та спілкуванні.

Під ***лідерством*** (від грец. – ведучий, керівник) звичайно розуміють один із процесів організації малої соціальної групи й управління нею, який сприяє досягненню групової мети в оптимальний термін і з оптимальним ефектом. ***Лідер*** – член групи, який спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної, специфічної і досить значущої ситуації, щоб забезпечити організацію спільної діяльності людей для найшвидшого і успішного досягнення спільної мети.

Для того щоб стати лідером групи, людина повинна мати певну сукупність особистісних соціально-психологічних якостей, зокрема, досить високий рівень ініціативності й активності, досвід і навички організаторської діяльності, зацікавленість у досягненні групової мети, бути поінформованою щодо справ групи, достатньо товариською і особисто привабливою, а також відзначатися високим рівнем престижу і авторитету в групі.

Лідерство за своєю природою є результатом як об'єктивних (інтереси, мета, потреби і завдання групи в конкретній ситуації), так і суб'єктивних (індивідуально-особистісні особливості індивіда) чинників.

Причиною зміни лідера найчастіше є його невідповідність вимогам, нормам, цілям і завданням групи. Це може статися внаслідок як надмірної авторитарності лідера, так і його нездатності справлятися з новими, складнішими завданнями групової діяльності.

На відміну від лідерства ***керівництво*** є суто управлінським феноменом.

Б. Д. Паригін наводить такі *відмінності між функціями лідера і керівника*:

– лідер покликаний здійснювати переважно регуляцію міжособистісних стосунків у групі, натомість керівник здійснює регуляцію офіційних відносин групи як деякої соціальної організації;

– лідерство виникає за умов мікросередовища (яким є мала група), керівництво – елемент макросередовища, тобто воно пов'язане з усією системою суспільних відносин;

– лідерство виникає стихійно, керівник будь-якої реальної соціальної групи або призначається, або обирається, але так чи інакше цей процес є не стихійним, а, навпаки, цілеспрямованим, здійснюваним під контролем різних елементів соціальної структури;

– явище лідерства менш стабільне, висунення лідера залежить від настрою групи, натомість керівництво – явище більш стабільне;

– керівництво підлеглими порівняно з лідерством має більш визначену систему санкцій;

– процес прийняття рішення керівником (і взагалі в системі керівництва) значно складніший, він опосередкований багатьма обставинами, які не обов'язково мають витоки в цій групі, натомість лідер здебільшого приймає безпосередні рішення, які стосуються групової діяльності;

– сфера діяльності лідера – здебільшого мала група, де він є лідером, сфера дії керівника ширша, оскільки він репрезентує малу групу в більш широкій соціальній системі.

Здатність впливати на окремих індивідів і групу, спрямовувати їхні зусилля на досягнення цілей групи визначає психологічну сутність лідерства. Його авторитет і вплив мають неформальний характер, формуються стихійно і підтримуються неофіційними засобами групового контролю.

Керівництво на відміну від лідерства є офіційно регламентованим, соціально організованим процесом.

Спільним для лідерства і керівництва є можливість і здатність розвивати і застосовувати владу, тобто впливати на поведінку інших людей чи на ситуацію. Цей вплив здійснюється за допомогою різних засобів: авторитету, права примусу, традицій, економічних чи ідеологічних механізмів.

Теорії походження лідерства і керівництва

Основна ідея ***особистісної теорії лідерства*** (теорія рис, теорія великих людей, виникла в 30–40 рр. XX ст.) полягає в тому, що кращі з керівників мають певний набір природжених, спільних для всіх особистісних якостей.

Різні дослідники намагалися з'ясувати найбільш необхідні для лідера риси. Такі набори рис ретельно фіксувалися і розглядалися як підґрунтя для побудови системи тестів для відбору осіб, придатних для лідерства. На жаль, незважаючи на велику кількість проведених досліджень, вчені так і не дійшли єдиної думки про те, яким має бути набір якостей, властивих великому лідеру. К. Берд, наприклад, склав список із 79 рис. Серед них були такі: ініціативність, товариськість, почуття гумору, ентузіазм, упевненість, дружелюбність тощо. Але жодна з рис не посідала надійного місця в переліках: 65 % названих рис були згадані один раз, близько 20 % – двічі і лише 5 % – чотири рази.

Абсолютним втіленням теорії рис є ***поняття харизматичного лідера*** (від грец. – дар, милість, благодать божа). Харизматичному лідерові приписують усі успіхи його прихильників, навіть явні помилки обертаються його заслугами. Саме для харизматичного лідера слушним є прислів'я "Короля грає оточення". Потреба людей у такому лідері виникає за екстремальних історичних умов,

частіше за все в релігійному чи політичному житті. Харизматичний лідер викликає в оточення абсолютну довіру, спонукає до схиляння перед ним.

На зміну теорії рис прийшла ***ситуаційна теорія лідерства***, згідно з якою взагалі не існує набору особистісних рис, властивих талановитим керівникам, лідерство тлумачать як продукт певної ситуації. У різних конкретних ситуаціях групового життя звичайно виявляються окремі члени групи, які мають перевагу над іншими хоча б за однією рисою чи властивістю, а оскільки саме вона й необхідна в цій ситуації, людина стає лідером. На відміну від інших він краще за них уміє актуалізувати в конкретній ситуації притаманну йому рису.

Основний аргумент критиків даної теорії полягає в тому, що властивості, риси і якості лідера стають відносними, по суті повністю знімається питання про активність особистості лідера.

З метою подолання недоліків цієї теорії Дж. Хартлі запропонував пояснення, чому саме певні люди стають лідерами і чому не тільки ситуація визначає їхнє висунення. Це можливо, зокрема, тому що:

по-перше, якщо хтось став лідером в одній ситуації, не виключено, що він же стане лідером і в іншій;

по-друге, внаслідок впливу стереотипів лідери в одній ситуації інколи розглядаються групою як лідери взагалі;

по-третє, людина, будучи лідером в одній ситуації, набуває авторитету, і цей авторитет працює далі на те, що цю людину оберуть лідером іншим разом;

по-четверте, певні особистісні риси, звичайно, існують, і тому окремим людям властиво “шукати посади”, внаслідок чого вони поводять себе саме так, що їм “дають посади”.

Поведінковий підхід – ефективність лідера визначається не його особистісними якостями, а радше манерою поведінки щодо підлеглих. Суттєвий недолік такого підходу: абсолютизація якогось одного оптимального стилю керівництва, але ж ефективність стилю значною мірою залежить і від характеру конкретної ситуації, і коли ситуація змінюється, змінюється і відповідний стиль.

На ґрунті узагальнення попередніх підходів виникла ***синтетична теорія лідерства*** – лідерство розглядається як процес організації міжособистісних відносин у групі, а лідер – як суб'єкт управління цим процесом. Лідерство доцільно розглядати з точки зору цілей та завдань групи, хоча і структура особистості лідера при цьому повинна братись до уваги. Рекомендується враховувати й інші змінні, наприклад тривалість існування групи.

Більшість вітчизняних дослідників, вивчаючи динамічні процеси в групі, ґрунтуються саме на ній.

Стилі лідерства і керівництва

Стиль лідерства (керівництва) (стиль від грец. – паличка для письма) означає спосіб, прийом, метод роботи, характерну манеру поводитися. Отже, під стилем розуміється типова для лідера система способів та прийомів впливу на підлеглих.

Під керівництвом К. Левіна були виокремлені три стилі лідерства:

– *авторитарний, директивний* (вольовий, жорсткий, одноосібний, адміністративний);

– *демократичний, колегіальний* (партнерський, колективістський);

– *ліберальний, анархічний* (номінальний, вільний, потуральний, безвладний).

Об'єктом вивчення в експериментах Курта Левіна були десятирічні хлопчики, яких розподілили на кілька груп по різних клубах, на чолі яких стояли дорослі з авторитарним, демократичним і ліберальним стилями керівництва.

Авторитарне керівництво відзначалось високою мірою влади керівника: він визначав усю стратегію діяльності групи, ніякі повноваження групі не делегувались. Демократичне керівництво здійснювалось за принципом поділу влади і участі підлеглих в управлінні, відповідальність не концентрувалась, а розподілялась. Ліберальне керівництво характеризувалось мінімальною участю керівника в груповій діяльності, група мала повну волю приймати власні рішення.

Г. М. Андрєєва виокремлює формальну та змістову сторони стилів керівництва. Їх узагальнену характеристику подано в таблиці.

Таблиця 19.1

Змістова і формальна сторони стилів керівництва (за Г. М. Андреєвою)

Формальна	Змістова
Авторитарний стиль	
Ділові, короткі розпорядження. Заборони без попускань, з погрозами. Чітка мова, непривітний тон. Похвала і покарання суб'єктивні. Емоції не беруться до уваги. Позиція керівника – поза групою	Справи групи плануються наперед (в усьому обсязі). Визначаються лише безпосередні цілі, віддалені – невідомі. Слово керівника – визначальне
Демократичний стиль	
Інструкції у формі пропозицій. Товариський тон. Заохочення і покарання – з порадами. Розпорядження і заборони – з дискусіями. Позиція	Заходи плануються не наперед, а в групі. За реалізацію пропозицій – відповідають усі. Усі розділи роботи не тільки пропонуються, а й обгово-
Ліберальний (потуральний) стиль	
Тон – конвенційний. Відсутність похвали, покарань. Ніякого співробітництва. Позиція керівника – непомітна, "збоку групи"	Справи в групі йдуть самі собою. Керівник не дає вказівок. Розділи роботи складаються з окремих інтересів членів групи або йдуть від нового керівника

У своєму дослідженні К. Левін встановив, що авторитарне керівництво веде до виконання більшого обсягу роботи, ніж демократичне, але для нього властиві низька мотивація, менша оригінальність, не така міцна товариськість у групі, відсутність групового мислення, більша агресивність, тривожність, залежність і покірність у поведінці. Порівняно з демократичним керівництвом при ліберальному обсяг роботи зменшився, якість її знизилась, стало більше гри. Піддослідні перевагу віддавали демократичному стилю керівництва.

Л. І. Уманський виділяє такі типи лідерів: лідер-організатор, лідер-генератор емоційного настрою, лідер емоційного тяжіння, лідер-умілець.

Б. Д. Паригін пропонує модель типології лідерства, яка будується на трьох засадах, пов'язаних із визначенням: а) змісту, б) стилю, в) характеру діяльності.

При цьому *за змістом* діяльності ним виокремленні: 1) лідер-натхненник, який пропонує свою програму; 2) лідер-виконавець, який організовує виконання заданої програми; 3) лідер, який є одночасно і натхненником, і організатором.

За *стилем* діяльності: 1) авторитарний лідер; 2) демократичний лідер; 3) лідер, який поєднує у собі елементи цих двох стилів.

За *характером* діяльності: 1) універсальний лідер; 2) ситуативний лідер.

19.4. Індивідуальні та групові рішення. Прийняття групового рішення

Прийняття рішення – це завжди вибір певної альтернативи. Психологічна теорія прийняття рішень відповідає на запитання, як люди роблять вибір, як вони розв'язують завдання, що вимагають прийняття рішення, тобто описує те, як люди насправді приймають особистісні та організаційні рішення, яких помилок вони при цьому припускаються.

Існують певні *відмінності між індивідуальними та груповими* (колегіальними) рішеннями:

1) групові рішення більш раціональні, тобто менш суб'єктивні; обговорення у групі дає змогу краще і повніше оцінити альтернативи і обрати ефективнішу;

2) групові рішення більш демократичні; члени групи, спільно приймаючи рішення, поділяють відповідальність за його виконання. Це також веде до покращення відносин у групі;

3) груповий принцип прийняття рішень підвищує ймовірність його виконання, оскільки вся група чи принаймні її більшість включається до процесу реалізації свого рішення.

Групове рішення є однією з системних ознак малої групи, своєрідним атрибутом останньої як сукупного суб'єкта і в багатьох випадках є ефективнішим, ніж індивідуальне.

Аналіз якості групових рішень

У соціально-психологічній літературі описані численні дослідження, які мали на меті порівняти якість групових та індивідуальних рішень. Найвідомішим із них є *експеримент Б. Шонера*, який складався з двох серій.

У серії А піддослідні спочатку приймали індивідуальні рішення, а потім розв'язували ті ж завдання в групі.

У серії Б послідовність була протилежною. Обговорення у групі було довільним.

На підставі цих експериментів були сформульовані певні висновки.

По-перше, індивідуальні рішення в серії А були набагато гірші, ніж групові рішення в серії Б. Індивіди обирають оптимальне рішення у 16,8 % випадків, група – у 66,7 %.

Дуже цікавим є другий висновок. Порівняння групових рішень в обох серіях показує, що в серії Б ці рішення значно кращі, ніж у серії А Особи, які не мали досвіду і починали роботу з прийняття групових рішень, мали кращі результати, ніж особи з досвідом, але які починали колективну роботу після того, як приймали індивідуальні рішення. Таким чином, можна зазначити, що індивідуальні рішення в серії А ускладнювали раціональну діяльність у колективі. Водночас групові рішення в серії Б підвищували якість індивідуальних рішень.

Отже, в серії А діє негативний вплив попередніх результатів, а в серії Б – позитивний вплив попередніх результатів.

Результати численних експериментів свідчать про те, що групова діяльність підвищує якість рішень. Але під час дискусії у групі можуть виникати деякі деформації (помилки, розбіжність думок), які знижують якість рішення. Одним з прикладів деформації є відкритий в 70-х роках І. Янісом ***феномен "groupthink" (групове мислення)***. Він визначається як стиль мислення людей, які повністю включені до однієї групи, де прагнення до єдності думок важливіше, ніж реалістична оцінка можливих варіантів дій. Його симптоматика характеризується такими ознаками:

– ілюзією невразливості, яка поділяється більшістю або всіма членами групи, наслідком чого є перебільшений оптимізм і схильність до надмірного ризику;

– колективним прагненням дати раціональне пояснення рішенню, що приймається, з метою відкинути будь-які заперечення;

– безперечною вірою в принципи поведінки групи, які іноді навіть спонукають її членів ігнорувати моральні наслідки прийняття рішення;

– стереотипним поглядом на суперників (інші групи) як на таких, що мають надто негативні якості, щоб вступати з ними в переговори, або дуже слабких, щоб перешкоджати досягненню ними своїх цілей;

– відкритим тиском на членів групи, які висувають аргументи проти групових стереотипів, вимагаючи лояльності;

– самоцензурою членів групи, їхньою готовністю мінімізувати власні сумніви і контраргументи, що стосуються групового рішення;

– ілюзією одностайності оцінок, думок, які узгоджуються з думкою більшості;

– появою самозваних охоронців групового духу – індивідів, що захищають групу від несприятливої інформації, здатної порушити почуття задоволення від прийнятого рішення.

У результаті внутрішньогрупової взаємодії й дискусії, яка її супроводжує, виникає явище “зсування до ризику”. Існують гіпотетичні конструкції, які пояснюють сутність “зсування до ризику”: гіпотеза дифузії відповідальності, гіпотеза лідерства та гіпотеза ризику як цінності.

Згідно з *гіпотезою дифузії відповідальності*, групова дискусія породжує емоційні контакти між членами групи і може призвести до того, що індивід відчуватиме меншу відповідальність за ризиковані рішення, оскільки вони виробляються всією групою. Отже, якщо ризиковані “кроки” зазнають фіаско, індивід відповідатиме не один – *відповідальність поширюється на всіх членів групи.*

Гіпотеза лідерства фокусується на властивостях членів групи, якостях лідера, які нею сприймаються. Припускається, що

люди спочатку, тобто до дискусії, більш схильні до вибору ризикованих рішень, прагнуть до панівного впливу в групових дискусіях. Вони і є, як правило, лідерами. Ось чому останній рівень групового ризику може бути результатом впливу лідера групи.

Дехто з дослідників вважає, що схильність до ризику є *переважною рисою особистості*. Залежно від її інтенсивності людей поділяють на *сміливців та перестрахувальників*. Перші люблять ризикувати в усіх випадках, ризик для них – безперечна цінність. Інші намагаються уникати ризику за будь-якої ситуації. Але, як стверджує відомий дослідник психологічної теорії рішень Ю. Козелецький, емпіричні дані не підтверджують того, що схильність до ризику є особистісною властивістю. Поведінка, пов'язана з ризиком, визначається чинниками середовища чи деякими рисами особистості, зокрема рівнем тривожності чи агресивності.

Інший підхід до пояснення поведінки особистості під час прийняття рішень дає ***теорія прагнення до успіху***, яку розробили Д. Мак-Клеланд та Дж.Аткінсон. Згідно з нею властиві дві тенденції: прагнення досягти успіху і прагнення уникнути невдачі. Залежно від домінування однієї з них люди по-різному поводять себе у ситуаціях прийняття ризикованих рішень.

Так, згідно з Дж. Аткінсоном, особи, в яких прагнення до успіху сильніше за прагнення уникнути невдачі, у прийняття рішення надаватимуть перевагу завданням із середнім рівнем ризику. Особи, в яких прагнення уникнути невдачі домінує над прагненням до успіху обиратимуть завдання з низьким або високим рівнем ризику. Ці тези набули великої популярності у спеціалістів із управління, але експериментальні дослідження не дали стійких однозначних результатів. Тому цю теорію слід розглядати радше як гіпотезу, яка повинна бути перевірена у подальших дослідженнях.

19.5. Психологічний клімат групи

Психологічний клімат – це комплексний емоційно-психологічний стан колективу, що відображає загальний психологічний настрій і ступінь задоволеності працівників різними факторами життєдіяльності колективу.

У психологічному кліматі виділяються два основних компоненти: соціальний і моральний.

Соціальний компонент визначається особливостями соціальних зв'язків між співробітниками, що знаходяться в безпосередньому контакті один з одним, є результатом характеру взаємодії і взаємин, в тому числі неофіційних між працівниками.

Моральний компонент визначається відношенням співробітників до виконуваної ними діяльності, встановленим нормам і правилам, а також загальної задоволеністю співробітників умовами і результатами праці.

Відповідно, психологічний клімат умовно розподіляється на соціально-психологічний і морально-психологічний. У спрощеному вигляді перший визначається переважно міжособистісними відносинами в колективі, що створюють стійкі групові настрої; тоді як другий – загальною задоволеністю співробітників умовами праці і самою діяльністю.

Види психологічного клімату

Психологічний клімат, який спостерігається у різних колективах, може різнитися за своїм змістом та спрямуванням. З огляду на це виокремлюють три основних види: з позитивною, негативною та нейтральною спрямованістю.

Психологічний клімат з позитивною спрямованістю називають сприятливим або здоровим, з негативною спрямованістю несприятливим або нездоровим; спрямованість якого чітко не визначена – нейтральним.

Кожен із зазначених видів клімату має характерні ознаки – як суб'єктивного (внутрішнього), так і об'єктивного (зовнішнього) характеру.

Так ***сприятливий психологічний клімат*** характеризується певними суб'єктивними ознаками, які розкривають його внутрішню сутність:

• наявність позитивної перспективи для групи і кожного її індивіда;

• взаємодовіра і висока взаємовимогливість в групі;

• ділова критика;

• вільне висловлювання власної думки, відсутність тиску керівників на підлеглих, достатня поінформованість працівників про цілі та завдання організації ;

• задоволеність працею й належністю до групи;

• прийняття на себе відповідальності за стан справ у групі;

• уболівання за честь колективу, бажання зробити посильний внесок у його дальший розвиток;

• чуйність, але водночас вимогливість керівника у ставленні до кожного члена колективу;

• створення в колективі умов для активної професійної та творчої діяльності, самореалізації, самоствердження та саморозвитку кожного працівника.

Такий внутрішній психологічний клімат в колективі зумовлює і відповідні об'єктивні показники сприятливого психологічного клімату:

• високі результати діяльності;

• міцна трудова дисципліна;

• низька плинність кадрів;

• відсутність напруженості, конфліктності в колективі (між рядовими членами колективу, та між керівником і підлеглими).

Несприятливий психологічний клімат характеризується прямо протилежними ознаками:

• члени таких колективів байдуже ставляться один до одного і до колективу в цілому;

• не вболівають за стан справ;

• відпрацьовують необхідні години і не виявляють інтересу до того, що їх безпосередньо не стосується.

Іншими словами, можна стверджувати, що за несприятливого психологічного клімату колектив і кожен працівник існують ніби ізольовано один від одного, вони наче розділені в часі та просторі, що призводить до невисоких результатів в роботі, до незадовільної дисципліни, напруженості в особистих стосунках, конфліктності, зумовлює бажання змінити місце роботи та знижує продуктивність а також авторитет колективу і установи в цілому.

Нейтральний психологічний клімат характеризується певною збалансованістю, як суб'єктивних, так і об'єктивних ознак, але є нестійким і в будь-який момент може змінитися в той чи інший бік.

Наступні фактори справляють комплексний вплив на психологічний клімат в організації, який прийнято оцінювати за шкалою "сприятливий-несприятливий".

Чинники, які забезпечують сприятливий психологічний клімат:

1. ***Наявність у колективі спеціалістів різних рівнів професійної майстерності.*** Це дає змогу працівникам-початківцям бачити свою професійну перспективу, а висококваліфікованим - відчувати повагу молодих. Сукупно це сприяє підвищенню задоволеності з обох сторін та можливості самооцінювання.

2. ***Чисельність групи.*** Найоптимальніше, якщо група об'єднує три-дев'ять осіб. Якщо вона занадто мала (до трьох осіб), це породжує занепокоєність із приводу персональної відповідальності за прийняті рішення. Зі збільшенням чисельності групи ефективність роботи кожного може зростати (до певної межі) за рахунок взаємодії. Це стосується і настрою. Групі, в якій до п'ятнадцяти осіб, більш властива цілісність. Зі зростанням її чисельності цілісність втрачається, починають утворюватись дрібніші групи, відносини між якими складаються не завжди сприятливо, що може негативно позначатись на згуртованості колективу загалом. У великій групі не завжди є змога висловити свою думку, що ускладнює спілкування, провокує неформальний поділ груп на підгрупи. Тому зі зростанням чисельності колективу доцільно структурувати його, організувавши дрібні підрозділи з нормативно встановленими відносинами.

3. Час спільної трудової діяльності. Цей показник тісно пов'язаний з формуванням традицій, стійких норм поведінки, що відчутно впливає на згуртованість, організованість колективу. Водночас він може ускладнювати процес адаптації в колективі молодих працівників.

4. Статево-вікова структура групи. Згуртованість, здоровий соціальнопсихологічний клімат, як правило, властиві неоднорідним групам, де реалізуються різновікові особливості

працівників. У такому колективі багатші взаємини, спілкування, емоції, інтенсивніший у ньому природний рух кадрів. Це дає підстави для тверджень, що оптимальна модель прийнятного соціально-психологічного клімату в колективі передбачає відмінності щодо віку, життєвого досвіду, повагу до старших, підвищену увагу до жінок, допомогу молодим тощо. Практика свідчить, що великий потенціал енергії ініціативи, творчості молодих працівників послаблює консерватизм ветеранів. Водночас молодь привчається до стриманості в поведінці, дисциплінованості, організованості. На емоційному житті колективу позитивно позначається наявність у ньому чоловіків і жінок. Як правило, різностатеві групи є стабільнішими.

5. Наявність неформальної структури в колективі. Нерідко у групі формується неформальна структура, яка має своїх лідерів. Перебування неформальних лідерів в опозиції до формального керівництва різко погіршує клімат у колективі, породжує конфлікти. Тому необхідно дбати про те, щоб формальна структура накладалася на неформальну, тобто щоб офіційний керівник був лідером у всьому.

6. Автономність, ступінь ізольованості групи. Відомо, що ізольованість негативно впливає на згуртованість групи, а звуження кола спілкування знижує, вичерпує його цінність. Тому для поліпшення психологічного клімату доцільно виходити за групові відносини, налагоджувати контакт з іншими колективами, групами.

7. Психологічна сумісність членів групи. Йдеться передусім про групову сумісність, яка є соціально-психологічним показником згуртованості групи, забезпечує безконфліктне спілкування, узгодження індивідуальних дій в умовах спільної діяльності, а також про міжособистісну сумісність — взаємне прийняття партнерів по спілкуванню й спільній діяльності, засноване на оптимальному узгодженні ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб та інших індивідуально-психологічних характеристик.

8. Групова та міжособистісна сумісність – це передумова згуртованості групи, яка, у свою чергу, є одним із процесів групової

динаміки, мірою потягу співробітників один до одного та до групи загалом, характеристикою ступеня її єдності. Основні показники згуртованості груп – рівень взаємної симпатії в міжособистісних стосунках.

Чим більше осіб у групі подобається одне одному, тим вища її згуртованість; – ступінь привабливості групи для незалежних до неї осіб. Чим більше людей задоволені своїм перебуванням у трудовому колективі, тим вища його згуртованість; – отиваційна сфера згуртованості належних групі індивідів (рівень збігу значущих установок і позицій працівників, спонукальні властивості груп тощо), індексом згуртованості груп є частота збігу індивідуальних оцінок, позицій щодо значущих для групи об'єктів.

Отже, психологічний клімат – це комплексний емоційно-психологічний стан колективу, що відображає загальний психологічний настрій і ступінь задоволеності працівників різними факторами життєдіяльності колективу .

У психологічному кліматі виділяються два основних компоненти: соціальний і моральний.

Психологічний клімат, який спостерігається у різних колективах, може різнитися за своїм змістом та спрямуванням. З огляду на це виокремлюють три основних види: з позитивною, негативною та нейтральною спрямованістю.

Психологічний клімат з позитивною спрямованістю називають сприятливим або здоровим, з негативною спрямованістю несприятливим або нездоровим; спрямованість якого чітко не визначена – нейтральним.

Кожен із зазначених видів клімату має характерні ознаки – як суб'єктивного (внутрішнього), так і об'єктивного (зовнішнього) характеру.

19.6. Методи вивчення міжособистісних стосунків у колективі

Важливим аспектом життєдіяльності колективу, знання якого має практичне значення для кожного, хто працює з людьми, є міжособистісні стосунки у групі. Ці стосунки неминуче виникають між членами колективу на ґрунті їхнього спілкування та взаємодії

у процесі реалізації завдань, на виконання яких спрямовуються їхні зусилля. Цілі діяльності, її мотиви, організація дій співучасників визначають характер стосунків, що складаються. Міжособистісні стосунки мають складну структуру. У цій структурі діють не лише об'єктивні чинники (характер цілей, умови їх досягнення, особливості керівництва, стосунки, що склалися між членами групи), а й суб'єктивні (рівень свідомості та самосвідомості членів колективу, рівень їхніх домагань, індивідуально-психологічні особливості, здібності людей та ін.).

Основним методом дослідження взаємовідносин у колективі є спостереження. Воно дає можливість всебічно з'ясувати змістовний бік життя групи, її структуру, рівень розвитку, статус окремих членів. Плідними при вивченні колективів є також різні форми анкетування, опитування, інтерв'ю, результати яких дають уявлення про цінності групи, думки її членів про різні аспекти життя певної спільноти.

Ефективним інструментом оперативного вивчення міжособистісних стосунків є запропонований американським психологом і мікросоціологом Дж. Морено метод соціометрії. Засадовим стосовно нього є принцип синтонності – емоційних потягів і симпатій, які виявляються у стосунках між членами групи і визначають їх характер. Процедура соціометричного дослідження полягає в тому, що кожному члену групи пропонується відповісти на запитання, з ким би ти хотів... Воно може стосуватися будь-якої царини людських взаємовідносин. Критерії вибору можуть бути сильними та зорієнтованими на істотні психологічні якості особистості – її моральні принципи, силу характеру, вольові та інтелектуальні якості, наприклад: "З ким би ти пішов у розвідку?", "До кого б ти звернувся по допомогу під час вирішення конфліктної ситуації?" тощо. Критерії можуть бути слабкими, коли вони стосуються вибору партнера для розваг, відпочинку або ж для забезпечення психологічного комфорту. Такими можуть бути запитання, з ким би ти хотів проводити своє дозвілля, з ким би ти хотів сидіти за однією партою.

При цьому надається можливість виявити міру бажаності партнера, який обирається, через послідовний потрійний вибір за

принципом: “дуже бажаний”, “бажаний”, “менш бажаний”. Результати одержаних виборів занотовуються у соціометричну матрицю й аналізуються шляхом підрахунку кількості виборів, зроблених щодо кожного члена групи.

Інформація може бути математично оброблена і виражена графічно у вигляді соціограми. Популярність членів групи, їх статус має такий характер: “зірки” – ті, кого обирають найчастіше; їм поступаються “бажані”, які мають по три-чотири вибори; менш популярних називають “малобажані” – один-два вибори; поза вибором залишаються “ізольовані”, з якими ніхто не виявляє бажання співпрацювати. Представники останньої підгрупи становлять собою контингент підвищеного соціально-психологічного ризику й потребують до себе особливої уваги та розуміння.

Проте результати соціометрії не є повністю інформативними і не завжди розкривають справжні мотиви, якими керуються члени групи, обираючи одних партнерів та ігноруючи інших. Модель групи як емоційно-психологічного утворення, що є засадовою щодо соціометричних досліджень, не дає змоги належно проаналізувати міжособистісні стосунки людей на основі суспільно визначених норм, ціннісних орієнтацій, оцінок. У цьому зв’язку актуальною стає потреба з’ясувати мотиви, керуючись якими особистість здійснює свій емоційний (а також діловий) вибір, коли вона віддає перевагу одним членам групи і не приймає інших.

На думку А. Петровського, цей механізм можна позначити як мотиваційне ядро в міжособистісних стосунках. Експериментально доведено, що зміст мотиваційного ядра вибору партнера у структурі міжособистісних стосунків може правити за показник того рівня, якого досягла група у своєму розвитку як колектив. На початкових стадіях формування групи вибір характеризується безпосереднім емоційним забарвленням, а орієнтації вибору спрямовані переважно на зовнішні переваги партнера – зовнішню привабливість, манери, контактність та ін. Вибір у групах більш високого рівня розвитку здійснюється не лише на основі почуттів, що виникають при першому враженні, а й виходячи з оцінки глибших

особистісних якостей, що виявляються у спільній діяльності, у значущих для особистості вчинках, світоглядних установках, переконаннях.

У структурі сформованих груп чітко виявляються ієрархії статусів їхніх членів, що визначаються різними соціально-психологічними чинниками. Найпопулярніші з них належать до підгрупи лідерів.

Лідер групи може бути офіційним, коли він призначається відповідно до регламенту штатного розпису й виконує покладені на нього функції керівника, і неформальним, що визнається групою стихійно за його високі якості та значущість тих ролей, які він реалізує в колективі та в інтересах колективу. Для колективу оптимальним вважається варіант, коли формальний лідер-керівник водночас є неформальним лідером. За даних умов його діяльність здійснюється максимально ефективно і найповніше виявляє психологічний потенціал групи.

У колективі за певних обставин часто виникають неофіційні групи, що так само висувають своїх лідерів, як це часто трапляється у шкільних класах. Якщо міжособистісні стосунки у групі підпорядковані загальній меті, то наявність лідерів неофіційних груп не тільки не заважає, а й допомагає колективу розв'язувати поставлені завдання. Якщо ж цілі діяльності окремих угруповань перестають бути підпорядкованими загальній меті, то колектив, по суті, перетворюється на конгломерат окремих груп, в яких не лише лідери, а й усі члени можуть вступати в антагоністичні міжособистісні стосунки. Педагогу важливо вчасно помічати ці процеси в колективі, щоб запобігати його руйнуванню та розпаду.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Група – це:

а) об'єднання людей на ґрунті реальних відносин – ділових або особистих;

б) сукупність людей, які виділяються із соціуму завдяки наявності певних ознак (спільна професія, уподобання, погляди);

в) група однодумців, які за допомогою спільної праці вирішують суспільно значущі завдання. Вищою формою організації групи є колектив;

2. Під конформізмом розуміють:

а) неофіційна, неформальна, психологічна, заснована на психологічних переваги лідера система владних відносин;

б) комплексний емоційно-психологічний стан колективу, що відображає загальний психологічний настрій і ступінь задоволеності працівників різними факторами життєдіяльності колективу;

в) поведінка людини, для якої характерною є зовнішня відповідність колективній меті, навіть якщо людина внутрішньо не погоджується з нею.

3. Несприятливий психологічний характеризується:

а) відпрацьовують необхідні години і не виявляють інтересу до того, що їх безпосередньо не стосується;

б) вільне висловлювання власної думки, відсутність тиску керівників на підлеглих, достатня поінформованість працівників про цілі та завдання організації;

в) створення в колективі умов для активної професійної та творчої діяльності, самореалізації, самоствердження та саморозвитку кожного працівника.

Дайте відповідь на запитання

1. Якими можуть бути великі і малі групи?
2. Які чотири рівня розвитку колективу виділив А. С. Макаренко? Розкажіть про один з них.
3. Чи може людина бути членом групи, яка водночас є для неї референтною? Якщо так то чому?
4. Які є види психологічного клімату?

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте суть проблеми визначеності мінімальної кількості осіб, що входять до малої групи.
2. Охарактеризуйте сутність та складові поняття “соціально-психологічний клімат групи”. Яка його роль у функціонуванні групи?

3. Особливості функціонування та соціально-психологічні феномени великих груп.

4. Поняття міжособистісна сумісність у малій групі.

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Роль міжособистісних відносин у становленні колективу.

2. Механізми групової поведінки.

3. Проблеми нормотворчої діяльності суб'єктів нормотворення.

4. Вплив стилю керівництва на ефективність управління.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Авдєєв Л. Г. Стан та перспективи розвитку професійної орієнтації в Україні: наук.-метод. посіб. для працівників служби зайнятості. К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 64 с.

2. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологи / под ред. Крылова А. А., Маничева С. А. 2-е изд., доп. и перераб. СПб., 2003. 560 с. URL: http://kak.znate.ru/docs/index-64029.html заголовок з екрану.

4. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності: монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, І. В. Мостова, У. Б. Михайлишин, С. М. Миронець, В. Г. Пасічна; за заг. ред. М. С. Корольчука. Ужгород: Ужгородський національний університет, 2017. 289 с.

5. Тітченко Н. В. Організація методичної роботи у професійно-технічних навчальних закладах державної служби зайнятості: науково-методичні рекомендації. К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 64 с.

Додаткові

1. Климов Е. А. Психология профессионала. М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. 400 с.

2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. К.: Ельга; Ніка-Центр, 2008. 400 с.

3. Блінов О. А. Психологія праці: курс лекцій. К.: КиМУ, 2009. 269 с.

4. Андрагогіка в професійному навчанні безробітних: матеріали науково-методологічного семінару (20 вересня 2012 р., м. Київ) / уклад.: Л. Н. Капченко, Л. Й. Літвінчук, Н. В. Савченко та ін. К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 184 с.

5. Лукашевич Н. П., Сингаевская И. В., Бондарчук Е. И. Психология труда. 2-е изд. К.: МАУП, 2004. 112 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1		х	
2			х
3	х		

Тема 20. Психологія спілкування та міжособистісних стосунків

20.2. Наукові підходи до сутності, функцій та класифікації феномена спілкування.

20.2. Спілкування як комунікативний процес.

20.3. Засоби спілкування.

20.4. Комунікативна взаємодія: інтерактивний аспект спілкування.

20.5. Міжособистісне сприйняття та взаєморозуміння у процесі спілкування. Характеристика міжособистісного сприйняття як процесу соціальної перцепції.

20.6. Комунікативні бар'єри та способи їх подолання.

20.1. Наукові підходи до сутності, функцій та класифікації феномена спілкування

Будь-яка людська діяльність неможлива поза спілкуванням. У психологічний науці цей феномен розглядається як процес взаємодії людей, спрямований на їх взаємопізнання й взаєморозуміння, встановлення і розвиток взаємних стосунків, що передбачає вплив на свідомість, емоційний стан, погляди, поведінку та регуляцію сумісної діяльності учасників комунікативного процесу (О. О. Леонтьєв).

Психологія спілкування – це розділ загальної психології, предметом якого є психологічна специфіка процесів спілкування, які розглядаються під кутом зору взаємовідносин особистості та суспільства.

Термінологічний аналіз поняття "спілкування" дозволяє зазначити, що в англомовній психологічній літературі воно семантично збігається з більш поширеним поняттям "комунікація", оскільки означає "спільність", "з'єднання", "повідомлення".

Поняття **"комунікація"** у Лінгвістичному енциклопедичному словнику тлумачиться як специфічна форма взаємодії людей у процесі їх пізнавально-трудової діяльності.

Феномен “спілкування” інтерпретується дослідниками з різних позицій створюючи його різні моделі, стратегії, пропонуючи різні наукові підходи.

Так, у вітчизняній психологічній науці склалась усталена традиція встановлення взаємозв’язку між поняттями “спілкування” і “діяльність”. При цьому спілкування розглядається як форма, вид і продукт діяльності (В. І. Слободчиков, Є. І. Ісаєв). Виходячи з точки зору *діяльнісного підходу* під спілкуванням розуміється реальність людських стосунків, що передбачає будь-які форми сумісної діяльності.

Поняття “**спілкування”** визначається як багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який зумовлений їх потребами в сумісній діяльності і включає обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття й розуміння іншої людини (Психологія: словник / за ред. А. Петровського, М. Ярошевського). Таке тлумачення означає: по-перше, “входження” спілкування у систему соціальних і виробничих стосунків, з одного боку, і відображення характеру і змісту цих стосунків – з іншого; по-друге, базуючись на твердженні єдності спілкування і діяльності, передбачає, що будь-які форми спілкування є специфічними формами сумісної діяльності людей (Г. М. Андрєєва). Проте спілкування, на думку Б. Ф. Ломова, – це не сума і не накладання однієї діяльності на іншу, а взаємодія суб’єктів, які беруть участь у ньому як партнери. Форма взаємодії залежить від тих засобів, які використовуються у комунікативній сфері діяльності людей.

Потрібно зазначити, що згідно з діяльнісним підходом основу процесу спілкування складають стосунки “суб’єкт-об’єкт”, які охоплюють лише одну сторону соціального життя людини. У зв’язку з цим виникла необхідність розгляду поняття “спілкування”, яке розкриває іншу – суб’єкт-суб’єктну сторону соціального життя людини.

На цих підставах представники **суб’єкт-суб’єктного підходу** розкривають “спілкування” як форму взаємодії суб’єктів, яка мотивована їх прагненнями виявити психічні якості один одного і передбачає встановлення міжособистісних стосунків між ними. Під

сумісною діяльністю розуміються ситуації, в яких міжособистісне спілкування людей підпорядковане спільній меті – вирішенню конкретного завдання (В. В. Знаков).

Отже, згідно з суб'єкт-суб'єктним підходом процес спілкування стає для людей не тільки засобом, але й метою. Воно не завжди зумовлене потребами сумісної діяльності; воно може виступати і як самовмотивований процес. Його результатом є не тільки перетворення предмета, скільки стосунки людини з людиною та з іншими людьми. У процесі спілкування здійснюється не тільки взаємний обмін діяльністю, а й уявленнями, ідеями, почуттями, розвивається система стосунків "суб'єкт-суб'єкт". Правомірність таких тверджень можна прослідкувати на прикладі фактичного спілкування, метою якого є підтримка самого процесу спілкування.

Ідея автономності та самоцінності спілкування може бути обґрунтована концепцією А. Маслоу "Про структуру фундаментальних потреб людини". Як відомо, гуманістична психологія відносить афіліативні потреби людини (необхідність у спілкуванні) у розділ основних. Спілкування необхідне людині для того, щоб розділити щастя і радість, відчути себе людиною. Фрустрація потреби у спілкуванні призводить до деструктивних стресових ситуацій, які можна простежити на прикладі психічного стану і переживань засудженого, яких знаходиться один тривалий строк у камері.

Зрозуміло, що йдеться про особливу цінність спілкування для людини, яке не можна звести до спільної діяльності.

На підґрунті потреби у спілкуванні – першої соціальної потреби дитини – виникають усі інші соціальні потреби:

І) *афіліація* (з'єднання, зв'язок) – це потреба в емоційному контакті, дружбі, любові. Афіліація проявляється у прагненні бути в спілкуванні з іншими людьми, взаємодіяти з оточуючими, давати комусь допомогу і підтримку і приймати її від іншого;

2) *соціальна підтримка* – це почуття, що тебе підтримують інші. Соціальна підтримка включає чотири компоненти: а) емоційна підтримка (впевненість у тому, що про тебе хтось турбується, любить і піклується); б) оціночна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи іншого

явища); в) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явища); г) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги).

Одним з найбільш явних і очевидних ознак дефіциту спілкування є самотність. *Самотність* – це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит у кількості і якості соціальних зв'язків.

Самотність може проявлятися як: а) відчай (панічний жах, немічність, відчуття покинутого); б) депресія (почуття горя, пригніченості, спустошеності, жалості до себе і відчуженості); в) нестерпна нудьга (почуття недосконалості, нетерпіння, нудьги, неможливість зосередитись); г) нелюбов до себе (відчуття власної непривабливості, нерозумності і постійне відчуття безпеки). Незалучення в різні взаємовідносини не тільки призводить до самотності, а може мати серйозні наслідки для здоров'я людини;

3) *атракція* – позитивні почуття по відношенню до іншої людини, прагнення перебувати з нею в товаристві (привабливість іншої людини, потяг до неї). У багатьох випадках люди не вибирають свідомо будь-яку компанію. Наприклад, у спортивний клуб вступають не тому, що їм дуже подобаються члени клубу. Або, переїжджаючи на нове місце проживання, як правило, ніхто не знає заздалегідь, які будуть сусіди. Проте, опинившись в одному просторі, люди дуже часто налагоджують стосунки, які можуть перерости в дружбу. Існують дослідження, які показують, що просторова близькість і потяг до спілкування сприяють виникненню атракції;

Усі ці потреби не є вродженими. Вони як соціальні потреби складаються в дитинстві, ранній юності, формуючи характер і накладаючись на відповідні задатки.

Комунікативно-інформаційний підхід до спілкування співвідноситься з теорією зв'язку і теорією інформації, що знаходить своє відображення у психологічних працях Ч. Осгуда, Дж. Міллера, Д. Бродбента, у роботах з комунікації Г. Гебнер, Д. Берло. Цей підхід реалізується за допомогою формули "Хто що передав, кому, по якому каналу, з яким ефектом?" (Г. Ласвел). Ця *формула* була представлена таким чином: "учасники комунікації –

перспективи – ситуація, основні цінності – стратегії – реакції реципієнтів – ефекти".

Комунікативно-інформаційний підхід спрямований на вивчення психологічних особливостей прийому (інформації), характеристик комунікатора і аудиторії, умов, засобів спілкування. У моделях комунікації розглядаються компоненти: 1) передавач, відправник; 2) одержувач, приймач, адресат; 3) канал зв'язку; 4) шум, сигнал; 5) код, декодер.

Модель комунікації включає також вивчення психологічних особливостей комунікатора і аудиторії, умови комунікації, ситуації, засоби, мовну структуру, організацію і стиль спілкування, його семантичний і смисловий зміст.

Центральними поняттями комунікативно-інформаційного підходу є "інформація", "система", "зворотний зв'язок". Результати стосуються ефектів і форм реакції аудиторії, тобто ефекту зворотного зв'язку, характеристики самої аудиторії, а також впливу комунікації на систему соціальних установок реципієнтів.

Комунікативно-інформаційний підхід дозволяє вивчити критерії, умови і способи ефективності комунікації на основі урахування специфіки протікання психічних процесів в умовах передачі інформації по каналу зв'язку. При цьому уточнюється саме поняття комунікації та взаємодіючих об'єктів як систем.

Як зазначає Ю.А. Шерковін, при поєднанні систем в комунікаційний ланцюжок, дане поняття вже означає залежність їх станів. У цьому випадку взаємодіють функціонально узгоджені системи – комунікатора та реципієнта. Завдяки комунікації такі системи можуть існувати й діяти в ідеальних станах – емоційного збудження або спокійній розсудливості, неспокійній невпевненості або впевненого знання. Вони здатні мати однакові за спрямованістю установки, користуватися однаковими стереотипами як матеріалу мислення (Ю. А. Шерковін). Це положення є досить важливим для характеристики психологічного спілкування, зокрема в освітньому процесі і під час слідчих дій.

У середині інтерпсихологічної взаємодії суб'єктів як двох сторін комунікації існує складна інтерпсихологічна взаємодія сприйняття і мовного повідомлення в кожній з цих систем. Цей

процес можна розглядати на прикладі читання лекції. Інтерпсихологічна система здійснює не лише функцію прийому і прийому інформації, та її комунікативну переробку, а і зворотний зв'язок в цьому ланцюгу порядку, тобто від прийому до видачі інформації. Відтак комунікативний ланцюг становить макросистему, всередині якої у межах кожної з систем відбувається прийом і прийняття рішення. У системі, яка являє собою аудиторію, цей процес ще більше ускладнюється за рахунок встановлення багатоканальних зв'язків між слухачами.

Таким чином **спілкування** – це процес передавання та сприймання повідомлень за допомогою вербальних і невербальних засобів, що охоплює обмін інформацією між учасниками спілкування, її сприйняття та пізнання, а також їх вплив один на одного і взаємодію щодо досягнення змін у діяльності.

Особливої значущості комунікативно-інформаційний підхід набуває в епоху інформаційного суспільства. Завдяки інтернет-спілкуванню встановлюється взаємодія між користувачами через сервер, відбувається відправлення та отримання повідомлень, файлів, відбуваються бесіди і переговори. Так, популярними програмами серед інтернет-пейджерів у службі ICQ (I Seek You) є ICQ Lite і Miranda, у службі IRC (Internet Relay Chat – почергова розмова в Інтернеті) – mIRC і Microsoft Chat. Дискусії та обговорення актуальних проблем здійснюється на форумах (відкритих, закритих, змішаних). Поширеним діленням вебсервера-форуму є таке: розділи – теми – повідомлення, яке несе інформацію "автор-тема-зміст-дата/час". Повідомлення і всі відповіді на нього утворює "гілку". За дотриманням правил стежать модератори і адміністратори – учасники, які наділені можливістю редагувати, переміщати і видаляти чужі повідомлення, контролювати доступ учасників до тем.

Комунікативно-інформаційний підхід дозволяє унаочнити схему психологічної взаємодії у всьому розмаїтті її ланок (джерело, ситуація, канал зв'язку, зворотний зв'язок). Проте такий підхід не дозволяє розкрити внутрішньої природи цієї взаємодії, характеру двосторонньої активності її_об'єктів. Для того, щоб розкрити цю природу, необхідно використовувати такий підхід, який не тільки дозволяє встановити зв'язок комунікатора і реципієнта,

але й визначити його психологічні механізми. Це можна зробити тільки проаналізував потреби і мотиви, мету і завдання діяльності, її психологічну структуру, індивідуальні особливості суб'єктів тощо.

Соціально-психологічний підхід до інтерпретації спілкування відбувається з позиції інтеракціонізму. У контексті цього підходу наголошується на нерозривності зв'язку комунікації (або спілкування) та інших аспектів взаємодії людей (Б. Д. Паригін, Г. М. Андрєєва). Так, Г. М. Андрєєва виділила у спілкуванні *три взаємопов'язані сторони:* 1) перцептивну, – що характеризує процес сприйняття партнерами один одного та встановлення на цій основі взаєморозуміння між ними; 2) комунікативну, – для якої притаманним є обмін інформації між партнерами по спілкуванню; 3) інтерактивну – якій властива організація взаємодії між тими, хто спілкується.

Істотним є те, що всі ці сторони проявляються одночасно. Комунікативна сторона реалізується в обміні інформацією, інтерактивна – в регуляції взаємодії між партнерами по спілкуванню за умов однозначності кодування та декодування ним знакових (вербальних і невербальних) систем спілкування, перцептивна – у "прочитанні" співрозмовника за рахунок таких психологічних механізмів як ідентифікація, апперцепція, порівняння, рефлексія. Залежно від ступеня сформованості групи в комунікативній взаємодії може бути більш виявленою та чи інша сторона цього процесу. У цьому контексті на увагу заслуговують поширені в індустріальних країнах західний (американський) і східний (японський) варіанти застосування теорії людських стосунків для оволодіння впливом на психіку працівника та встановлення позитивного морально-психологічного клімату в організації.

Функції спілкування

Спілкування є поліфункціональним явищем. Детальний аналіз функцій спілкування дозволяє В. Г. Крисько диференціювати їх з позицій соціально-психологічного підходу, а саме:

1. *Прагматична* – відображає потреби особистості й мотиваційні причини та реалізується в процесі комунікативній взаємодії людей. Саме спілкування виступає основною потребою.

2. *Функція формування і розвитку* відображає здатність спілкування здійснювати вплив на партнерів, розвиваючи і удосконалюючи їх особистість у всіх відношеннях завдяки передачі досвіду, норм і цінностей, знань і способів діяльності. З цих позицій спілкування можна визначити як універсальну реальність, в якій виникають, існують і проявляються психічні процеси, стани і поведінка людей протягом життя.

3. *Функція підтвердження*, яка надає людям можливість пізнати, ствердити і підтвердити себе.

4. *Функція поєднання-роз'єднання людей*, з одного боку, – засобом встановлення між ними контакту, сприяє передачі необхідних повідомлень і настроює партнерів на реалізацію спільних цілей, намірів, завдань, поєднуючи їх тим самим у єдину спільноту, а з іншого – вона може сприяти диференціації та ізоляції особистості в результаті спілкування.

5. *Функція організації і підтримки міжособистісних стосунків* слугує інтересам налагодження і збереження стійких продуктивних зв'язків, контактів і взаємовідносин в інтересах сумісної діяльності партнерів.

6. *Внутрішньоособистісна функція* спілкування реалізується у спілкуванні людини самої з собою (через внутрішню або зовнішню мову, добудовану за принципом діалогу). Таке спілкування може розглядатися як універсальна форма мислення людини.

На увагу заслуговує функціональний аналіз Б. Ф. Ломова, який вирізняє такі функції спілкування, як:

1) *інформаційно-комунікативна,* яка передбачає обмін інформацією і охоплює процеси формування, передавання та прийому інформації. Реалізація цієї функції здійснюється на трьох основних рівнях. На першому рівні відбувається вирівнювання відмінностей щодо інформованості людей, які вступають у психологічний контакт. Другий рівень передбачає передачу інформації та прийняття рішень і реалізує цілі інформування, пізнання й навчання. Третій рівень пов'язаний із прагненням особистості зрозуміти інших людей і зорієнтований на формування оцінок досягнутих результатів;

2) *регулятивно-комунікативна*, покликана здійснювати регуляцію поведінки, спільної діяльності людей у процесі комунікативної взаємодії. Завдяки цій функції спілкування особистість здатна регулювати не тільки власну поведінку, а й поведінку інших людей і реагувати на їхні дії;

3) *афективно-комунікативна*, що покликана регулювати емоційно-чуттєву сферу особистості та передбачає врівноваження її проявів. Завдяки дії цієї функції виявляється ставлення особистості до навколишнього середовища, в тому числі й соціального.

Зважаючи на мету спілкування, Л. Карпенко розрізняє функції, які реалізуються в будь-якому процесі взаємодії та забезпечують досягнення в ній таких цілей:

контактна, що зорієнтована на встановлення контакту як стану взаємної готовності до прийому та передавання повідомлення, а також підтримання взаємозв'язку під час взаємодії;

інформаційна, яка полягає в обміні інформацією (повідомленнями, думками, судженнями, рішеннями, задумами);

спонукальна, котра призвана здійснювати стимулювання активності партнера по спілкуванню, що спрямовує його на виконання певних дій;

координаційна, що покликана досягти взаємного орієнтування та узгодження дій для організації спільної діяльності людей;

розуміння, яка призначена для адекватного сприймання та розуміння сутності повідомлення, а також партнерами один одного;

емотивна, що реалізується через стимулювання у партнера по спілкуванню потрібних емоційних переживань і станів, а також змінення за його допомогою власних переживань і станів;

встановлення відносин, функція, що полягає в усвідомленні та фіксуванні індивідом свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків;

здійснення впливу, наслідками якого є змінення стану, поведінки, особистісно-змістових утворень партнера.

На підставі викладеного доцільно підкреслити поліфункціональність і багатоаспектність спілкування, які виявляються в тому, що цей феномен: 1) є потребою людини та умовою її виживання;

2) має інформаційно-комунікативне та інтерактивне навантаження; 3) передбачає процес обміну цінностями та соціальним досвідом; 4) є специфічною знаковою системою та посередником у функціонуванні різних знакових систем (семіотичний аспект спілкування); 5) виступає засобом нормативного регулювання поведінки людей; є) формує ставлення людей один до одного та суспільства до навколишнього світу в цілому.

Структурні компоненти спілкування

Психологічна структура спілкування включає чотири компонента.

Мотиваційно-цільовий компонент спілкування розкриває систему мотивів і цілей цього процесу.

Мотивами спілкування можуть бути: а) потреби та інтереси однієї людини, яка проявляє ініціативу у спілкуванні; б) потреби та інтереси партнерів спілкування, які спонукають їх до сумісної діяльності; в) потреби та інтереси, що виникають із сумісної діяльності. Відповідно до цього спілкування може носити дружній або конфліктний характер.

Цілями спілкування виступають: набуття або передача здобутої інформації, активізація діяльності партнерів, зняття напруги та управління сумісною діяльністю, надання допомоги і вплив на інших людей. Цілі учасників комунікативної взаємодії можуть збігатися та суперечити, виключати цілі один одного, що, у свою чергу, зумовлює певний характер спілкування.

Комунікативно-інформаційний компонент спілкування означає приймання реципієнтом і передавання комунікатором повідомлень, а також встановлення психологічного контакту в процесі комунікативної взаємодії.

На увагу заслуговує порівняння особливостей процесу обміну інформацією при спілкуванні людей та властивостей передачі інформації завдяки технічним пристроям, а саме :

– якщо у кібернетичних пристроях інформація тільки передається, то в умовах людського спілкування вона, крім того, формується, уточнюється, розвивається;

– на відміну від простого обміну інформацією між двома пристроями вона сполучається з відношеннями людей один до одного;

– характер обміну інформацією між людьми визначається тим, що за допомогою системи знаків партнери можуть впливати на поведінку та емоційний стан один на одного;

– комунікативний вплив як результат обміну інформацією можливий лише тоді, коли людина, яка спрямовує інформацію (комунікатор), і людини, яка приймає її (реципієнт), володіють подібною системою кодифікації або декодування. У щоденному спілкуванні це означає, що люди "говорять однією мовою".

Перцептивний компонент спілкування виявляється у сприйнятті партнерами один одного, їх взаємному вивченні та оцінці. Цей компонент характеризується особливостями сприйняттям реципієнтом зовнішнього вигляду, вчинків і дій іншої людини та їх тлумаченням. Взаємна перцепція при спілкуванні досить суб'єктивна, що проявляється у не завжди вірному тлумаченні цілей партнера, його мотивів, ставлень, установок на комунікативну взаємодію та взаєморозуміння. Серед психологічних механізмів досягнення взаєморозуміння в процесі перцепції слід виділити такі: а) ідентифікація – спосіб розуміння іншої особистості через усвідомлення або несвідоме уподібнення її самій собі; б) стереотипізація – класифікація форм поведінки та інтерпретація їх причин за допомогою віднесення їх до вже відомих стереотипів, явищ, категорій; в) рефлексія – осмислення суб'єктом того враження, яке він здійснює на партнера по спілкуванню: г) зворотний зв'язок – здобуття адресатом інформації про те, який вплив він здійснив на партнера, а також коригування на цій основі подальшої стратегії поведінки.

Зауважимо, що у кожного з нас є свої упередження, і найкраще, що ми можемо зробити, це знати про ці упередження: які люди викликають у нас почуття роздратування і до яких людей ми відчуваємо симпатію.

Інтерактивний компонент спілкування виражається у взаємодії партнерів при організації та здійсненні сумісної діяльності

й пов'язаний з процесом впливу на поведінку один одного, взаємними спонуканнями та діями. Успішність реалізації цього компонента спілкування значною мірою зумовлюється мотивами та цілями кожної зі сторін взаємодії та видами взаємодії (співдружність, згода або конфлікт, кооперація або конкуренція, пристосування або опозиція, асоціація або дисоціація). Так, у процесі міжособистісної взаємодії варто дати зрозуміти партнерові, що контакт призведе до позитивних змін. При цьому доцільно висловлювати: а) підбадьорюючі фрази: "Я бачу, про що йдеться" або "Це дуже цікаво"; б) відкриті запитання типу: "Розкажіть мені про себе", "Як ви потрапили в таку ситуацію?". Такі запитання допоможуть отримати значно корисніші відповіді, аніж запитання типу: "Що, продовжуєш випивати?".

Однак, відомо, що люди прислухаються до ваших порад тільки тоді, коли вони співпадають з їхніми бажаннями. Якщо клієнт запитує: "Що, на вашу думку, я повинен робити?", поверніть його запитання до нього, запитавши: "А що, на вашу думку, ви повинні робити". Пораду доцільно давати тільки тоді, коли ви переконається в тому, що реципієнт готовий прийняти її та взаємодіяти у напрямі самовдосконалення.

Класифікація видів спілкування

Здійснюючи спробу класифікувати спілкування за видами, варто зазначити, що в психологічній науці єдиного підходу з цього питання не досягнуто. Спілкування необхідне для взаємодії, але так само спілкування може бути різної спрямованості, різного характеру, різним за предметом і за обсягом.

1. За критерієм просторового існування

Безпосереднє спілкування – це вид спілкування, при якому відбувається прямий контакт між суб'єктами спілкування. Наприклад, студенти, слухаючи лекцію викладача, спілкуються з ним безпосередньо, при прямому контакті (бачачи його, слухаючи "живу" мову).

Опосередковане спілкування – це вид спілкування, протилежний до безпосереднього спілкування, і є таким, при якому суб'єкти спілкування не контактують один з одним, але одночасно вступають

у комунікативні зв'язки. Наприклад, читаючи книгу, ви опосередковано спілкуєтеся з автором цієї книги; не знаючи його, не бачачи його, не контактуючи з ним ви отримуєте певну інформацію в інтерпретації автора.

2. За критерієм мотивації до спілкування

Бажане спілкування – це вид спілкування, до якого ми прагнемо, якого бажаємо. Наприклад, в анонсі телепрограм ви знайшли цікаву для себе програму чи фільм і в певний час вмикаєте телевізор, тобто ви прагнете до такого спілкування.

Небажане спілкування – це вид спілкування, від якого людина уникає, ухиляється, втікає. Наприклад, ви заходите в громадський транспорт у "час пік"; багато людей, тісно, люди стоять близько один до одного, тримають малу дистанцію між собою, безумовно, що це для людей є певним дискомфортом. Дехто відхиляється, відвертається в інший бік, дивиться постійно у вікно, інший читає газету, книгу, хтось слухає музику – все це задля того, щоб уникнути прямого небажаного контакту.

3. За критерієм орієнтації на співрозмовника

Міжособистісне спілкування – вид спілкування найбільше поширений у житті людини, а конкретно – це безпосередні суспільні зв'язки людей у контексті "суб'єкт-об'єктних" та "суб'єкт-суб'єктних" відносин.

Масове спілкування – вид спілкування, яке спрямоване не на конкретну людину, а на велику кількість осіб. Таке спілкування здійснюється через телебачення, засоби масової комунікації. Завдяки застосуванню масового виду спілкування відбувається обмін інформацією від покоління до покоління, від однієї нації до іншої.

4. За критерієм часового обмеження

1. *Короткотривале спілкування* – цей вид спілкування обмежений у часі. Наприклад, є люди, для яких спілкування є необов'язковий у цьому житті, основна функція їх спілкування полягає в чіткому обміні інформацією. Вони намагаються не допустити того, щоб спілкування їх поглинуло.

2. *Довготривале спілкування* – це вид спілкування, при якому люди відчувають дискомфорт у стосунках, якщо не отримають

задоволення від спілкування як безпосереднього, так опосередкованого. Для таких людей спілкування є самоціллю в житті, вони схильні до довготривалих контактів, їм постійно потрібно блокувати свою потребу в отриманні певної інформації від партнера по спілкуванню.

5. За критерієм кількості учасників

1. *Монологічне спілкування* – це вид спілкування, яке передбачає одностороннє спрямування інформації, коли лише один із учасників взаємодії викладає свої думки, ідеї, почуття, тобто відсутній зворотний зв'язок. За таких умов відбувається суб'єкт-об'єктне спілкування.

2. *Діалогічне спілкування* – це вид спілкування, основою якого є гуманне ставлення до іншої людини, з якою спілкуються. При такому спілкуванні обоє є активними учасниками процесу спілкування і відбувається зворотний зв'язок між ними.

6. За критерієм результативності

Конфліктне спілкування – це особливий вид спілкування, для якого характерне зіткнення поглядів людей, їх інтересів і дій. Таке спілкування негативне, оскільки супроводжується негативними емоціями, стресами, переживаннями, розчаруваннями.

Маніпулятивне спілкування – це вид спілкування, при якому один із партнерів взаємодії хоче "переважати", мати домінуючу позицію, пригнічуючи інтереси, бажання та потреби іншого учасника комунікативного процесу.

Імперативне спілкування – авторитарна, директивна форма взаємодії з метою досягнення контролю над поведінкою партнера, його установками та думками, примус його до певних дій або рішень. Партнер у цьому випадку виступає пасивною стороною. Кінцева мета імперативного спілкування – примус партнера. Як засоби впливу використовують накази, вимоги, приписання. Виділяють наступні сфери діяльності, де використовується імперативний вид спілкування: відносини "начальник-підлеглий", воїнські статутні стосунки, робота в екстремальних і надзвичайних ситуаціях, а також контакти між батьками та дітьми, система педагогічного спілкування.

Крім того, види спілкування в психологічній літературі поділяються також на підставі різних ознак:

- *за змістом спілкування* може бути матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнісним;
- *за метою* – біологічне, соціальне;
- *залежно від засобів спілкування* – безпосереднім, опосередкованим, прямим та непрямим;
- *за спрямуванням* – діловим, особистісним, інструментальним, цільовим;
- з*а знаковими системи:* вербальне та невербальне;
- *залежно від суб'єктів спілкування* – міжіндивідним, індивідно-груповим, міжгруповим;
- *за тривалістю:* короткочасне та тривале, закінчене та незакінчене.

20.2. Спілкування як комунікативний процес

Співвідношення понять "спілкування" та "комунікація"

Значна кількість дослідників розмежовують поняття *"спілкування"* та *"комунікація",* підкреслюючи, що, на відміну від комунікації, у спілкуванні відображена вся складність реального світу людських відносин з його цінностями та суб'єктивними смислами. При цьому, якщо в понятті "спілкування" наголос здійснюється на взаємному обміні інформацією (діалогічність, взаєморозуміння), то в понятті "комунікація" наголошується на передачі інформації.

Обмін інформацією при спілкуванні передбачає передачу певних повідомлень, суджень, матеріалів та ін. Яким чином це відбувається?

Розглянемо специфіку процесу обміну інформацією при спілкуванні людей.

За своїм характером інформація, що виходить від комунікатора, може бути:

– *спонукальна* – інформація висловлюється в наказі, проханні, інструкції, пораді. Вона повинна стимулювати відповідну дію. Стимуляція, у свою чергу, може бути різноманітна: а) активі-

зація – спонукання до дії в заданому напрямі; б) інтердикція – спонукання, яке забороняє відповідну дію; в) дестабілізація – неузгодженість чи порушення деяких форм поведінки та діяльності;

– *констатувальна* – інформація виступає у формі повідомлення та передбачає зміну поведінки не прямо, а опосередковано й поступово. Сам характер повідомлення може бути різним: міра об'єктивності може варіювати від байдужого тону викладу до включення в сам текст повідомлення елементів переконання. Варіант повідомлення визначається комунікатором;

– *аксіальна* – інформація спрямовує свої сигнали до певного її отримувача (індивідуального чи групового).

У процесі спілкування відбувається ефект виникнення *зворотного зв'язку* – це інформація про те, як реципієнт сприймає комунікатора, як оцінює його поведінку та слова.

Специфіка міжособистісної комунікації

Міжособистісна комунікація – це форма комунікації, в якій у ролях як комунікатора, так і реципієнта виступають окремі особи. Для міжособистісної комунікації є характерним безпосередній контакт між суб'єктами спілкування, що зумовлює ряд особливостей цієї форми комунікації, а саме: а) тісний зворотний зв'язок, що регулює хід спілкування; б) різноманітність кодів, що використовуються, зокрема й невербальних; в) двосторонній обмін інформацією, який відбувається у вигляді діалогу. Специфіка міжособистісної комунікації визначається активною природою людської особистості, яка складає цей процес.

Отже, специфіка міжособистісної комунікації полягає, насамперед, у тому, що цей процес є *інтерсуб'єктивним*. На відміну від простого обміну інформацією між двома пристроями, тут маємо справу з відношенням двох осіб, кожний з яких є активним суб'єктом: їх взаємне інформування передбачає узгодження сумісної діяльності. Кожний учасник комунікативного процесу бачить у своєму партнерові не будь-який об'єкт, а суб'єкта – активного діяча. Саме на цю його активність потрібно орієнтуватись, направляючи йому інформацію, аналізувати його мотиви, цілі, установки.

Особливістю міжособистісної комунікації є те, що в її процесі кожен з учасників отримує нову інформацію, яка утворюється

від додання до набутої інформації нового смислу залежно від значимості інформації для учасників спілкування.

Міжособистісна комунікація як сумісна діяльність потребує розвитку автоматизованих навичок, творчих мовленнєвих вмінь та "відчуття мови". Лексичні, граматичні, фонетичні знання становлять основу, з якої розвиваються навички цієї діяльності.

При спілкуванні слід врахувати, що мовленнєві навички за своєю природою є механічними, стереотипними, а комунікативні вміння мають творчий характер: умови спілкування ніколи не повторюються повністю. Тому прийоми та форми навчання комунікативних вмінь повинні відрізнятися від прийомів навчання мовленнєвим навичкам.

Під поняттям *"комунікативні вміння"* розуміємо володіння різними функціональними стилями, тобто вміння використовувати мовні засоби, оптимальні для конкретної мовленнєвої ситуації, додержання правильної літературної вимови, правопису, лексичних, граматичних і орфоепічних норм. Без цих вимог не можна говорити про опанування комунікативними вміннями. Зміст поняття "комунікативні вміння" включає також уміння точно й повною мірою висловити думку, логічно її обґрунтувати, вміло застосувати мовну скарбницю досвіду багатьох поколінь, народну мудрість, мораль і комунікативну культуру народу – прислів'я і приказки, казки та легенди, які дійшли до нас із сивої давнини.

Розглянемо вираз "мовленнєва комунікація". Чому в цьому виразі використовується слово "мовленнєва", якщо досі зазначали, що мова – найважливіший засіб спілкування? Відповідь на це знайдемо після з'ясування відмінностей, що існують між поняттями "мова" та "мовлення". Нагадаємо, що ці поняття розрізняються в багатьох мовах (англ. Language / speech; нім. Sprache / rede; франц. Langage / parole).

Спрощено можна зазначити, що *мова* – це система знаків як засобів спілкування, розумової діяльності, способом вираження самосвідомості особистості, передачі й збереження інформації від покоління до покоління. Одиниці мови та відношення між ними

створюють ієрархічно впорядковану структуру. Тут слово виступає як знак. У цьому значенні говорять про систему української, російської, англійської і будь-якої іншої мови.

Універсальними мовними одиницями (тобто одиницями, що існують у будь-якій мові) є звуки, морфеми (корені, суфікси, префікси), слова, словосполучення, речення. Кожна одиниця належить до певного рівня мови. Ці рівні взаємопов'язані та чітко впорядковані: звуковий рівень – морфемний – лексичний – морфологічний – синтаксичний – семантичний (або смисловий) рівень. У кожній мові існують правила, норми використання тих або інших одиниць.

Мовленням називається один з видів комунікативної діяльності людини: використання мови для спілкування з іншими людьми. У цьому смислі мовлення – це конкретна діяльність, що виражається або у звуковій формі, або в письмовій.

У слові "мова" переважаючим значенням є "система, структура", а в слові "мовлення" – "діяльність". Тому, визначаючи слово "комунікація", доречним є застосування терміна "мовленнєва".

Мовленнєвим здібностям дослідники приділяють особливу увагу і вважають їх основними показниками культури спілкування. Критеріями її сформованості є такі: 1) мовний критерій (показники – нормативність, правильність); 2) змістово-мовний (показники – точність, логічність, ясність, доступність, доречність, чистота, виразність, естетичність, різноманітність, переконливість, впливовість).

Принципово важливим кроком у напрямі створення психології мовленнєвої діяльності як частини психології спілкування і, тим самим, як відносно самостійної частини психології є поява *психолінгвістики.* Мета цієї міждисциплінарній галузі науки – психологічна організація мови. Серед її завдань: визначення рівнів психофізіологічної організації мовленнєвої діяльності, виявлення оперативних одиниць мовлення та ін.

Зауважимо, що психолінгвістика зорієнтована на дослідження тієї ланки мовленнєвої діяльності, тих чинників спілкування, які мають індивідуальний і водночас універсальний характер.

Модель мовленнєвої комунікації

Коли ми говоримо про спілкування, то розрізняємо дві його форми – пряму комунікацію і непряму комунікацію. До прямої відносять публічну промову перед відкритою аудиторією, а до непрямої – усі засоби масової комунікації: радіо, телебачення, магнітофонні записи, пресу, кіно та ін.

За яких би умов не здійснювалася мовленнєва комунікація, за допомогою яких засобів не передавалася б інформація, скільки б людей не брало участь у спілкуванні, її основу становить єдина схема або модель.

Для здійснення акту людського спілкування необхідні три елементи:

1) відправник комунікації (комунікатор) – людина, яка передає інформацію;

2) одержувач інформації (реципієнт) – людина, яка сприймає цю інформацію;

3) повідомлення – текст у будь-якій формі.

Соціолог Г. Ласуел, аналізуючи спілкування між людьми, створив іншу *модель комунікативного процесу*, яка включає п’ять елементів:

1) *хто?* (передає повідомлення) – комунікатор;

2) *що?* (передається) – повідомлення;

3) *як?* (здійснюється передача) – канал зв’язку;

4) *кому?* (напрям повідомлення) – реципієнт;

5) *з яким ефектом?* – ефективність.

Існують ще дві *моделі комунікації* – одностороння та двостороння. *Одностороння* – це така комунікація, під час якої той, хто говорить, не отримує зворотного зв’язку. *Двостороння* – це комунікація, у ході якої слухач забезпечує тому, хто говорить, зворотний зв’язок, а потім сам стає тим, хто говорить. У тих випадках, коли в двосторонній комунікації беруть участь більше двох осіб, передачу та приймання інформації потрібно упорядкувати. Так виникає *комунікативна система*, або *мережа*.

Нисхідна комунікація – передача повідомлень від керівників до працівників.

Висхідна комунікація – це передача інформації від робітників керівникам. Висхідна комунікація може бути організованою по-різному. Працівники можуть зв'язуватися з керівництвом підприємства або через менеджерів, або спілкуватися з ними прямо.

Спілкування не можна розглядати як просте відправлення інформації або її приймання ще й тому, що кожен співрозмовник прагне "завоювати" увагу, виявити активність, вплинути на іншого. Правильно було б говорити не про "рух-передачу" інформації, а про обмін нею. Передача будь-якої інформації та її обмін можливі лише через знакові системи.

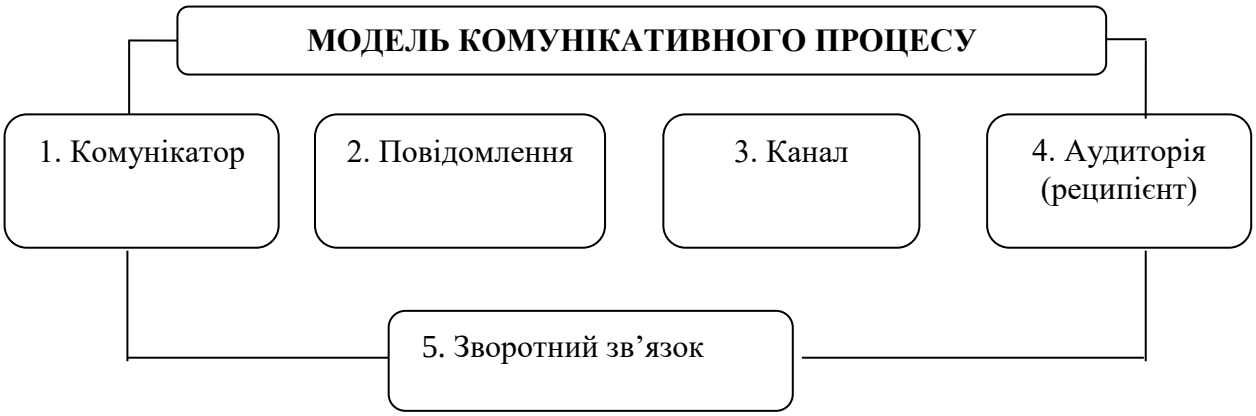


Рис. 20.1

20.3. Засоби спілкування

Спілкування підтримується певними засобами. Свої почуття, думки людина здатна виражати й закріплювати в словах і жестах, створюючи певний комунікативний простір, у якому співіснують її внутрішній світ і світ зовнішній, об'єктивний і суб'єктивний. Такими засобами є вербальні (словесні) і невербальні засоби (міміка, пантоміміка, виражальні рухи тіла).

Вербальні засоби спілкування

Вербальна комунікація використовує як знакову систему мову – найбільш універсальний засіб людського спілкування, який забезпечує змістовний аспект взаємодії та взаєморозуміння в процесі спільної діяльності. Точність розуміння слухачем змісту висловлювання може стати очевидною для комунікатора лише тоді,

коли відбудеться зміна “комунікативних ролей”, тобто коли реципієнт стане комунікатором і своїм висловлюванням дасть знати про те, як він розкрив зміст інформації.

Спілкування вербальними засобами є не що інше як використання “живого” слова в передачі інформації. Як зазначалось, мова є явищем не тільки лінгвістичним, а і психологічним, естетичним і суспільним, вона охоплює всі сфери суспільного життя: науку, освіту, мистецтво та ін.

У суспільстві виокремилися різні види мови.

Внутрішня мова – це мова для себе. Наприклад, розв’язуючи математичну задачу, ви думаєте, але ваших думок ніхто не чує. Відмітною рисою такого виду мови є те, що її не чують інші люди, і вона зрозуміла лише одній людині – вам.

Зовнішня мова – її ще називають усною, тобто та, яку чує людина, що перебуває поряд з вами. Це різновид мовлення, яке сприймається співрозмовниками на слух. Вона вважається економною, тобто потребує менше слів.

Діалогічна, або розмовна, мова – мова щоденного вжитку, включає в себе діалектні та жаргонні вирази, що використовуються в певній місцевості або представниками певної професії чи виду діяльності.

Монологічна мова – промовляється однією людиною при звертанні до іншої. Прикладами монологу можуть бути пояснення вчителя, відповідь учня, диктора та ін. Монологічна мова складна за своєю будовою: вона триває досить довго, не перебивається репліками інших та потребує попередньої підготовки.

Літературна мова – мова, що відповідає певним нормам і є свідченням мовної культури.

Штучні мови: азбука Морзе, мова глухонімих, шифри, комп’ютерні мови (завдяки яким відбувається спілкування людини з комп’ютером).

Письмова мова дає змогу спілкуватися з представниками минулих та майбутніх поколінь.

Голосові характеристики мови

Важливе значення для процесу комунікації має *акустична система мови*, до якої відносять якість голосу (тембр, висоту, тональність, голосність), інтонації, темп мови, фразові і логічні наголоси.

Виділяють такі характеристики *усного мовлення.*

Емоційно-естетичні особливості віддзеркалюють ставлення людини до предмета розмови.

Біофізичні особливості дозволяють нам визначити стать, вік, темперамент, внутрішній стан людини. Експерти, прослухуючи запис розмови, можуть визначити вік того, хто говорить, з точністю до одного року. Крім того, така система дає можливість оцінити стан здоров'я людини. Причому виділяють не тільки тимчасовий розлад здоров'я, наприклад хрипоту – застуду, а й діагностують тривалі, хронічні хвороби.

Індивідуально-особистісні показники відрізняють одну людину від іншої. Завдяки цим характеристикам можна без труднощів упізнати голос знайомої людини телефоном, навіть якщо вона не назвала себе. Пародисти, копіюючи будь-яку мову, спираються саме на ці ознаки.

Соціально-професійна система показників пов'язана із соціальним статусом людини в суспільстві, з її професією. Недарма ми зауважуємо: "Говорить, як начальник" або "Ти всіх повчаєш, як учитель". Голос може підказати, як людина ставиться до себе. Так, якщо людина сповнена почуттями власного достоїнства, гордості і важливості за свою справу, то мова в неї буде ритмічною, розміреною, із правильними, закінченими фразами.

Національно-соціальні характеристики голосу розрізняються за акцентом різних народів. Навіть знаючи мову досконало, від акценту важко позбутися. Сюди слід віднести відмінності в мові між мешканцями міста і села.

Невербальні засоби спілкування

Невербальна комунікація включає різні знакові системи: оптико-кінетичну, паралінгвістичну та екстралінгвістичну, просторово-часову, контакт очей, які мають свої особливості.

Оптико-кінетична система знаків використовує жести, міміку, пантоміміку. Загалом цю систему можна уявити як сприймання властивостей загальної моторики різних частин тіла

(рук – жестикуляція, обличчя – міміка, пози – пантоміміка). Ця загальна моторика відображає емоційні реакції людини, оскільки включення оптико-кінетичної системи знаків до ситуації комунікації надає спілкуванню певних нюансів, що сприймаються неоднозначно за умов використання одних і тих самих жестів у різних національних культурах. Значущість оптико-кінетичної системи знаків у комунікації настільки велика, що виокремилась особлива галузь досліджень – кінесика, яка вивчає ці проблеми.

Паралінгвістична система – це система вокалізації мовлення, що характеризується якістю голосу, його діапазоном, тональністю і виражає почуття та стани людини. Так, спокійний і солідний голос знімає напруженість, збуджує інтерес, а роздратований – сприймається як ознака агресивності.

Екстралінгвістична знакова система – це включення в мову пауз, інших нелінгвістичних компонентів (покашлювання, сміх), темп мовлення.

Особливе значення має розпізнавання психологічного стану людини на основі *"мови тіла"*.

Важливо показати найрізноманітніші варіанти розпізнавання та використання невербальних засобів спілкування, а також звернути увагу на неповну достовірність таких висновків. У цьому процесі важливу роль відіграють емоції, манери партнера, його жести. Трапляється, що ваше повідомлення сприймається неправильно з тієї простої причини, що воно супроводжується "суперечними" рухами, позами. Адже вони – як слова в мові. Їхня точність, відповідність тому, що ми хочемо виразити, дозволяє зрозуміти, як це сприйнято (із схваленням або вороже), відкриті слухачі чи замкнені, зайняті самоконтролем чи нудьгують. "Безсловесний" зворотний зв'язок може попередити, як потрібно змінити свою поведінку, щоб досягти потрібного результату.

Виділимо ***види невербальних засобів спілкування.***

1. *Візуальні:*

- кінесика: рухи рук, голови, ніг, тулуба, хода;
- вираз обличчя, очей;
- поза, постава, положення голови;

- напрям погляду, візуальні контакти;
- шкірні реакції: почервоніння, збліднення, потіння;
- проксеміка – просторова і тимчасова організація спілкування, яка характеризує відстань до співрозмовника, кут повороту до нього, персональний простір;

допоміжні засоби спілкування: підкреслення або приховування особливостей статури (ознаки статі, віку, раси);

засоби перетворення природної статури: одяг, зачіска, косметика, окуляри, прикраси, татуювання, вуса, борода, дрібні предмети в руках.

2. *Акустичні:*

- паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність): голосність, тембр, ритм, висота звуку;
- екстралінгвістичні: мовні паузи, сміх, плач, подихи, кашель, ляскіт.
- *Тактильні*:
- такесика: дотик, потиск руки, обійми, поцілунок.
- *Ольфакторні:*
- приємні і неприємні запахи навколишнього середовища;
- природний і штучний запахи людини.

Багато інформації може надати жестикуляція співрозмовника. Ми навіть не уявляємо, скільки різноманітних жестів використовує людина під час спілкування, як часто вона ними супроводжує своє мовлення. І ось що дивно: мові вчать ще з дитинства, а жести засвоюються природним шляхом.

Залежно від призначення жести поділяють на ритмічні, емоційні, вказівні, зображувальні та символічні.

Ритмічні жести пов’язані з ритмікою мовлення. Спостерігаючи за виступаючими по телебаченню, зверніть увагу на те, як часто мовець у такт мовлення розмахує рукою. Ритмічні жести підкреслюють логічний наголос, уповільнення та прискорення мовлення, місце пауз, тобто те, що звичайно передає інтонація.

Емоційні жести. Наше мовлення дуже часто буває емоційним. Хвилювання, радість, захоплення, ненависть, смуток, прикрість, непорозуміння, розгубленість, збентеженість – усе це

проявляється не тільки в підборі слів, в інтонації, а й у жестах. Жести, що передають різні відтінки почуттів, називаються емоційними. Деякі з них закріплені у стійких сполученнях, оскільки такі жести стали загально-значущими. Наприклад: бити себе у груди, стукнути кулаком по столу, повернутися спиною, знизати плечима, розвести руками, вказати на двері тощо.

Вказівні жести. Скажіть, чи можна виконати накази: "Відкрийте те вікно", "Цю книгу не бери, візьми ось ту", якщо вони промовляються без жестів? Відповідь буде одна: "Не можна". У таких випадках вимагається вказівний жест. За допомогою цього жесту мовець виділяє якийсь предмет з ряду однорідних, вказує місце (поряд, зверху, там), підкреслює порядок руху (по черзі, через одного). Вказати можна поглядом, кивком голови, рукою, поворотом тіла тощо. Деякі вказівні жести умовні. Вказівний жест рекомендується використовувати у виняткових обставинах, коли є предмет (або наочний посібник), на який можна вказувати.

Зображувальні жести. Давайте проведемо експеримент. Запитайте того, хто знаходиться поряд з вами або близько від вас: "Що являють собою кручені сходи та брижі на воді?". У відповідь почуєте: "Це сходи ось такі (робиться обертальний рух правою рукою по вертикалі). А брижі – такі (хвилеподібний рух рукою по горизонталі)". Зображувальні жести застосовуються у випадках: а) якщо не вистачає слів, щоб повністю передати уявлення; б) якщо одних слів недостатньо з будь-яких причин (підвищена емоційність мовця, невміння володіння собою, незібраність, знервованість, невпевненість у тому, що адресат усе розуміє); в) якщо необхідно підсилити враження і вплинути на слухача додатково та наочно.

Символічні жести. Безумовно, ви бували в театрі, на концерті, дивилися виступи акторів по телебаченню. Згадайте, як вони жестикулюють, завершуючи виступ, прощаючись з аудиторією. Найбільш вживаний жест – уклін як символ вдячності за теплий прийом, за оплески. Або, стоячи на авансцені, актор широко розводить руки в сторони, немовби обіймає тих, хто сидить у залі. Використовується ще такий жест: руку (руки) притискають до грудей

і низько вклоняються. Цей жест символізує щиросердне ставлення, любов актора до глядачів.

Кожен жест, який людина використовує під час невербального спілкування, має свою інтерпретацію. Розглянемо їх.

Відкритість. У цій групі жестів можна виділити такі:

• *розкриття рук долонями вгору* – жест щирості і відкритості. Він може супроводжуватися прикладанням долонь до грудей або підняття плечей. Наприклад, коли діти пишаються своїми досягненнями, вони відкрито показують руки, і навпаки, коли почувають свою провину, ховають їх у кишені або за спину;

• *піджак, який розстібають,* – так роблять люди відкриті і дружні до вас. Наприклад, відзначено, що коли ділові переговори успішні, спостерігається така жестова група: сидячі учасники розстібають піджаки, розпрямляють ноги, пересуваються на край стільця, ближче до столу, що відокремлює їх від співрозмовника.

Захист. До цієї групи відносимо жести, якими ми реагуємо на можливі конфліктні ситуації: руки, схрещені на грудях, – співрозмовник прийняв захисну позицію. Тому, якщо ми бачимо такий жест, необхідно переглянути те, що робимо або говоримо, бо партнер починає втікати від обговорення.

Оцінка. Ці жести мають відношення до задушевності та мрійності:

• жест "рука в щоці" означає, що людина занурена в роздуми;

• жест критичної оцінки (рука піднесена до обличчя, підборіддя спирається на долоню, вказівний палець витягається уздовж щоки, інші – нижче рота) означає, що людина злегка скептично ставиться до того, що відбувається в даний момент (позиція "почекаємо-подивимося");

• нахилена голова свідчить про зацікавленість, увагу. Тому можна оцінювати, наскільки добре сприймається те, що ви говорите;

• почісування підборіддя виражає зайнятість процесом ухвалення рішення (позиція типу "добре, давайте подумаємо");

• маніпулювання окулярами (протирає скло, бере в рот дужку окулярів та ін.) має місце у випадках, коли співрозмовникові

потрібен час для обмірковування перед тим, як зробити більш рішучий опір, вимагаючи пояснень або ставлячи запитання (“пауза для міркування”);

• пощипування перенісся (звичайно поєднується із закриттям очей) говорить про глибоку зосередженість і напружені міркувань.

Підозра і прихованість:

• жест “рука прикриває рот” перед або під час висловлювання – людина хоче сховати свою позицію з питання, яке обговорюється;

• погляд убік означає недовіру;

• ноги (або все тіло), повернуті до виходу, – свідчення бажання закінчити зустріч, бесіду або те, що відбувається. Якщо більшість слухачів в аудиторії або на нараді приймають таку позу – це сигнал про необхідність завершити захід;

• потягування або легке потирання носа (звичайно вказівним пальцем) – знак сумніву. Цей жест часто використовують оратори, коли вони не впевнені, як підійти до предмета розмови, або сумніваються в реакції слухачів.

“Домінантність – підпорядкованість” – коли хтось міцно потискує вам руку і повертає її так, що долоня лежить поверх вашої, тим самим намагається виразити фізичну перевагу;

• якщо ж подають руку для вітання долонею догори, то демонструють готовність прийняти підлеглу роль;

• коли людина стоїть поруч із сидячої, нависаючи над нею, це змушує почувати себе незахищеним і сприймається як перевага;

• рука партнера при розмові недбало засунута в кишеню піджака, а великий палець знаходиться зовні – це виражає його впевненість у перевазі над вами. Якщо ж зустрічаються два чоловіки, що звикли приймати таке положення, то вони звичайно утримуються від цього жесту на знак поваги одне до одного.

Ще однією специфічною знаковою системою, що використовується в комунікативному процесі, є *“контакт очей”*. Дослідження в цій галузі тісно пов’язані із психологічними пошуками в галузі зорового сприйняття – руху очей.

У соціально-психологічних дослідженнях вивчається частота обміну поглядами, “тривалість” їх, зміна статики і динаміки погляду, уникання його та ін. Контакт очима не обмежується інтимним спілкуванням. Знаки, що подаються рухами очей, включаються в ширший діапазон ситуацій спілкування.

Є роботи щодо ролі візуального спілкування для дитини, зокрема виявлено, що для дитини властиво фіксувати увагу насамперед на обличчі людини.

Експеримент, який був проведений з дитиною та дорослим, показав, що найжвавіше дитина реагує на два горизонтально розташованих круги, тобто очі. Це явище має значення в роботі медиків, роботі педагогів, а також людей, що мають відношення до проблем керівництва. Як і інші не вербальні засоби, контакт очима доповнює вербальну комунікацію, тобто повідомляє про готовність підтримати комунікацію або перервати її.

У процесі спілкування люди займають різне просторове розміщення відносно один одного. Наука, яка вивчає норми просторової та часової організації спілкування *(“просторова психологія”),* називається *проксемікою.* Засновником просторової психології є американський дослідник Е. Хом, який досліджував перші форми просторової організації спілкування у тварин. У випадку людської комунікації запропонована особлива методика оцінювання інтимності спілкування на основі вивчення організації його простір

Е. Хом виділив чотири ***зони міжособистісного спілкування.***

Зона інтимного спілкування (від півметра до безпосереднього тілесного контакту). На такій відстані спілкуються знайомі, батьки з дітьми, дуже близькі люди. Крім найближчих, у цю зону допускаються лікарі, медсестри, перукарі та інші спеціалісти, професія яких потребує безпосереднього тілесного контакту з клієнтом. Намагаючись у спілкуванні з кимось увійти в цю зону, ви тим самим натякаєте на те, що хотіли б вважати його другом.

Зона особистого спілкування (0,5–1,5 м). Межі цієї зони різні для різних культур. Як правило, на такій дистанції спілкуються

добре знайомі один одному люди. Ця відстань дає їм змогу торкатись один одного, потиснути один одному руку, похлопати по плечу. Більшість людей вважають цю зону своїм особистим простором і не схильні впускати в неї сторонніх людей. Наприклад, коли ви сидите в кафе, де є вільні місця, і новий відвідувач підсідає до вас, то ви почуватиметеся незручно. Або інший приклад. В переповненому транспорті люди уникають візуального контакту один з одним, намагаються дивитись у вікно або на стіну, щоб таким чином витримувати межі особистого простору.

Зона формального спілкування (1,5–3 м). На такій дистанції ведуть ділові, а також випадкові і малозначимі розмови. Існує вислів "витримати дистанцію", за допомогою якої описують відносини начальника і підлеглого.

Зона публічного спілкування (понад 3 м). Простір, що відділяє людину від оратора в залі, є зоною публічного спілкування. В такій ситуації коментарі, інтимні жести не є дотепними (наприклад, потиснути руку лекторові, похлопати по плечах).

Отже, завданнями невербального спілкування можна вважати такі:

– створення і підтримка психологічного контакту, регуляція процесу спілкування;

– додавання нових значимих відтінків словесному тексту, правильне тлумачення слів;

– вираз емоцій, оцінок, ролей, змісту ситуації.

Відтак, людина в процесі спілкування використовує два види засобів: вербальні та невербальні. На перший погляд здається, що більше відсотків при передачі інформації припадає на вербальне спілкування, але хочемо зазначити, що близько 70 % ми спілкуємося невербальними засобами і 30 % — вербальними, або словесними.

Більше про людину може сказати не її слово, а її тіло, зважуючи на *конгруентність* – відповідність між вербальними та невербальними засобами повідомлення, узгодженість його складових частин, продиктовані прагненням "підлаштуватися" під співрозмовника, знайти з ним контакт.

Форми спілкування

Форми монологічного спілкування. До монологічних публічних виступів відносять: доповідь, звітну доповідь на зборах, політичну промову, політичний огляд, мову мітингову, агітаційну промову, лекцію.

1. Доповідь – це публічний виступ політичного або громадського діяча, в якому ставлять назрілі завдання у тій чи іншій галузі життя та вміщують рекомендації й поради до їх рішення. Особливості цього жанру ще й у тому, що доповідь може стати предметом обговорення, підлягати критиці, доповнюватися новими міркуваннями та пропозиціями.

2. Звітна доповідь на зборах – це стисла розповідь про проробле-ну роботу, аналіз та оцінка її результатів. Під час читання доповіді не прийнято імпровізувати, висвітлювати які-небудь події та факти експромтом, що допустимо та доречно в інших жанрах. Бажаною є продуманість та сувора аргументованість усіх розділів та положень, ясність висновків, оцінок та обґрунтованість рекомендацій. Звітна доповідь більше, ніж будь-який інший жанр риторики, наближається до книжно-канцелярського мовлення.

3. Політична промова – як правило, вона проголошується керівним політичним або державним діячем (президентом, керівником партії, руху). Присвячена актуальним питанням часу та висвітленню їх з позицій певних політичних рухів або загальнонаціональних інтересів.

Особливо можна виділити парламентську промову, яка звичайно вписується у контекст обговорюваних парламентом проблем, обмежена жорстким регламентом і зобов'язує депутата миттєво орієнтуватись у ситуації, імпровізувати, відповідати на ущипливі репліки по ходу виступу.

4. Лекція – аргументоване та систематизоване викладення матеріалу з певною пізнавальною (освітньою) та політичною метою. У публічних лекціях на суспільно-політичні теми особливо важливою є така риса, як розмовність. На публічній лекції аудиторія може бути змішаною як за рівнем освіти, віком, професією, так і за мотивами. Лектор-оратор зустрічається з новими слухачами,

яким він також невідомий. Це потребує від нього додаткових зусиль з адаптації, вміння швидко оцінювати присутніх та, за необхідністю, перебудовуватися на ходу.

Яким вимогам повинна відповідати така лекція? До таких якостей, як інформативність та змістовність, потрібно додати достовірність, оперативність, новизну, актуальність та доступність. А це означає, що треба творчо, нестандартно підібрати матеріал, урізноманітнити форми та виразні засоби впливу на слухачів.

5. Розмова телефоном. Дослідження показують, що телефонні переговори займають від 4–27 % робочого часу керівників, фахівців і службовців. При цьому телефон є одним з основних технічних подразників на службі. Вміння користуватися цим засобом зв'язку в тому й полягає, щоб максимально використовувати надані ним можливості і разом з тим звести до мінімуму вплив на діяльність. Культурі телефонного спілкування (насамперед, у ділових розмовах) можна і потрібно вчитися, оскільки вона є невід'ємним елементом ділових якостей людини.

Розглянемо форми *діалогічного спілкування*:

1. *Бесіда* – це питально-відповідна форма роз'яснення найважливіших подій, тих або інших аспектів діяльності центральних та місцевих органів влади. Це основна форма роботи агітатора, але може бути застосована і лектором.

Один з різновидів цього жанру – бесіда за круглим столом. До цієї форми наближаються вечори питань та відповідей. Цей жанр останнім часом у молодіжних аудиторіях отримав "друге дихання". Він дозволяє глибше вивчити суспільну думку, оперативно давати відповіді на найгостріші питання. Бесіда за круглим столом, вечори запитань та відповідей мають багато позитивних якостей: актуальність, активність, розмовність, контактність, поінформованість.

2. *Диспут* – різновид публічного обговорення у формі боротьби думок між його учасниками. Ритор, що веде диспут, – не підказувач і не головний мовець. Його завдання стимулювати активність присутніх і спрямовувати обговорення у потрібному

напрямі. Найважливіша умова диспуту – різні точки зору з обговорюваного питання та відсутність заздалегідь підготовлених відповідей.

На стику монологічних та діалогічних видів знаходяться такі форми, як *інтерв'ю та прес-конференція.*

Стратегії та тактики спілкування

Особистість у процесі спілкування може вдаватися до певних стратегій та тактик, щоб досягти ефективних результатів.

1. *Співробітництво*. Така стратегія сприяє організації спільної діяльності, забезпечує її успішність, узгодженість, ефективність. Цей вид взаємодії позначають також поняттями "кооперація", "згода", "пристосування", "асоціація".

2. *Суперництво*. Вибір такої стратегії певною мірою розхитує спільну діяльність, створює перепони на шляху до порозуміння, її позначають також поняттями "конкуренція", "конфлікт", "опозиція", "дисоціація".

3. *Компроміс*. Ця стратегія здатна врегулювати шляхом взаємних поступок: обидві сторони поступаються чимось, що забезпечує спільне розв'язання проблеми.

4. *Пристосування.* Супроводжується поступками інтересів однієї зі сторін: людина не намагається відстоювати своїх інтересів і погоджується робити те, що хоче інший.

5. *Уникання* Така тактика супроводжується ухиляннням, втечею, намаганням людини вийти із конфліктної ситуації, не вирішуючи її, не поступаючись своїми поглядами та інтересами але й не наполягаючи на них. Людина не відстоює своїх прав, не співпрацює з партнером по спілкуванню для вироблення певного рішення.

Стилі спілкування

Стиль спілкування суттєво впливає на поведінку людини під час її взаємодії з іншими людьми. Конкретний вибір стилю спілкування визначається такими факторами: особисті якості людини. її світогляд та соціальний статус у певному суспільстві, характеристиками цього суспільства та ін. Якщо виходити з того, що стиль спілкування визначається готовністю людини до комунікації в тій

чи іншій ситуації, то можна розглядати такі стилі, як *авторитарний, демократичний, ліберальний, ритуальний, маніпулятивний, гуманістичний*.

Ритуальне спілкування. Головним завданням партнерів у цьому стилі є підтримка зв'язку із соціумом, підкріплення уявлення про себе як про члена суспільства. При цьому важливим є те, що партнер у ритуальному спілкуванні є немовби необхідним атрибутом виконання ритуалу. У реальному житті існує велика кількість ритуалів, іноді дуже різних ситуацій, у яких кожний бере участь як "маска" із заздалегідь визначеними якостями. Ці ритуали вимагають від учасників тільки одного – знання правил гри. Наприклад, ми вітаємося із знайомими та малознайомими людьми, говоримо про погоду, сміємося, скаржимося на побутові труднощі – це все елементи ритуального спілкування.

Маніпулятивне спілкування. Це спілкування, при якому до партнера відносяться як до засобу досягнення зовнішніх по відношенню до нього цілей. У маніпулятивному спілкуванні своєму співрозмовникові демонструється лише те, що допоможе досягненню мети. У цьому виді спілкуванні ми, по суті, "підсовуємо" партнеру стереотип, який ми вважаємо найбільш вигідним у цей момент, навіть якщо в обох партнерів свої цілі з приводу зміни точки зору співрозмовника. Переможе той, хто виявиться найбільш винахідливим маніпулятором, тобто той, хто краще знає партнера, краще розуміє цілі, краще володіє технікою спілкування.

Не варто з цього робити висновок, що маніпуляція є негативним явищем. Велика кількість професійних завдань передбачає саме маніпулятивне спілкування. По суті, будь-яке навчання (суб'єкту необхідно дати нові знання про світ), переконання, управління завжди включає в себе маніпулятивне спілкування. Саме тому ефективність цих процесів багато в чому залежить від ступеня володіння законами і технікою маніпулятивного спілкування.

Гуманістичне спілкування. Це найбільшою мірою особисте спілкування, що дає змогу задовольнити такі людські потреби, як розуміння, співчуття, співпереживання. Специфічною особливістю цього спілкування є те, що очікуваним результатом його є не підтримка соціальних зв'язків, як у ритуальному спілкуванні, не

зміна точки зору партнера, як у маніпулятивному, а спільна зміна уявлень обох партнерів, що визначається глибиною спілкування. Приклад гуманістичного спілкування: інтимне, довірливе, педагогічне, спілкування лікаря та пацієнта, психотерапевтичне та ін.

Авторитарне спілкування. Це влада одного в процесі спілкування. Одноосібне ухвалення рішення, накази, вказівки. Люди, що сповідують авторитарний стиль взаємодії, мають догматичне мислення, за якого тільки одна думка (переважно керівника) правильна, а всі інші помилкові. Ініціатива інших людей не заохочується.

Демократичне спілкування. Для нього властиве колегіальне прийняття рішень, заохочення активності учасників комунікативного процесу, поінформованість усіх про вирішувану проблему, способи виконання завдань, досягнення цілей. Врахування інтересів, потреб, бажань учасників комунікативного процесу.

Ліберальне спілкування. Ліберал, або поступливий, у спілкуванні "пливе за течією", малоініціативний у спілкуванні.

Типи комунікативності людей

У процесі комунікації люди проявляють себе по-різному. У психологічній науці виділяються основні типи комунікативності людей, які розрізняються залежно від переваги таких мовленнєвих характеристик, як домінантність, мобільність, ригідність, інтровертність.

Домінантний співрозмовник намагається заволодіти ініціативою у мовленнєвій комунікації, не любить, щоб його перебивали. Він досить часто буває різким, глузливим, говорить трошки голосніше, ніж інші.

Щоб досягти мети спілкування, особливо в діловій сфері, не рекомендується перехоплювати в домінантного партнера ініціативу, перебивати, використовувати вирази мовленнєвого тиску ("Досить!", "Замовкни!" та ін.). Доцільно застосувати стратегію "мовленнєвого вимотування". Дочекавшись паузи, швидко й чітко сформулювати свої інтереси. Вступ у бесіду через паузу не виглядає зовнішньо як перехоплювання ініціативи, хоча, по суті, і є

таким. З кожною паузою ваша позиція стає все чіткішою, домінантний співрозмовник змушений вже з нею рахуватися та якось оцінювати. Ви домоглися головного – вас уважно слухають.

Мобільний співрозмовник не відчуває ніяких труднощів у мовленнєвій комунікації. Він легко входить у розмову, говорить багато, охоче, іноді цікаво, часто перестрибує з теми на тему, не розгублюється в незнайомій компанії. Це один з кращих типів для побутового спілкування. Однак у діловій сфері постійне бажання мобільного співрозмовника змінювати тему знижує ефективність мовленнєвої комунікації. Тому варто через резюме, питання, висновки повертати його до теми. Інакше можна із задоволенням проговорити весь день і розійтися без з'ясування основних моментів теми.

Ригідний співрозмовник відчуває труднощі, звичайно коли вступає у мовленнєву комунікацію. Коли ж етап вступу позаду, ригідний співрозмовник чітко формулює свою позицію, є логічним, розсудливим. Цей тип найбільше підходить для плідного ділового спілкування. Щоб мовленнєва комунікація з ригідним партнером була продуктивною, його варто "розігріти". У цьому випадку не рекомендується одразу переходити до предмета мовленнєвої комунікації, найкраще розширити вступну частину, поговорити на абстрактну тему, створити ситуацію етикетного спілкування.

Якщо з мобільним партнером ви почнете мовленнєвий контакт з розмови на абстрактну тему, то дуже швидко гірко пошкодуєте про це. Але якщо з ригідним партнером ви перейдете до теми без вступу, то спочатку на ваші запитання будете отримувати відповіді "Можливо", "Треба подумати".

Інтровертований співрозмовник не намагається заволодіти ініціативою і готовий віддати її без особливих заперечень. Він досить часто сором'язливий, скромний, схильний принижувати свої можливості, не любить розмов на інтимні теми. Різкі, грубі фрази можуть вибити його з колії, а присутність під час бесіди сторонніх (особливо незнайомих) осіб помітно сковує його.

Для того щоб мовленнєвий контакт з інтровертним партнером проходив нормально, потрібно постійно вербально (через схвальні слова етикету) та невербально (поглядом, кивком голови)

показувати, що ви поважаєте його як цікавого співрозмовника, цінуєте його висловлювання. Не варто перебивати інтроверта, спростовувати його доводи без мотивації – мовленнєвий контакт може раптово й надовго перерватись.

Кожний тип спілкування чимось цікавий, але незнання особливостей будь-якого з них може привести до негативних наслідків. Звичайно, далеко не завжди ми маємо справу з абсолютним проявом у людини того чи іншого типу мовленнєвої комунікації, але завжди один з названих типів буде визначальним.

Отже, готуватись до кожної бесіди, до переговорів варто ретельніше і серйозніше, ніж може дозволити собі співрозмовник, партнер, який належить до мобільного або домінантного типу.

20.4. Комунікативна взаємодія: інтерактивний аспект спілкування

Спілкування – це не тільки обмін інформацією, знаками, а й організація спільних дій. Воно завжди припускає досягнення деякого результату. Таким результатом звичайно є зміна поведінки і діяльності інших людей.

У ході спілкування його учасникам можна не тільки брати участь у комунікації, але й організувати обмін діями, спланувати загальну діяльність, виробити форми та норми сумісних дій.

Інтерактивнаий аспект спілкування – це та його сторона, яка фіксує не тільки обмін інформацією, а й організацію сумісних дій, які дозволяють реалізувати деяку загальну для партнерів діяльність. У дослідженні цієї сторони спілкування використовують поняття “інтеракція”, “взаємодія”, “соціальна взаємодія”.

Взаємодія – це універсальна властивість усього існуючого світу речей і явищ в їх взаємній зміні, впливові одного на інших.

В суспільстві взаємодія – це система зв’язків і взаємодій між індивідами, соціальними групами, сукупність усіх соціальних відносин. Соціальні взаємозв’язки мають різні підстави і багато різних відтінків, які залежать від особистісних якостей індивідів, що вступають у взаємодію. Формування цих зв’язків відбувається

поступово від простих форм до складних. Соціальні зв'язки індивіда, який знаходиться навіть у малочисельній групі, являють собою чисельність взаємодій, які складаються з дій і зворотних реакцій на них. Утворюється складна система взаємодій, в яку включена різна кількість індивідів.

Теорії міжособистісної взаємодії

Розглянемо теорії, які пояснюють внутрішні механізми міжособистісної взаємодії. Найбільш популярними в психології є теорія обміну, психоаналітичний підхід, теорія керування враженнями, концепція символічного інтеракціонізму.

Дж. Хоманс, автор *теорії обміну,* вважає, що люди взаємодіють один з одним на основі свого досвіду, зважаючи на можливі винагороди і затрати. Відповідно до цієї теорії, кожний з нас прагне врівноважити винагороди і затрати, щоб зробити нашу взаємодію стійкою і приємною; поведінка людини в даний момент визначається тим, чи винагороджувалися і як саме винагороджувалися її вчинки в минулому. Ця теорія ґрунтується на чотирьох принципах: 1) чим більше винагороджується визначений тип поведінки, тим частіше вона буде повторюватися; 2) якщо винагорода за певні типи поведінки залежить від якихось умов, людина прагне відтворити ці умови; 3) якщо винагорода велика, людина готова затратити більше зусиль заради її одержання; 4) коли потреби людини близькі до задоволення, вона найменше готова докладати зусиль для їх задоволення.

Популярністю користується і *психоаналітична теорія* З. Фрейда, згідно якої міжособистісна взаємодія визначається в основному уявленнями, засвоєними в ранньому дитинстві, і конфліктами, які були пережиті в цей період життя. Таким чином, згідно з психоаналітичною теорією, в процесі взаємодії люди просто тиражують, відтворюють дитячий досвід. З. Фрейд вважав, що формування груп і їхня привабливість для людини полягає в тому, що вони випробовують почуття відданості і покірності лідерам груп. Це пояснюється, на думку З. Фрейда, не стільки особистісними якостями лідерів, скільки тим, що ми ототожнюємо їх з могутніми особистостями, яких у дитинстві уособлювали наші батьки. У подібних ситуаціях ми наче повертаємося до більш ранніх стадій

свого розвитку. Такий регрес відбувається в основному в ситуаціях, коли взаємодія є неформальною чи неорганізованою. Дослідження показують, що відсутність визначених очікувань сприяє зміцненню влади лідерів груп.

В основі підходу Е. Гофмана, що одержав назву *теорія керування* враженнями, є припущення, що ситуації соціальної взаємодії нагадують драматичні спектаклі, у яких люди, як актори, прагнуть створювати і підтримувати сприятливі враження. Для прояву і вираження символічного значення, за допомогою яких можна зробити гарне враження на інших; люди самі готують і створюють відповідні ситуації. На думку Е. Гофмана, соціальні ситуації варто розглядати як драматичні спектаклі в мініатюрі: люди поводяться подібно акторам на сцені, використовуючи "декорації" і навколишнє оточення для створення певного враження в інших про себе. Гофман зазначає: "Незважаючи на певну мету, що індивід думкою ставить перед собою, незважаючи на мотив, що визначає цю мету, він зацікавлений у тому, щоб регулювати поведінку інших, особливо їхню відповідну реакцію. Ця регуляція здійснюється переважно шляхом його впливу на розуміння ситуації іншими; він діє так, щоб робити на людей необхідне йому враження, під впливом якого інші стануть самостійно робити те, що відповідає його власним задумам". Цю концепцію ще називають *теорією соціальної драматургії.*

Найдокладніше інтерактивна сторона спілкування досліджувалася в працях представників *символічного інтеракціонізму* (Дж. Г. Мід, Г. Блумер), які вважають, що поведінка людей стосовно одне до одного та предметів навколишнього світу визначається тим значенням, що вони їм надають.

Цей напрям, який отримав назву "символічний інтеракціонізм", пов'язано з ім'ям Дж. Г. Міда (1863–1931). Дж. Г. Мід – особистість яскрава і відома. Він дуже мало писав, а тому праці його послідовників значною мірою складаються з тлумачень книги "Розум, Я і Суспільство", яка вийшла після його смерті, і збірником поміток, підготовчих матеріалів вченого і студентських конспектів, його лекцій. Для Дж. Г. Міда головне у людській дії – це інтерпретація, створення значень, опосередкування безпосередніх впливів. Навіть жести партнерів по комунікації сприймаються не

прямо, а як символи, продукти інтерпретації чуттєвого матеріалу. Для того, щоб зробити значимим кожен момент діяльності, людина наділена психологічним механізмом, який включає: а) перероблені, нормативні для особистості уявлення про неї інших людей; б) спонтанні відповіді на соціальні впливи інших; в) "замість", що координує попередні інституції. Цей механізм виникає з комунікації і заради комунікації. Партнери зі спілкування прилагоджуються один до одного, розшифровуючи взаємні наміри у жестах, позах, виразі обличчя і, насамперед, обмінюються словами.

Символічний код для інтерпретації себе й іншого може утворюватись у сумісному спілкуванні, але людська комунікація настільки складна, що більшу частину значень людині доводиться брати в готовому, узагальненому вигляді із символічного тезауруса культури. Він складається з відкристалізованого досвіду минулих взаємодій і є розписаним у вигляді норм групової поведінки, яка тяжіє над спонтанними діями індивідів.

Дж. Г. Мід розглядав вчинки людини як соціальну поведінку, засновану на обміні інформацією. Він вважав, що люди реагують не тільки на вчинки інших людей, а й на їхні наміри. Ми можемо "розгадати" намір інших людей, аналізуючи їхні вчинки з огляду на свій минулий досвід у подібних ситуаціях. У зв'язку з цим Дж. Г. Мід виділяв у взаємодії два типи дій: 1) незначущий жест (є автоматичним рефлексом на кшталт моргання); 2) значущий жест (пов'язаний з осмисленням вчинків і намірів іншої людини). В іншому випадку людині необхідно поставити себе на місце іншої людини або, за словами Дж. Г. Міда, "прийняти роль іншого". Цей процес складний, але ми здатні його здійснювати, тому що з дитинства нас вчать надавати значення визначеним предметам, діям і подіям. Коли ми приписуємо значення чомусь, воно стає символом, тобто поняттям, дією або предметом, що виражає зміст іншого поняття, дії або предмета.

Сутність концепції символічного інтеракціонізму полягає в тому, що взаємодія між людьми розглядається як безперервний діалог, у процесі якого вони спостерігають, осмислюють наміру один одного і реагують на них. Інтерпретація стимулу здійснюється в проміжок часу між впливом стимулу і нашою відповідною

реакцією. У цей час ми зв'язуємо стимул із символом, на основі якого визначається відповідна реакція.

Якоюсь мірою все є символами, але з них слова – найважливіші символи, тому що з їхньою допомогою ми надаємо значення предметам, які інакше залишилися б позбавленими смислу. Завдяки цьому можемо спілкуватися з іншими людьми. Подібне спілкування зумовлене тим, що суспільство вчить своїх членів однаково розуміти визначені символи. Особистість формується у взаємодії з іншими особистостями, і механізмом цього формування є встановлення контролю за діями особистості і тих уявлень про неї, що складаються в навколишніх.

Символічний інтеракціонізм дає більш реалістичне уявлення про взаємодію між людьми, ніж теорія обміну, але він зосереджений в основному на суб'єктивних моментах взаємодії, індивідуальних для кожної людини. Ця концепція також надає занадто великого значення символічним аспектам взаємодії, відволікаючи від його змісту.

Інший напрям дослідження взаємообміну – *трансактний аналіз,* у якому представлено дослідження взаємодії з точки зору регулювання дій учасників через їх позиції, а також врахування характеру ситуацій і стилю взаємодії. Найбільш яскраво трансактний аналіз подано в праці Е. Берна "Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри". З точки зору Е. Берна, кожен з учасників взаємодії може займати одну з трьох позицій, які він означив як Батько, Дорослий, Дитина, Позиція Дитини може бути визначеною як позиція "Хочу!", позиція Батька – як "Потрібно", позиція Дорослого – як об'єднання "Хочу" і "Потрібно". Ці позиції не пов'язано обов'язково з відповідною соціальною роллю, а є психологічним визначенням певної стратегії у взаємодії.

У кожної людини, відповідно до її психічного стану, складаються певні схеми поведінки. Репертуар цих станів Е. Берн розподілив на такі категорії: 1) стан Я, подібний образу батьків; 2) стан Я, який автономно направлений на об'єктивну оцінку реальності; 3) стан Я, який діє з моменту його фіксації в ранньому дитинстві і являє собою архаїчні пережитки.

Ці стани відповідають позиціям Батька, Дорослого і Дитини, одна з яких виявляється в людини в соціальній взаємодії в кожен момент часу і може змінюватись відповідно до зміни психологічних станів. Кожен тип станів по-своєму дуже важливий для людини. Дитина – це джерело інтуїції, творчості, спонтанних спонук і радості. Стан "Дорослий" є необхідним для життя. Людина переробляє інформацію і вираховує імовірності, які необхідно знайти, щоб ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Дорослий контролює діяльність Дитини і є посередником між ними. Батько здійснює дві основні функції. По-перше, завдяки цьому стану людина може ефективно грати роль батька своїх дітей, забезпечивши тим самим виживання людського роду. Важливість цієї функції підкреслюється тим фактом, що люди, які залишилися сиротами в ранньому дитинстві, відчувають значно більше труднощів у вихованні власних дітей, ніж ті, які росли в повних сім'ях аж до підліткового віку. По-друге, завдяки Батьку багато наших реакцій давно стали автоматичними, що допомагає зберегти багато часу і енергії. Люди багато чого роблять тільки тому, що "так прийнято робити". Це звільняє Дорослого від необхідності приймати багато тривіальних рішень, завдяки чому людина може присвятити себе вирішенню більш важливих життєвих проблем, залишаючи буденні питання на розсуд Батька.

Отже, всі три позиції людини дуже важливі для виживання, функціонування і взаємодії. Кожна з них заслуговує однакової поваги, бо кожен стан по-своєму робить життя людини повноцінним і плідним. Зміна цих позицій стає необхідною лише в тому випадку, якщо одна з них порушує здорову рівновагу. Взаємодія стає ефективною лише тоді, коли трансакції мають додатковий характер, тобто якщо вони збігаються.

В концепції Е. Берна одиниця спілкування називається трансакцією. Люди, які спілкуються, виявляють свою поінформованість відносно присутності один одного. Це називається трансактним стимулом. Людина, на яку спрямовано трансактний стимул, у відповідь щось скаже або зробить. Ця відповідь називається трансактною реакцією. Метою простого трансактного аналізу є

з’ясування того, яка саме позиція “Я” відповідальна за трансактний стимул і яка позиція людини здійснила трансактну реакцію.

Різновиди міжособистісних контактів

При міжособистісній взаємодії обставини підштовхують кожну людину до багатьох інших індивідів. Відповідно до своїх потреб та інтересів людина відбирає серед численної кількості інших людей тих, з якими вона потім вступає у взаємодію. Цей тип зв’язків, що є дуже коротеньким за своїм терміном, називається контактом. Можна виділити різні види контактів: просторові, контакти обміну, контакти зацікавленості.

Просторові контакти. Для того щоб взаємодіяти з іншими людьми, кожен індивід повинен визначити їх у певному просторі (де вони, скільки їх). Це просторове визначення є первинним моментом, від якого залежить подальша поведінка людини і її майбутні соціальні взаємозв’язки. Кожна людина щодня зустрічається з іншими людьми в транспорті, на вулиці, спортивному майданчику, не задумуючись над тим, хто саме перебуває в цих місцях поряд з ним, однак кожен індивід пам’ятає про існування інших. Це виражається у зміні поведінки в присутності інших. Наприклад, дівчинка, яка тільки що веселилась у себе вдома, виходячи на вулицю, надає собі серйозного вигляду, бо вона знає, що на вулиці присутні інші люди.

Отже, просторовий контакт є первинним і необхідним кільцем у формуванні соціальних взаємодій.

Контакти зацікавленості, їх сутність полягає у виборі соціального об’єкту, який має певні цінності або риси, що відповідають потребам даного індивіда. Вступаючи в просторовий контакт, людина виділяє зі всіх соціальних об’єктів,, що просторово сприймаються, певного індивіда, з яким вона пов’язує позитивні або негативні емоції, тобто того, хто має риси або властивості, які відповідають її інтересам. Цей індивід може зацікавити, наприклад, своєю незвичайною зовнішністю чи наявністю у неї цінної для вас інформації або виявленням фізичної сили, гумору або, навпаки, неввічливістю, нерозсудливістю. Людина порівнює індивіда, якого виділила, із собою, намагаючись свідомо чи несвідомо визначити причину своєї зацікавленості. Такий контакт може бути

двостороннім або одностороннім, очним або заочним, викликати негативні або позитивні емоції.

Психологічним механізмом виникнення подібного контакту є мотив як спонукання до діяльності, що пов'язано із задоволенням потреби. Кожна особа має набір мотивів відносно різних сторін оточуючої її діяльності. Ці мотиви є продуктом попереднього досвіду і існуючих у даний час потреб. Мотиви пов'язані між собою і становлять мотиваційну структуру особистості. В основному вони потенційні, тобто до певного часу не виявляються у поведінці людини. Однак у якийсь момент відбувається з'єднання потреби особистості з якимось об'єктом навколишнього середовища. Мотив, що відповідає цій потребі, актуалізується, і виникає інтерес – форма виявлення потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності.

Контакти обміну. Контакти обміну являють собою специфічний вид соціальних взаємозв'язків, у яких індивіди обмінюються цінностями, не маючи прагнення змінити поведінку інших людей. Це означає, що у процесі таких короткочасних спорадичних обмінів увага індивіда концентрується на самому предметі обміну, а не на іншому індивіді, який вступає в обмін. Щодня людина має багато контактів обміну: купує квитки в транспорті, обмінюється репліками з пасажирами метро, запитує, як знайти такий-то заклад та ін. У більшості випадків у здійсненні контактів обміну людина зовсім не звертає уваги на індивідів, з якими вступає в контакт, її цікавить лише об'єкт обміну. Як приклад розвитку і удосконалення контактів обміну Я. Щепанський наводить приклад з купівлею газети. Спочатку у індивіда виникає на підставі певної потреби просторове бачення газетного кіоску, потім з'являється конкретний інтерес, пов'язаний з продажем газети і з продавцем, після чого відбувається обмін газети на гроші. Контакти розвиваються на базі однієї підстави – потреби у придбанні газети. Саме цей предмет є центральним у появі інтересу і наступного контакту обміну. Контакти обміну, що повторюються, можуть сприяти виникненню більш складних соціальних взаємозв'язків, які вже будуть повернені на людину, а не на об'єкт обміну. Наприклад, можуть виникнути дружні стосунки з продавцем.

Соціальна взаємодія як організація діяльності між людьми складається з таких елементів: діюча особистість, потреба в активізації поведінки, ціль діяльності, метод діяльності, інша діюча особа, на яку спрямована дія, результат діяльності.. Крім того, елементом організації діяльності є також зовнішнє оточення діючої особи або ситуація. Як відомо, будь-який діючий індивід не знаходиться в ізоляції. Його оточує матеріальний, речовий світ, соціальне середовище (групова взаємодія), культурне середовище (норми і цінності суспільства). Сукупність речових, соціальних і культурних умов являє собою ситуацію, яка виявляється в умовах дії і засобах дії. Жоден індивід не здійснює діяльності без врахування ситуації. Ситуація входить у систему соціальної взаємодії через орієнтацію індивідів. Розрізняють оціночну і мотиваційну орієнтацію індивіда на ситуацію. Це означає, що кожен діючий індивід повинен оцінити своє оточення (інших діючих індивідів, умови і засоби навколишнього середовища) і за допомогою мотивації внести корективи в ціль і методи здійснення соціальної взаємодії.

Соціальна взаємодія, на відміну від імпульсивних, рефлексивних дій, ніколи не відбувається миттєво. До її здійснення у свідомості особи, яка діє, повинна виникнути досить стійка спонука до активності. Так, спонукання щодо здійснення дій називається мотивацією. Мотивація в аспекті розглядання її як елемента організації соціальної взаємодії – це сила, що штовхає індивіда до здійснення певних дій. Отже, *механізм соціальної взаємодії* складається з потреби, мотивації і самої дії. Цей механізм можна подати у вигляді такої *формули*:

Потреба + Мотив + Інтерес = Взаємодія.

Будь-яка соціальна дія починається з виникнення в індивіда потреби, яка надає йому певної спрямованості: це можуть бути, наприклад, фізичні потреби (в їжі, сні та ін.), потреби в безпеці, спілкуванні, досягненні певного статусу, самоствердженні та ін. Потреба співвідноситься індивідом з об’єктами (суб’єктами) зовнішнього середовища, актуалізуючи суворо визначені мотиви. Соціальний об’єкт у поєднанні з мотивом, який актуалізується,

викликає інтерес. Поступовий розвиток інтересу приводить до появи в індивіда мети щодо конкретних соціальних об'єктів. Момент появи її означає усвідомлення індивідом ситуації і можливість подальшого розвитку суб'єктивної активності, яка далі приводить до формування мотиваційної установки, яка означає потенційну готовність до здійснення соціальної дії.

Свідченням важливості інтерактивної сторони спілкування є поява в історії психології *інтерактивного напряму*, який розглядає взаємодію як вихідний пункт будь-якого соціально-психологічного аналізу.

Види комунікативної взаємодії

Традиційно види взаємодії поділяють на дві групи: співробітництво та суперництво.

Співробітництво передбачає такі дії, які сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її успішність, узгодженість, ефективність. Цей вид взаємодії позначають також поняттями "кооперація", "згода", "пристосування", "асоціація".

Суперництво. Цю групу утворюють дії, які певною мірою розхитують спільну діяльність, створюють перепони на шляху до порозуміння, їх позначають також поняттями "конкуренція", "конфлікт", "опозиція", "дисоціація".

Розглянута вище класифікація в основі має дихотомічний поділ видів комунікативної взаємодії.

Інша класифікація – кількісний аспект, тобто орієнтується на кількість суб'єктів, які беруть участь у взаємодії. Згідно з нею розрізняють взаємодію: а) між групами; б) між особистістю та групою; в) між двома особистостями (діада).

Психологічний вплив

Під час взаємодії відбувається своєрідний процес і результат зміни однією особою поведінки, установок, намірів, уявлень іншої особи. Вплив може бути спрямованим (ставиться мета досягнення певного результату) і опосередкованим (відповідно).

Психологічний вплив – застосування у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів з метою впливу на стан, думки, почуття, дії, іншої людини. До видів психологічного

впливу передусім належать переконання, зараження, навіювання, наслідування, мода, чутки.

Переконання. Як спосіб психологічного впливу, переконання спрямоване на зняття своєрідних фільтрів на шляху інформації до свідомості і почуттів людини. Його використовують для перетворення інформації, яка повідомляється, на систему установок і принципів індивіда.

Переконання – метод свідомого та організованого впливу на психіку індивіда через звернення до його критичного судження.

Здійснюючись у процесі комунікативної взаємодії, переконання забезпечує сприйняття і включення нових відомостей у систему поглядів людини. Засноване воно на свідомому ставленні індивіда до інформації, на її аналізі й оцінці. Сприятливими умовами для переконання є дискусія, групова полеміка, суперечка, оскільки сформована під час їх перебігу думка набагато глибша, ніж та, що виникла за пасивного сприймання інформації.

Зараження. Наймасовіший спосіб інтеграції групової діяльності виникає за значного скупчення людей – на стадіонах, у концертних залах, на карнавалах, мітингах тощо. Однією з його ознак є стихійність.

Зараження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу.

Психічне зараження здійснюється через передачу емоційного стану від однієї особи до іншої на несвідомому рівні. Свідомість за таких умов різко звужується, майже зникає критичність до подій, інформації, що надходить з різних джерел. Психологія тлумачить зараження як неусвідомлювану, мимовільну схильність людини до певних психічних станів. Відбувається зараження через передавання психічного настрою, наділеного великим емоційним зарядом. Воно є одночасно продуктом впливу на інших енергетики психічного стану індивіда чи групи, а також здатністю людини до сприймання, співпереживання цього стану, співучасті.

Навіювання. В сучасних умовах застосовується досить часто, одночасно може бути одним із небезпечних інструментів маніпуляції поведінкою людини, оскільки діє на її свідомість і підсвідомість.

Навіювання, або сугестія, – метод впливу на психіку людини, пов'язаний з істотним зниженням її критичності до інформації, що надходить, відсутністю прагнення перевірити її достовірність, необмеженою довірою до її джерел.

Ефективним навіювання буде лише тоді, коли виникатиме *ефект довіри.* Джерел навіювання досить багато. Ними можуть бути знайомі і незнайомі люди, засоби масової інформації, реклама та ін. Навіювання спрямоване не до логіки індивіда, його здатності мислити, аналізувати, оцінювати, а до його готовності сприйняти розпорядження, наказ, пораду і відповідно до них діяти. При цьому велике значення мають індивідуальні особливості людини, на котру спрямований вплив: здатність критично мислити, самостійно приймати рішення, твердість переконань, стать, вік, емоційний стан тощо. Важливим чинником, що зумовлює ефективність навіювання, є авторитет, уміння і навички, статус, вольові якості сугестора (джерела впливу), його впевнені манери, категоричний тон, виразна інтонація.

Свідомо застосовують його в медицині (гіпноз, психотерапія). Водночас навіювання може мати і негативний вплив, ставши інструментом безвідповідальної маніпуляції свідомістю індивіда, групи.

Формами навіювання можуть бути: гетеросугестія (вплив з боку) та ауто сугестія (самонавіювання). Самонавіювання належить до свідомого саморегулювання, навіювання собі певних уявлень, почуттів, емоцій.

Наслідування – найпоширеніша форма поведінки людини у міжособистісній взаємодії. Це процес орієнтації на певний приклад, взірець, повторення і відтворення однією людиною дій, вчинків, жестів, манер, інтонацій іншої людини, копіювання рис Її характеру та стилю життя. Саме через наслідування здійснюється процес соціалізації особистості, реалізуючись через навчання і виховання. Особливе значення воно має в розвитку дитини. Тому більшість науково-прикладних досліджень з цієї проблематики здійснюється в дитячій, віковій і педагогічній психології. У дорослої людини наслідування є побічним способом засвоєння навколишнього світу, її психологічні механізми наслідування

значно складніші, ніж у дитини та підлітка, оскільки спрацьовує критичність особистості. Наслідування в дорослому віці є елементом навчання певним видам професійної діяльності (спорт, мистецтво). Проте його не можна розглядати як односпрямований рух інформації, зразків поведінки від індуктора (комунікатора) до реципієнта. Завжди існує (іноді мінімальний) зворотний процес – від реципієнта до індуктора.

Мода – це форма стандартизованої масової поведінки людей, що виникає стихійно під впливом настроїв, смаків, захоплень, які домінують у суспільстві.

Мода поєднує багато суперечливих тенденцій та механізмів соціально-психологічного спілкування: ідентифікацію та негативізм, уніфікацію та персоналізацію, наслідування та протиставлення. До її особливостей належить те, що вона виявляється в усіх сферах суспільного життя, економіці, політиці, мистецтві, побуті, спорті тощо.

Мода дуже тісно пов'язана зі смаками та звичаями людей. З першими її зближують змінність та рухливість, з другими – повторюваність та усталеність.

Для моди характерна динамічність, постійне прагнення до швидкоплинності, новизни і водночас вона консервативна. Щось заперечуючи, відкидаючи старе, мода разом з тим претендує на роль зразка, еталона. Іншими словами, мода – це часткова, зовнішня зміна культурних форм поведінки і уподобань людини.

Чутки. Коли люди стикаються з чимось незрозумілим, але, на їхню думку, важливим, вони завжди намагаються знайти відповідну інформацію, в якій було б необхідне роз'яснення. Чутка – це повідомлення, що надходить від однієї або більше осіб, про нічим не підтверджені події. Як правило, вони стосуються важливих для певної соціальної групи чи людини явищ, затор кують актуальні для них потреби та інтереси. Очікування щодо одержання задоволення від інформації є головним мотивом сприймання та відтворення почутого (чутки).

20.5. Міжособистісне сприйняття та взаєморозуміння у процесі спілкування. Характеристика міжособистісного сприйняття як процесу соціальної перцепції

Виникнення і успішний розвиток міжособистісного спілкування можливе лише в тому випадку, якщо між його учасниками існує взаєморозуміння. Те, якою мірою люди відображають почуття і риси один одного, сприймають і розуміють інших, а через них – і самих себе, здебільшого визначає і сам процес спілкування, і стосунки, які створюються між партнерами, і способи взаємодії. Процес розуміння і пізнання людиною іншого в ході спілкування є обов'язковою складовою спілкування. Умовно цей процес називається перцептивною стороною спілкування.

Перцепція в загальнопсихологічному розумінні – це елемент цілісного процесу пізнання і суб'єктивного осмислення світу.

Поняття "***соціальна перцепція"*** відображає складний процес сприйняття, пізнання та розуміння людьми один одного. Зміст цього поняття включає все те, що в психологічному аспекті визначається різними термінами й вивчається окремо.

Оскільки людина вступає в спілкування завжди як особистість, вона завжди сприймається іншими людьми як особистість. На основі зовнішньої сторони поведінки ми, за словами С.Л. Рубінштейна, ніби "читаємо" іншу людину, розшифровуємо її внутрішній світ, особливості особистості за зовнішніми проявами. Враження, що виникають при цьому, відіграють важливу роль, регулюючи процес спілкування. У ході пізнання іншої людини одночасно здійснюються й емоційна оцінка її, і спроба зрозуміти її логіку вчинків і хід мислення, а потім, уже на основі цього, побудувати стратегію своєї власної поведінки.

Таким чином, коли говорять про перцептивну сторону спілкування, то мають на увазі особливості сприйняття не фізичних, а соціальних об'єктів, до яких відносять формування уявлення про наміри, думки, здібності, емоції установок та ін.

Процеси соціальної перцепції включають не тільки сприйняття людини людиною, а й процес сприйняття спостережної

поведінки, її інтерпретацію в термінах причин поведінки і очікуваних наслідків поведінки, що сприймається; емоційну оцінку, побудову стратегії власної поведінки.

У загальному розумінні ***соціальна перцепція*** – це багатофункціональний психологічний процес сприйняття іншої людини, її зовнішніх ознак, співвіднесення їх з її особистісними характеристиками та інтерпретація й прогнозування на цій основі її вчинків.

Дослідження процесу соціальної перцепції включає характеристику суб'єкта і об'єкта сприйняття, вивчення механізмів процесу міжособистісної перцепції, а також ефектів, що супроводжують цей процес. У об'єкта сприйняття доступними для спостереження є лише зовнішні ознаки, серед яких найбільш інформативні зовнішній вигляд (фізичні дані, одяг) і поведінка (дії, експресивні реакції). Сприймаючи ці ознаки, спостерігач (суб'єкт сприйняття) оцінює їх і робить деякі висновки (іноді не усвідомлено) про внутрішні психологічні властивості партнера. На основі цього він формує певне ставлення до об'єкта сприйняття. Це ставлення здебільшого емоційне (подобається – не подобається). На підставі тих властивостей, які передбачено спостерігачем у об'єкта спостереження, суб'єкт робить певні висновки відносно того, якої поведінки можна очікувати від об'єкта спостереження і, спираючись на ці висновки, створює власну стратегію поведінки по відношенню до об'єкта сприйняття.

Описаний процес соціальної перцепції М. Р. Бітянова подала у такій схемі:

- сприйняття зовнішнього вигляду і поведінки об'єкта спостереження;
- створення уявлень про психологічні особливості і стан об'єкта спостереження;
- створення уявлень про причини і наслідки поведінки;
- створення стратегії власної поведінки.

Візуальна психодіагностика

Об'єкт соціальної перцепції (об'єкт спостереження) – це автор повідомлення, яке приймає, інтерпретує спостерігач (суб'єкт).

Соціальні психологи вже давно досліджують характеристики зовнішності і поведінки, які є найбільш важливими з точки зору сприйняття і розуміння.

У момент сприйняття людина, яка спостерігається, є для суб'єкта спостереження деякою сукупністю соціально значимих ознак, завдяки яким в певній культурі традиційно транслюються психологічні властивості і стани. Ці ознаки, які інколи називають "перцептивними гачками", є для цієї людини певним соціальним шрифтом.

Сприйняття зовнішнього вигляду людини, вираз її емоцій викликає у відповідь емоційні переживання та реакції у людей. Вміння читати виразні рухи передбачає тонке розуміння всіх відтінків і нюансів у виразі обличчя, жесту, пози і рухів тіла іншої людини. Розпізнати індивідуально-психологічні особливості особистості можна за мімікою, пантомімікою, фізіологічними реакціями, що супроводжують емоції, – судинними, дихальними, секреторними; за особливостями будови тіла, рисами обличчя, рисунками на кистях, пальцях та іншими природно-біологічними ознаками.

Візуальна психодіагностика досліджує всі зовнішні виявлення вигляду і поведінки людини з метою вивчення її особистісного змісту. Візуальна психодіагностика є суто прикладним знанням, яке особливо потрібне спеціалістам, що працюють з людьми, для діагностики їх особистісних, індивідуально-типових і професійно важливих якостей.

Практична спрямованість і відносна доступність візуальної психодіагностики, необхідність широкого втілення прикладної психології в різні галузі суспільної діяльності передбачає можливість проведення окремих обстежень особами без спеціальної психологічної підготовки: педагогами, лікарями, керівниками різних рівнів, спеціалістами по роботі з персоналом Вивчення і систематизація даних про характерні відмінності зовнішнього вигляду людей і особистості, їх виразних рухів має довгу історію. Ще з давнини, наприклад, певному типу побудови тіла приписувались різні моральні і психологічні особливості. На основі цього вченими було створено досить багато типологій, заснованих на особливостях тілобудови людини.

Фізіогноміка, френологія, хіромантія, астрологія, графологія це галузі знань, які намагалися за зовнішніми ознаками тих або інших частин тіла, виразними рухами та іншими особливостями поведінки людини виявити її психологічну сутність. Не менш стародавню історію має астрологія, яка розробляла планетарну і зодіакальну типологію людини, а також графологія, яка шукала закономірні зв'язки між почерком і характером індивіда.

Дослідження зв'язку між зовнішніми ознаками людини і її психологічними характеристиками в історії розвитку знань здійснювалися двома напрямами: перший напрям ставив за мету на основі зовнішніх ознак виявити психологічну сутність, другий – на основі внутрішніх властивостей (зокрема, психологічних) виділити типи особистості, які відрізняються зовнішніми ознаками.

Сприйняття зовнішнього вигляду людини, вираз її емоцій викликає у людей відповідні емоційні переживання та реакції.. Вміння читати виразні рухи передбачає тонке розуміння всіх відтінків і нюансів у виразі обличчя, жесту, пози і рухів тіла іншої людини. Розпізнати індивідуально-психологічні особливості особистості можна за мімікою, пантомімікою, фізіологічними реакціями, що супроводжують емоції – судинним, дихальним, секреторним; за особливостями будови тіла, рисами обличчя, рисунками кисті, пальців та іншими природно-біологічними ознаками.

Вивчення і систематизація даних про характерні відмінності зовнішнього вигляду людей і особистості, їх виразних рухів має тривалу історію. Ще з давнини, наприклад, певному типу будови тіла приписувались різні моральні і психологічні особливості. На основі цього вченими було створено досить багато типологій, заснованих на особливостях тілобудови людини. Найбільш систематизована одна з таких типологій представлена в "Трактаті про людську фізіономію" Ежена Ледо (1815), в якому описано п'ять основних типів тілобудови і дано їх психологічні характеристики. В основі цієї типології є твердження, що будова тіла людини відповідає в основному п'яти геометричним фігурам: чотирикутнику, колу, овалу, трикутнику, конусу. На думку Е. Ледо, кожен тип включає приховані здібності, інстинкти і емоції, які приводяться в

дію або залишаються у бездіяльності залежно від розвитку особистості, її життєвого шляху. Так, невідповідність між типом і темпераментом породжує внутрішні конфлікти, через що з'являються суперечності в почуттях, побажаннях, вчинках, що виявляється у чудернацтвах характеру.

Конституційну типологію особистості запропонував Кречмер на основі виділення чотирьох основних типів конституції будови тіла (статури).

1-й тип статури – астенік – людина тендітної статури, з пласкою грудною кліткою, вузькими плечима, видовженими і худими кінцівками, видовженим обличчям, але сильно розвиненою нервовою системою, головним мозком;

2-й тип статури – пікнік – людина малого або середнього зросту, з вираженою жировою тканиною, опуклою грудною кліткою, великим животом, круглою головою на короткій шиї;

3-й тип статури – атлетик – людина з вираженою мускулатурою, пропорційною міцною статурою, широким плечовим поясом;

4-й тип статури – дипластик – людина з неправильною статурою.

До виділених типів будови тіла Кречмер співвідніс певні типи особистості.

Абсолютно "чистих" типів статури менше, ніж змішаних. Кожен з виділених у наведених класифікаціях типів особистості можна фіксувати і на основі морфологічних ознак.

Класифікацію психологічних типів К. Юнга було покладено в основу соціоніки. Візуально, за даними соціоніків, раціональність-ірраціональність краще спостерігається в профілі обличчя.

Раціональні профілі різкіше окреслені, більш кутасті, виділяються окремими деталями або їх сукупністю (лінія носа, носо-губної зморшки, підборіддя, надбрівних дуг та ін.); "ірраціональні" – мають більш м'які і плавні лінії профілю обличчя.

Інтуїтивні типи, як правило, мають високий лоб, слабо окреслене, або невелике трикутне підборіддя; їхнє обличчя нагадує скоріше овал, ніж круг.

Сенсорні типи – круглолиці, підборіддя пружне, а лоб, якщо й високий, то скошений назад.

Мислительний та емоційний типи розрізняються за активністю верхньої і нижньої частин обличчя. Перший маніпулює більше верхньою частиною (наморщує лоб, розкриває і щурить очі), а другий – нижньою (посмішка, зуби, щоки). Мислительні типи більш "кістляві", у емоційних – переважає збільшена брюшнина і низ грудної клітки, у сенсорних – м'язова маса тіла (кращі культуристи, штангісти, борці, як правило, належать до сенсорного типу). Інтуїтивні типи мають серед усіх інших найдовші ноги, їм також морфологічно більш властиві довгі пальці рук і довга шия.

Не менш важливого значення у візуальному спілкуванні має специфічна знакова система, яка вивчається наукою *кінесикою.*

Шведський дослідник К. Бердвістл запропонував виділити одиницю тілорухів людини – кін (грец. кінета – рух), або кінему (аналогічно фонемі в лінгвістиці). Із кінів утворюються кінеморфи (щось подібне до фраз), які й сприймаються в ситуації спілкування. На основі пропозицій К. Бердвістла було створено на кшталт "словника" тілорухів, навіть з'явились роботи про кількість кінів в різних національних культурах. З метою визначення "сітки" основних зон людського обличчя, тіла, рук тощо К. Бердвістл поділив все тіло людини на 8 зон: обличчя, голова, рука права, рука ліва, нога права, нога ліва, верхня частина тіла, нижня частина тіла.

Смисл побудови словника в тому, щоб одиниці – кіни, були прив'язані до певних зон тіла тоді і запишуться в тілорухи. Подібний варіант було запропоновано для запису виразу обличчя, міміки.

В науковій літературі визначено більш ніж 20 000 описів виразу обличчя. Щоб якось їх класифікувати, дослідник П. Екман запропонував *методику*, яка отримала назву *FAST* – Facial Affect Scoring Technique. Принцип той самий: обличчя умовно поділяється на три зони горизонтальними лініями (очі і лоб, ніс і ділянка носа, рот і підборіддя). Далі виділяються шість основних емоцій, які найчастіше виражаються за допомогою мімічних засобів: радість, гнів, здивування, огида, страх, сум. Фіксація емоції відповідної "зони" дозволяє визначити більш-менш правильно мімічні

рухи. Ця методика поширена в медичній (патопсихологічній) практиці.

Знання зовнішніх ознак людини, їхній зв'язок з іншими особливостями особистості дуже необхідно психологу, лікарю, менеджеру, актору взагалі кожному спеціалісту, діяльність якого пов'язана зі спілкуванням з людьми. Розпізнавання індивідуально-психологічних особливостей особистості шляхом безпосереднього візуального сприйняття, як уже зазначалось, має велике значення в невербальній комунікації. Тому не дивно, що й сучасна наука виявляє неабиякий інтерес до досліджень "мови тіла".

Так, сучасний російський дослідник І. Стернін подає систему найбільш типових поз та жестів, що свідчать про увагу або неувагу вашого співрозмовника (аудиторії).

Про увагу до мовця можна говорити, якщо:

- погляди слухачів спрямовані до того, хто говорить;
- положення тіла – корпус нахилений в бік мовця; слухач посунувся на краєчок стільця, щоби бути ближче до нього;
- нахил голови вбік – ознака зацікавленості.

Про неувагу свідчить таке:

- погляд слухача спрямовано вбік;
- тіло напружене, посадка пряма, ноги зведені та рівно стоять на підлозі (така поза часто імітує увагу);
- голова не нахилена, слухач тримає її прямо, хребет випрямлений;
- слухач робить такі рухи: голова випрямляється, плечі піднімаються, потім опускаються, погляд починає блукати по сторонах — це свідчить про втрату думки, втрату уваги;
- тіло набуває пози, спрямованої в бік виходу;
- ноги витягнуті вперед та перехрещені, тіло відкинуте назад, голова опущена вперед (часто означає незгоду);
- голова підпирається всією долонею;
- автоматичне постукування кінцівками (пальці рук, ноги) або якимось предметом (ковпачком ручки тощо) по підлозі або поверхні столу; це вираз нетерпіння, причому чим швидший темп постукування, тим нетерпіння більше;

- малювання на папері сторонніх предметів;
- застиглість очей, немиготливий погляд (імітація уваги);
- легке погладжування носа;
- міцно зчеплені руки;
- погладжування шиї (у чоловіків);
- поправлення зачіски, похитування ногою, пошуки чогось у сумочці (у жінок);
- рука торкається вуха та опускається вниз; або – губ та опускається вниз (приховане бажання заперечити, перебити);
- застібання піджака (у чоловіків).

Під час інтерпретації того чи іншого жесту варто брати до уваги багато чинників: національно-культурні традиції, вік людини, фізіологічний стан тощо. Але якщо невербальні моменти суперечать тому, що людина говорить, то варто вірити саме їм, а не словам.

Отже, 80 % успіху в спілкуванні забезпечує добре розвинена психологічна спостережливість. Для ефективного спілкування необхідно добре орієнтуватися в ролях, станах, властивостях особистості. Джерелом інформації про це слугує зовнішність партнера по спілкуванню, його мова, поведінка і особливо поведінка невербальна.

Створення правильного уявлення про іншу людину потребує тривалих повторних контактів і значних зусиль інтелекту, інтуїції і почуттів. При короткочасних контактах звичайно треба базуватися на сформовані еталони сприйняття. Ототожнюючи співрозмовника з визначеним еталоном на основі деяких загальних ознак між ними, ми приписуємо йому одночасно і безліч інших рис, що, з нашого досвіду, звичайно трапляються в людей такого типу. Тут необхідно використовувати цілу систему корекції своїх оцінок.

Ефекти та психологічні механізми соціальної перцепції та взаєморозуміння

Під час спілкування виникають *ефекти соціальної перцепції* як результат приписування чи поширення оцінного враження на сприймання дій, вчинків, особистісних рис іншої людини за дефіциту часу і джерел інформації.

“Ефект ореолу”. Характеризується тенденцією перебільшувати властивості особистості співрозмовника, переносити сприятливе (несприятливе) враження про одну якість індивіда на всі інші.

Ефект ореолу проявляється в тому, що загальне позитивне враження про людину зумовлює позитивні оцінки і не представлених якостей. Буває і навпаки: загальне неприємне враження породжує негативні оцінки. Позитивна переоцінка поведінки і рис іншої людини зумовлена позитивною упередженістю. Щодо неї вживають назву “позитивний ореол”, негативна негативною упередженістю, коли виявлені надалі позитивні якості не беруть до уваги, недооцінюють (негативний ореол).

“*Ефект первинності”* – при оцінці незнайомця домінує перше враження; усі інші отримані відомості накладаються на цю інформацію.

“Ефект поблажливості” – надлишок позитивного ставлення при сприйманні іншої людини; спостерігається у тих випадках, коли суб’єкт отримує значну емоційну підтримку з боку оточуючих (наприклад, захоплення “зіркою” естради).

“Ефект новизни” – проявляється в тому, що при сприйнятті людини людиною (соціальній перцепції) стосовно знайомої персони найбільш значущою інформацією і такою, що найкраще запам’яталася, є остання, нова інформація про неї: тоді як до незнайомої персони найбільш значущою є вперше набута інформація, яка створює перше враження про людину.

Пізнаючи іншу людину, відбувається емоційне оцінювання її, намагання зрозуміти вчинки, спрогнозувати її поведінку та змоделювати власну. Цього досягають завдяки використанню механізмів ідентифікації, емпатії, егоцентризму, рефлексії, стереотипізації, каузальної атрибуції, ефектів соціальної перцепції.

Ідентифікація – елементарний спосіб розуміння іншої людини, що характеризується уподібненням себе з нею і відіграє важливу роль у спілкуванні та міжособистісній взаємодії. Відрізняється ототожненням (уподібненням) себе з іншою особою або групою, основою якого є: а) емоційний зв’язок; б) набуття і засвоєння

цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; в) копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Ідентифікація є способом розуміння іншої людини через усвідомлене або неусвідомлене ототожнення її із собою, намагання зрозуміти її стан, настрій, самооцінку, ставлення до світу, уявивши себе на її місці. Вона може бути повною (ототожнення себе з іншою людиною загалом) або частковою (уподібнення за однією ознакою). Результатом ідентифікації є: а) *інтроекція* – виокремлення і ототожнення себе з особою або групою, перенесення, запозичення, "вбирання" в себе певних рис об'єкта; б) *проєкція* – приписування іншому своїх думок і почуттів.

Емпатія. Цей механізм, реалізуючись як емоційний відгук на проблеми іншого, тісно пов'язаний з ідентифікацією. Емпатія є основною навичкою, яка набувається у процесі соціалізації і передбачає здатність перебирати соціальні ролі й установки інших, уявляти себе у соціальній позиції іншого і передбачати його реакції.

Емпатія (співпереживання, співчуття) – це намагання осягнути емоційний стан іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність, властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Рівень емпатії залежить від здатності індивіда уявити, як одна подія сприйматиметься різними людьми, визнання права на існування різних точок зору. Схильна до емпатії людина з терпінням ставиться до вираження емоцій іншими людьми; глибоко вникає в суб'єктивний внутрішній світ співрозмовника, не розкриваючи при цьому власного настрою і світу; готова адаптувати своє сприймання до сприймання іншої людини для кращого розуміння того, що з нею відбувається.

Егоцентризм. Явищем егоцентризму ускладнюється процес міжособистісного пізнання людьми одне одного. Він полягає в нездатності побачити і зрозуміти пізнавальну позицію іншої людини, невмінні оцінити факти, події, явища з її точки зору.

Егоцентризм – зосередженість індивіда тільки на власних інтересах і переживаннях, що спричиняє його нездатність зрозуміти іншу людину як суб'єкта взаємодії та самодостатню особистість. Найчастіше егоцентризм проявляється у ранньому дитинстві. У процесі розвитку і навчання особистості сила проявлення його поступово зменшується.

Егоцентричність як закономірний етап становлення є нормальним особистісним розвитком. Відхиленням від норми є загострення уваги особистості на цьому етапі, відсутність сил і прагнення подолати його. Жорстка орієнтація на себе не сприяє розвитку особистості. Тому егоцентрики живуть своїми уявленнями про добро, справедливість, любов.

Рефлексія. Механізм соціальної перцепції, який реалізується як внутрішнє уявлення людини про думку тих, ким вона контактує. Рефлексія (звернення назад, самопізнання) – бачення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Рефлексія означає пізнання іншого через з'ясування думок про суб'єкта, пізнання суб'єктом себе через з'ясування думок інших людей про нього. Чим ширше коло спілкування, чим більше різних уявлень про те, як людина сприймається іншими, тим більше вона знає про себе й людей, що її оточують. Рефлексія засвідчує перехід від повного включення самосвідомості в діяльність до формування нового ставлення суб'єкта не лише до діяльності, а й до себе в цій діяльності.

Цей вид соціальної перцепції передбачає не тільки знання суб'єкта про себе та свою діяльність, а й уявлення про те, як він і його діяльність сприймаються іншими. Як новоутворення психіки, вона з'являється на певному етапі онтогенетичного розвитку. Дозрівання механізмів рефлексії стимулює самоаналіз, формування волі, становлення особистісної зрілості.

Стереотипізація – формування враження про людину на основі вироблених стереотипів; приписування знайомих рис з метою прискорення чи полегшення міжособистісного спілкування.

Оцінні стереотипи являють собою сукупність якостей, які людина приписує іншій людині. Формування стійких образів соціального об'єкта (людини, групи, події, явища) відбувається непомітно для особистості. Можливо, у зв'язку з недостатньою усвідомленістю стереотипи утверджуються як стійкі еталони, владарюючи над людьми. Формуються вони як наслідок недостатньої поінформованості, результат узагальнення особистістю власного досвіду, доповненого відомостями, отриманими з книг, кінофільмів, висловлюваннями інших людей.

Стереотип допомагає швидко і досить надійно спрощувати, оформлювати у певні категорії та еталони соціальне оточення людини, легше його розуміти і прогнозувати.

Класифікація стереотипів дозволяє вирізнити такі їх види: соціальні, етнічні, гендерні, вікові, стереотипи сприймання, стереотипи у спілкуванні, гетеростереотипи, рольові, розповсюджені, поверхові, глибинні.

Когнітивною основою стереотипізації є такі операції, як селекція, обмеження, категоризація соціальної інформації.

Мотиваційну основу механізму стереотипізації становлять процеси оцінної поляризації на користь своєї групи, що вселяють особі почуття належності та захищеності.

Під час пізнання людьми одне одного стереотипізація здатна спричинити спрощення та скорочення цього процесу. У такому випадку стереотипи не обов'язково виконують оцінну роль.

Стереотипізація зумовлює виникнення упередження у сприйманні іншої людини. Якщо судження про іншу людину вибудовується на основі попереднього негативного досвіду, то нове сприймання представника тієї самої групи буде також неприязним.

Перевірити істинність чи хибність стереотипу можна лише в процесі аналізу конкретної ситуації.

Дестереотипізація потрібна для встановлення взаємодії в міжетнічних, міжнаціональних, міжгрупових стосунках, оскільки чимало психологічних труднощів виникає саме у цих сферах, що призводять до негативних, а інколи навіть і тяжких наслідків.

Каузальна атрибуція. Вивчення каузальної атрибуції допомагає пізнанню механізмів взаєморозуміння, процесів інтерпретації суб'єктом міжособистісного сприймання причин і мотивів поведінки інших людей.

Каузальна (причинна) атрибуція (приписування) – інтерпретація необхідної суб'єкту інформації шляхом приписування партнеру по взаємодії можливих причин і мотивів поведінки, проявів емоцій і почуттів з позицій власного життєвого досвіду.

Ми інколи, не знаючи чи знаючи недостатньо справжні причини поведінки іншої особи, починаємо приписувати одне одному невластиві їм причини, зразки поведінки, загальні характеристики. Це явище називається фундаментальною помилкою атрибуції.

Обираючи способи корекції помилок при сприйнятті інших людей з опорою на еталони, більше уваги приділяйте невербальній поведінці партнера міміці, позі, жестам, інтонації, напрямку погляду, ході, поставі.

Звертайте увагу на помилкові дії партнера (обмовки, забування, замовчування, помилки слуху та ін.), за які можуть ховатися приховані почуття, які стримуються.

Відзначайте для себе, як у людини виражаються дві основні соціальні потреби – в емоційній підтримці й у визнанні. Це ключ до розуміння того, як людина поводиться з іншими своїми мотивами.

Стежте, в який бік партнер відхиляється від теми вашої розмови. Відхилення від теми – ознака приховування почуттів до співрозмовника.

20.6. Комунікативні бар'єри та способи їх подолання

Психологічна перепона різного походження, яку реципієнт установлює на шляху небажаної, стомлюючої або небезпечної інформації, називається **комунікативним бар'єром**.

Такі бар'єри можуть виникати через відсутність розуміння між учасниками спілкування, яке виникає на підґрунті соціальних, політичних, релігійних, професійних відмінностей, які породжують різне світовідчуття, світорозуміння, світогляд взагалі. Бар'єри

у спілкуванні можуть виникати через індивідуальні психологічні особливості тих, хто спілкується (недовіра, образа, підозра).

Комунікативні бар'єри можуть бути викликані різними причинами. Тому можна виділити такі їхні типи: бар'єри розуміння, бар'єри соціально-культурних розбіжностей і бар'єри відносин.

1. *Бар'єр взаєморозуміння*. Його виникнення може бути викликано різними причинами як психологічного, так і іншого характеру. Він може виникати через огріхи в процесі передачі інформації. Це фонетичне нерозуміння. Феномен фонетичного нерозуміння з'являється в результаті використання комунікатором невиразної швидкої мови, розмови-скоромовки або мови з великою кількістю звуків-паразитів. Спробуйте прочитати своєму другу який-небудь вірш. Перший раз прочитайте його виразно, другий – монотонно, односкладово і якнайшвидше, а третій – повільно, вставляючи після кожного слова звуки-паразити (наприклад, "гм-м" або "и-и"). Запитаєте, що сподобалося йому більше.

2. *Семантичний бар'єр розуміння*. Він пов'язаний з тим, що учасники спілкування використовують різні значення слів. Наприклад, льотчик або танкіст чує в театрі слова "Подати екіпаж!", то це може викликати в них легке здивування, тому що в п'єсі йдеться про карету, а вони уявляють собі людей, які керують машиною.

3.*Стилістичний бар'єр розуміння*. Він звичайно виникає при невідповідності стилю мови того, хто говорить, і ситуації спілкування або стилю мови і стану того, хто в цей момент слухає. Ви, можливо, чули історію про іноземця, який вивчив деякі фрази, але коли спробував використовувати їх, то був побитий і його вигнали. Це відбулося тому, що він переплутав ті слова, що використовують, щоб щось побажати на весіллі, з тим, як співчувають при смерті близької людини.

4. *Логічний бар'єр розуміння*. Він виникає в тих випадках, коли логіка міркування того, хто говорить, або занадто складна для розуміння того, хто слухає, або здається йому неправильною чи суперечить властивій йому манері доказів. Так, якщо запитати дитину, чому кораблик, який вона пускає в ванні, плаває, вона відповість: "Тому, що він червоний" або "Тому, що він мій". У такому

випадку говорять про дитячу логіку. Можна говорити про існування “жіночої” і “чоловічої” психологічної логіки та ін.

5. *Соціально-культурний бар’єр розуміння.* Інколи причиною бар’єра розуміння можуть бути соціально-культурні відмінності між партнерами спілкування. Це можуть бути соціальні, політичні, релігійні і професійні відмінності, що приводять до різного пояснення тих або інших понять. В цій ситуації можна згадати приказку “Ситий голодного не розуміє”. Політичне нерозуміння найкраще демонструє Верховна Рада, де кожен закон довго обговорюють представники різних партій і іноді так і не приймають його. Релігійні війни в Ірландії, Туреччині, Афганістані свідчать про те, що люди, які сповідують різні релігії, також мають труднощі спілкування один з одним.

6. *Бар’єр авторитету.* Іноді перешкодою може стати саме сприйняття партнера спілкування як особи певної професії, національності, статі і віку. Уявіть, якщо ту саму інформацію ви почуєте від вашого друга, батька або директора школи. В якому випадку ви швидше зробите те, що вам було запропоновано? Психологи довели, що бар’єр спілкування тим менший, чим вищий авторитет того, хто говорить, по відношенню до тих, хто слухає. В деяких випадках говорять про бар’єри відносин. Йдеться про виникнення почуття ворожості, недовіри до того хто говорить, а потім – і до інформації, яку він передає.

Якщо виходити з того, що будь-яка інформація, що надходить до людини, несе в собі елементи впливу на її поведінку, думки і бажання з метою їх змінення, то в цьому змісті комунікативні бар’єри – це форма психологічного захисту. Тобто комунікативні бар’єри ніби захищають нас від стороннього психічного впливу, що виникає в процесі обміну інформацією між учасниками спілкування.

Звичайно виділяють два основних *типи комунікативної дії*: *авторитарну та діалогічну*. Основною відмінністю між цими двома типами комунікації є особливості відносин і установок, що виникають у того, хто говорить, стосовно слухача.

У випадку авторитарного впливу реалізується установка “вниз”, у випадку діалогічного – установка на рівноправне спілкування. Установка “вниз” припускає не тільки підлеглий стан слухача, а й те, що комунікатор сприймає його як пасивний об’єкт своїх впливів. У цьому випадку комунікатор говорить, а слухач слухає і некритично вбирає інформацію. Передбачається, що в реципієнта немає своєї стійкої думки з певного питання, а якщо і г, він легко може змінити його в потрібному комунікатору напрямі.

У випадку установки на рівноправність слухач оцінюється як активний учасник процесу спілкування, що має право відстоювати власну думку. Тому в діалогічному, рівноправному спілкуванні слухач не виступає як пасивний споглядач, а змушений займатися активним внутрішнім пошуком власної позиції питання, яке обговорюється.

Отже, ефективному спілкуванню можуть заважати різні перешкоди, пов’язані з нерозумінням. Перешкодою для розуміння може бути характер сприйняття партнерів спілкування, зумовлений їх особистісними установками. Істотною перешкодою є також смислові бар’єри, пов’язані з відмінностями значень, вкладених різними людьми в ті самі слова, символи (вербальні і невербальні атрибути спілкування).

Проблеми в спілкуванні виникають також через наявність невдалого зворотного зв’язку, що не дозволяє визначити, чи дійсно ваше повідомлення витлумачене в той смисл, що ви в нього спочатку вкладали.

Загальновідомо, що під ***зворотним зв’язком*** розуміють вербальну та невербальну реакцію співрозмовника на поведінку партнера.

Можна виділити певні правила організації зворотного зв’язку.

Правила подачі зворотного зв’язку

Говоріть про поведінку партнера, а не про його особистість.

Говоріть більше про свої спостереження, а не про висновки, яких ви дійшли.

Більше описів, менше оцінок.

Описуючи поведінку іншої людини, намагайтеся більше користуватися категоріями типу “більшою чи меншою мірою...”, а не типу “ти завжди...” або “ти ніколи...”.

Говоріть більше про те, що відбувається зараз або що було в недавньому минулому, не згадуйте далекого минулого.

Виділяйте те, що може іншому допомогти, що він міг би при бажанні змінити, а не те, що дає розрядку вам самим.

Не давайте зворотний зв’язок занадто великими порціями – інакше партнер не встигає все осмислювати.

Вибирайте відповідний час, місце і ситуацію.

Подача зворотного зв’язку – серйозна робота, що потребує зосередженості, сміливості, поваги до себе й інших.

Правила поведінки в ролі того, хто сприймає зворотний зв’язок

1. Спочатку вислухати до кінця партнера, не піддаючись спокусі виробити контраргументи.

2. Своїми словами переказати те, що почули.

3. Не забувати, що партнер представляє тільки самого себе, а не людство в цілому і його інформація про вас не може бути повною.

4. Враховувати, що з отриманого зворотного зв’язку не повинен автоматично випливати намір змінювати свою поведінку.

5. Допомогти партнерові в його важкому завданні, допомогти йому ризикувати.

Значною перешкодою в спілкуванні можуть бути певні особистісні особливості. Наприклад, підвищена тривожність, непевність у собі може передатися партнерові. У цьому випадку дійти загальної думки, прийняти рішення буде важко. Щоб цього не трапилося, треба дотримуватися правил.

Для досягнення успішної та впевненої поведінки варто дотримуватись наведених нижче вказівок.

1. Якщо ви хочете у будь-чому відмовити партнеру по спілкуванню, то скажіть йому чітко й однозначно “ні”; поясніть, чому ви відмовляєте. Однак не перепрошуйте занадто довго.

2. Відповідайте без паузи – так швидко, як тільки це взагалі можливо.

3. Наполягайте на тому, щоб з вами говорили чесно і відверто.

4. Просіть прояснити, чому вас просять про будь-що, чому ви не хочете робити.

5. Дивіться на людину, з якою ви говорите. Стежте за її невербальною поведінкою: чи є певні ознаки непевності в поведінці партнера (руки біля рота; очі, які “бігають” та ін.).

6. Якщо ви гніваєтеся, то дайте зрозуміти, що це стосується поведінки партнера і не зачіпає його як особистість.

7. Якщо ви коментуєте поведінку іншого, використовуйте мову від першої особи – займенник “я”: “Якщо ви поводитесь таким чином, то я почуваю себе так-то і так-то...” Якщо це можливо, то пропонуйте альтернативні способи поведінки, які, на вашу думку, будуть краще вами сприйняті.

8. Хваліть тих (і себе в тому числі), кому, на вашу думку, вдалося поводитися впевнено (незалежно від того, досягнута мета чи ні).

9. Не дорікайте собі, якщо ви були невпевнені або агресивні. Спробуйте замість цього з’ясувати, в який момент ви “зійшли” з правильного шляху і як ви можете діяти в подібних ситуаціях у майбутньому. Погані звички швидко не зникають, нові навички не падають з неба.

10. Невпевненим у собі людям також часто бракує основних комунікативних умінь і навичок. До таких навичок належать переказ і вербалізація.

Переказ – це повторення раціонального змісту того, що вимовляється своїми словами. Це одна з простих форм зворотного зв’язку, що дозволяє повністю зрозуміти висловлення так, який зміст в нього вкладає той, що говорить.

Вербалізація – це повторення тим, хто слухає емоційного змісту висловлення, яке подає той, хто говорить своїми словами. Якщо ми чуємо під час розмови, що нашого партнера переповнюють почуття, і ми не допоможемо йому виражати їх відкрито, то він перейде до загальноприйнятих норм, ховаючи почуття. Завдяки вербалізації у партнера по спілкуванню з’являється можливість думати про власні проблеми далі; стан речей стає емоційним; співрозмовник розкривається далі.

Необхідною умовою правильного розуміння співрозмовника є уміння слухати та говорити, тобто вміння подавати інформацію.

Слухання – це психологічний компонент вербальної комунікації, метод декодування та сприймання інформації.

Вміння слухати має першочергове значення в людському спілкуванні. Статистичні дані свідчать, що із загальної кількості часу, який використовується для контактів на роботі і вдома, 9 % часу ми пишемо, 16 % – читаємо, 30 % – говоримо, 45 % – слухаємо (точніше, мали б слухати).

Слухаючи, реципієнт розкриває смисл інформації, яка отримана від комунікатора. Він розуміє смисл повідомлення під час декодування. При цьому яскраво виявляється значення ситуації спільної діяльності, усвідомлення якої включене у процес декодування. Без цієї ситуації неможливо розкрити смисл повідомлення.

Властивість слухання як особистісна якість притаманна не всім людям. Ми не слухаємо співрозмовника з різних причин: через брак часу, контраст емоційного стану реципієнта зі змістом слів комунікатора тощо.

Психологічні процеси, позначені поняттями “слухати” і “чути”, суттєво відрізняються. Слухати означає напружувати орган слуху, а чути – напружувати мозок, концентруючи увагу на словах партнера. Саме тому слухаючи можна не чути, оскільки свідомість у цей час зайнята іншими проблемами, думками, інформацією.

Крім того, багато людей чують лише те, що хочуть почути. Тому комунікатор повинен враховувати, що його інформація сприймається суб’єктивно.

Ефективне слухання передбачає правильне розуміння слів і почуттів мовця, зосередження на обговорюваній проблемі. Воно забезпечує усвідомлення і розв’язання партнерами по спілкуванню обговорюваної проблеми, створення спільного інформаційного поля, спільного смислу, налагодження відвертих стосунків, взаєморозуміння.

Ви, можливо, чули вислів “слухати всім тілом” (коли інформація цікава, співрозмовник несвідомо повертається до партнера,

встановлює з ним візуальний контакт, намагається “всім тілом” продемонструвати свою зацікавленість). Таке вміння слухати – це сприймання інформації, за якого реципієнт виражає заохочувальне ставлення до того, хто говорить, своєрідно стимулюючи спілкування, стримується від зайвих зауважень, сприяє обміну інформацією.

Якщо співрозмовник у процесі діалогу замовк, це ще не означає, що він слухає. Адже слухання є процесом, що передбачає концентрацію уваги. Уточнюючи, оцінюючи, аналізуючи інформацію під час діалогу, людина більше уваги приділяє своїм справам, ніж тому, що їй говорять. Особливо це виявляється в ситуаціях конфліктного спілкування. У процесі діалогу вона частіше переймається тим, чи зрозумів її співрозмовник, ніж тим, наскільки їй зрозумілі його слова, позиція. Таке слухання деформує процес спілкування.

Зважаючи на поведінку учасників комунікативного процесу, розрізняють нерефлексивне, рефлексивне, критичне та емпатійне слухання.

Ознака *нерефлексивного слухання* полягає в мінімальному втручанні в мову співрозмовника (умовно-пасивне слухання). Під час нерефлексивного слухання можуть виявлятися підтримка, схвалення, розуміння за допомогою лаконічних відповідей, що допомагають продовжити бесіду (репліки “так”, “розумію” тощо). Ефективним може виступати не рефлексивне слухання в ситуаціях, коли співрозмовник висловлює своє ставлення до події, прагне обговорити актуальні питання, відчуває себе скривдженим або вирішує важливу проблему. Таке слухання ефективне, коли співрозмовнику важко викласти свої проблеми, необхідно тримати під контролем емоції у спілкуванні з особою, яка обіймає високу посаду. Недоцільне воно в ситуаціях, коли співрозмовник не зацікавлений у розмові або коли його намагання слухати і зрозуміти сприймається як згода, співучасть.

Рефлексивне слухання має на меті регулярне використання зворотного зв’язку для досягнення більшої точності в розумінні партнера.

Критичне слухання вимагає від учасника спілкування спочатку аналізу повідомлення, потім – його розуміння. Таке слухання прийнятне під час ділової наради, конференції, дискусії, на яких обговорюються проблеми, думки, ідеї, що стосуються нових проектів, досвіду. Однак у процесі повідомлення нової інформації, наприклад на лекції, критичне слухання непродуктивне, оскільки відторгнення інформації не дає змоги почерпнути з неї цінне.

Емпатійне слухання передбачає, що учасник спілкування приділяє більше уваги "зчитуванню" почуттів, а не слів. Воно буває ефективним, якщо комунікатор викликає у співрозмовника (реципієнта) позитивні емоції (радість, сподівання на краще, впевненість у собі та ін.), та неефективним, якщо провокує негативні емоції (страх, тривогу, розчарування тощо).

Словесне узгодження дій комунікатора і реципієнта передбачає прийняття ними комунікативних ролей іншого (комунікатор реципієнта, і навіть – комунікатора). Це залежить від їхнього спільного включення у загальний контекст комунікативної діяльності.

При *експресивному спілкуванні* доречні прийоми нерефлексивного слухання, або уміння уважно мовчати, не втручаючись у мову співрозмовника. Адже він і без того емоційний, збуджений і має труднощі при формулюванні своїх думок. Необхідно також виразити своє розуміння і схвалення його поведінки.

Коли ж мета спілкування – врегулювання конфлікту незамінними прийомами слухання, які засновані на співпереживанні або розумінні почуттів іншої людини, важливо дати зрозуміти співрозмовникові, що ви розумієте його почуття.

Але, яка не була б мета спілкування, завжди корисно знати технічні прийоми ефективного слухання і вміти невимушено користуватися ними. Наведемо основні з них.

1. Проаналізуйте свої звички щодо слухання, сильні і слабкі сторони, характер помилок, що допускаються. Чи не занадто швидко ви оцінюєте людей? Чи часто перебиваєте співрозмовника? Які перешкоди спілкування характерні для ваших відповідей? Які з них найчастіше повторюються? Знання своїх звичок – це перший крок до їхнього удосконалення.

2. Не уникайте відповідальності при спілкуванні. Вона спільна, оскільки в ній беруть участь двоє, причому виступають у ролі слухачів почергово. Вмійте показати співрозмовникові, що ви справді слухаєте і розумієте його. Цього можна досягнути уточнюючими запитаннями, активними емоціями. Як може партнер довідатися, що його зрозуміли, якщо йому не сказати про це?

3. Будьте уважні. Вмійте підтримувати, з ким говорите, візуальний контакт, але без настирливості або пильного погляду (що інколи приймається як ворожість). Відстежуйте, щоб ваші пози та жести свідчили – ви його слухаєте. Пам'ятайте, що він хоче спілкуватися з уважною, живою людиною.

4. Вмійте зосереджуватися на тому, що говорить учасник діалогу. Це вимагає свідомих зусиль, оскільки зосереджена увага утримується недовго (менш однієї хвилини). Намагайтеся до мінімуму звести ситуаційні перешкоди (телевізор, телефон). Не допускайте "блукання" думок.

5. Прагніть зрозуміти не тільки зміст слів, а й почуття співбесідника. Пам'ятайте" що люди передають свої думки і почуття "закодованими", відповідно до прийнятих соціальних норм.

6. Вмійте бути спостережливими. Стежте за немовними сигналами розмови (оскільки на емоції приходиться велика частина спілкування) і виразом людини: як дивиться на вас, як підтримує контакт, як сидить або їсть, як поводиться під час розмови. Відповідають немовні сигнали співрозмовника його мові чи суперечать їй?

7. Дотримуйтеся схвальної реакції стосовно того, хто виражає свою думку. Ваше схвалення допомагає точніше виразити її. Будь-яка негативна реакція з вашого боку викликає в того, з ким ви спілкуєтеся, захисну реакцію, почуття непевності, настороженість.

8. Прислухайтеся до самого себе. Ваша заклопотаність та емоційна неврівноваженість заважають слухати партнера. Якщо його мова і поведінка зачіпають ваші почуття, намагайтеся виразити їх: це прояснить ситуацію, усуне перешкоди в діалозі.

9. Пам'ятайте, що інколи мета, з якою звертаються, – це одержати від вас що-небудь реальне або змінити вашу думку, або

змусити вас зробити що-небудь. У цьому випадку дія – краща відповідь співрозмовникові.

10. Удосконалюючи своє вміння слухати, основну увагу варто приділити засвоєнню цих рекомендацій. Однак пам'ятайте про найбільш поширені помилки, яких не доцільно допускати.

Отже, слухаючи співрозмовника:

1. Не сприймайте мовчання за увагу – людина може бути просто занурена у власні думки.

2. Не робіть вигляду, що слухаєте. Це даремно: відсутність інтересу і нудьга неминуче проявляться у жестах. Краще вже зізнатися, що в даний момент вислухати досить уважно ви не можете, звернувшись, наприклад, на зайнятість.

3. Не перебивайте без потреби. Інколи ми робимо це неусвідомлено, до речі, керівники частіше перебивають підлеглих, ніж навпаки. Якщо ж для уточнення суті справи вам все ж необхідно перебити того, хто говорить, допоможіть йому відновити перерваний хід думок

4. Не робіть поспішних висновків. Кожен неусвідомлено схильний судити, оцінювати і схвалювати або не схвалювати те, про що говориться. Але саме такі суб'єктивні оцінки змушують співрозмовника зайняти оборонну позицію. Пам'ятайте, що такі оцінки – бар'єр для змістовного спілкування.

5. Не давайте "спіймати" себе в суперечці. Коли ви думкою не погоджуєтеся з тим, про що говориться, то, як правило, припиняєте слухати і чекаєте своєї черги висловитися. А якщо починаєте сперечатися, то настільки захоплюєтеся обґрунтуванням своєї точки зору, що часом не чуєте партнера. Вислухайте його до кінця, щоб зрозуміти, з чим саме ви не згодні, а вже після цього викладайте свою точку зору.

5. Не ставте занадто багато запитань. Можна уточнити сказане, але "закриті" питання, що вимагають відповіді типу "так" або "ні", необхідно зводити до мінімуму. Надмірно велика кількість запитань придушує співрозмовника, віднімає в нього ініціативу і ставить часом в оборонну позицію.

6. Ніколи не говоріть: "Я добре розумію ваші почуття". Така заява інколи слугує для виправдання спроб (до речі, безуспішних)

переконати співрозмовника в тому, що ви слухаєте. Насправді довідатися, що саме почуває співрозмовник, дуже важко.

7. Не виявляйте зайвої чутливості до емоційної сторони мови. Слухаючи схвильовану людину, будьте стримані, інакше пропустите зміст розмови. Будьте насторожі до емоційно заряджених слів і виразів (щоб вони не вибили вас з колії), сприймайте тільки зміст, який вони несуть.

8. Не давайте поради, якщо вас про це не просять. Якщо ж її дійсно просять, уточніть, чого саме співрозмовник хоче насправді.

9. Не прикривайтеся слуханням як захистом. Пасивні, невпевнені в собі люди іноді використовують його як можливість уникнути спілкування і самовираження. Вони не тільки не говорять, але насправді і не слухають.

Говоріння

Ще одним з важливих компонентів спілкування як обміну інформацією є *говоріння*, тобто вміння промовляти, виголошувати інформацію, будувати речення.

Культуру говорити досліджує спеціальна наука – риторика (теорія красномовства). Ритор, оратор має визначити сукупність комунікативних якостей, які є необхідними для досягнення бажаного успіху під час виступу.

Для оволодіння навичками публічного мовлення доцільно глибокого освоїти знання предмета виступу – це необхідна умова успішної публічного промови. Не можна переконати аудиторію в тому, чого сам досконало не вивчив, у чому сам не переконаний до кінця. Для оратора знання предмета мовлення виражається в глибокому поєднанні високої загальної ерудиції в галузі теорії з ретельною підготовкою до кожного публічного виступу. Треба мати на увазі, що, крім безсумнівної об’єктивної значимості для досягнення ефективності мовлення, відмінне знання теми має ще й безпосередній психологічний вплив на самого оратора, допомагаючи успішно боротися з професійним захворюванням, яке риторики усіх країн світу називають хворобою аудиторії. Хвороба ця уражає багатьох ораторів і не тільки початківців. Не раз симптоми цієї хвороби на собі відчував кожний: нескладне мовлення, голос, який

зривається, тремтіння в колінах, виступаючий холодний піт, пересихаюче горло, намагання кудись сховати руки, які зненацька здаються такими великими, що на них усі звертають увагу.

Головним і безпомилковим засобом проти згаданої хвороби є, передусім, тверде знання теми та відмінне володіння матеріалом.

Імпровізація є вищою формою ораторського мистецтва. Імпровізаційна промова, як правило, більш емоційна, більш енергійна, вона сильніше впливає на слухачів. Сам факт імпровізації піднімає авторитет оратора, сприяє його успіху. Особливо важлива імпровізація у відповідях на запитання, в полеміці, короткотривалому виступі з доповіддю, в обговореннях. Від промовця в даному випадку вимагається велика винахідливість та ерудиція. Ідеальною ораторською промовою є промова, яка настільки добре підготовлена, що здається невимушеною, і аудиторія сприймає її як імпровізацію. Цього, безумовно, слід добиватись. Однак чистою імпровізацією захоплюватися не треба, тому що, віддавшись натхненню, оратор може упустити суттєве і навіть важливе. Більше того, він може висловити неточне або помилкове судження, необережно обмовитись, віддаючи тим самим перевагу в руки недоброзичливців. Це особливо важливо, якщо події відбуваються в умовах полеміки, суперечки, де опоненти чіпляються до кожного слова і фрази. Тому треба максимально відточувати кожну фразу та формулювання.

Підведемо короткий підсумок відносно першої якості оратора: бездоганне знання матеріалу – надійний фундамент, на якому ґрунтується уся “споруда” публічного мовлення.

Що ж потрібно для того, щоб побудувати цю “споруду”? Для цього, передусім, потрібні навички мовлення – друга важлива якість оратора, що визначає успіх його публічного виступу. Відповісти на запитання про зміст навичок мовлення – це означає перерахувати усі основні елементи риторики, тобто вміння підібрати матеріал, організувати промову, проголосити її з трибуни, відреагувати на поведінку слухачів.

В усних видах комунікації, в тому числі й у публічному мовленні, особливості особистості комунікатора проявляються не тільки в самій інформації, а й у його голосі. Такі риси особистості

оратора, як невпевненість, сором'язливість, делікатність, переконаність, інтелігентність, як і інші якості характеру, знаходять відображення і в його мовленні. Цікаво, що голос в усьому багатстві тону, тембру, висоти, інтонації дає можливість створити досить точне уявлення не тільки про духовні, а й фізичні якості його володаря.

Але, крім змісту мовлення і голосу, оратор має й інші можливості особистого впливу на аудиторію. Він з'являється перед нею в усій своїй фізичній сутності, використовуючи такі міцні засоби впливу, як жести, міміку, усю свою чарівність. Справа в тому, що аудиторія часто складає враження про оратора з моменту його появи на трибуні. Іноді своєю зухвалістю, безсоромністю, намаганням показати свою перевагу перед слухачами він відштовхує аудиторію. Ритор, який виходить на трибуну в зім'ятому костюмі, непоголений, з гребінцем, що стирчить з кишені або бутербродом у руці, демонструє свою неповагу до аудиторії. На слухачів це справляє негативне враження. Від того, як ритор стоїть, як тримається на трибуні, залежить багато. Бувають випадки, коли оратор ще не встиг піднятись на трибуну, але вже говорить. Його не цікавить, чи слухають його, чи ні, чи чують його останні ряди.

У риториці існує спеціальне правило: на початку промови завжди повинна бути витримана пауза. Існують й інші паузи, які свідомо чи несвідомо використовуються оратором під час проголошення промови, але ця пауза особлива. Після того, як оратор піднявся на трибуну, він дає можливість аудиторії 5–10 секунд придивитись до нього, і в той же час сам встановлює з нею контакт. Так, пробігаючи очима по аудиторії, він дає зрозуміти, що з повагою ставиться до неї. Важко погодитися з точкою зору деяких спеціалістів у галузі риторики, які стверджують, що у випадку хвилювання або ускладнення під час виступу треба знайти в аудиторії людину, яка з більшою увагою на тебе дивиться та слухає, і увесь час дивитися на неї. Це погано, тому що таким чином ви демонструєте свою зневагу до аудиторії і, крім того, людина, до якої ви постійно звертаєтесь, може збентежитися. Не кращою є й ситуація, коли ритор через короткозорість зосереджується лише на тексті, згинається у три погибелі і читає з паперу, не цікавлячись реакцією аудиторії. Більшість людей у процесі спілкування зосереджують

свою увагу на обличчі мовця і, головним чином, на його очах. І це не випадково. Міміка є найважливішим засобом емоційного впливу оратора на аудиторію. Ось чому натхненне обличчя оратора – чудовий стимулятор емоцій аудиторії. Міміка, пози, рухи, жести – важливі невербальні комунікативні елементи, що допомагають встановити та утримувати контакт оратора з аудиторією.

Так само, як і слова-паразити, фрази-паразити, що міцно в'їлися в нашу усну пропаганду, на жаль, мають місце і жести-паразити. Риторика різних країн по-різному називає ораторів, які мають постійні жести-паразити. Від жестів-паразитів, таких як рубати рукою повітря або увесь час водити рукою потрібно позбавлятись. Особливо неприємне враження на слухачів справляють жести людини, яка весь час смикає краватку, застібує або розстібує ґудзик, "обіймає" трибуну та ін.

Враховуючи той факт, що оратор має значний арсенал засобів впливу на аудиторію, слід підкреслити й необхідність набути відповідний діапазон мовленнєвих навичок. Не треба забувати, що він є не тільки автором повідомлення як журналіст чи автор газетної статті, а й виконавцем свого твору. Промовець сам готує доповідь, пише її і з нею виступає. Не тільки вміння вільно підготувати промову, а й уміння вільно триматися на трибуні, бездоганно володіти голосом, жестом, мімікою, і безпомилково реагувати на поведінку аудиторії – такими є об'єктивні вимоги до ритора, який намагається справити бажаний вплив на аудиторію. Скутість, невпевненість, найменша фальш у поведінці, помилки у вимові – все це негайно помічає аудиторія, що неминуче знижує результат найкращої промови. Тільки той оратор зможе досягти успіху й донести до аудиторії полум'яне слово, який навчиться бездоганно володіти усією сукупністю різноманітних навичок публічної промови.

У ставленні слухачів до ритора існує ще одна важлива властивість, що об'єктивно сприяє успіху виступу, – це авторитет оратора, його престиж у конкретній аудиторії, соціальний статус, його професія, заслуги тощо. Кожний, хто використовує "живе" слово у своїй діяльності, в управлінні людьми, повинен намагатися здо-

бути власний авторитет, що ґрунтується на глибокому знанні предмета, вмінні володіти аудиторією, шанобливому ставленні до неї. Авторитет і довіра належать до категорій, які важко досягаються, дуже легко втрачаються і практично не поновлюються.

Маніпулятивна та актуалізаторські моделі спілкування

У процесі спілкування можуть виникнути ряд конфліктів, які можливо розподілити на дві великі групи: маніпулятивні та актуалізаторські.

У *маніпулятивному конфлікті* в учасників виникають перекручені уявлення про "свої" та "чужі" цілі, дії, мотиви та позиції. У ситуації маніпулятивного конфлікту можуть бути такі перекручені форми прояву сприйняття:

1. "Ілюзія власної шляхетності" – уявлення про те, що істина та справедливість цілком на нашому боці, а моральні норми порушує лише інша сторона.

2. Пошук "порошинки" в оці іншої особи" – перебільшене уявлення про похибки іншого і неусвідомлення недоліків у себе.

3. "Подвійна етика" – при здійсненні і навіть при усвідомленні однакових взаємодій власні дії сприймаються як припустимі, а дії опонента – як недозволені та нечесні.

4. "Все ясно" – небажання вислухати іншого, упереджене спрощення ситуації на користь собі. Людина переконана в тому, що саме вона має повне і правильне уявлення про конфлікт.

Ці помилки загострюють конфлікт і перешкоджають конструктивному спілкуванню і виходу зі суперечки.

У *актуалізаторському конфлікті* його учасники сприймають ситуацію більш адекватно, без рожевих кольорів стосовно себе і без чорних – стосовно опонента. Вони усвідомлюють неповноту свого бачення конфлікту і готові вислухати іншу сторону. З однакових позицій підходять щодо власних і чужих дій, не обіляють себе, не очорняють суперника, шукають можливості дізнатися про думку і сприйняття іншого та побачити те, що в їх власній поведінці було не дуже гарним. Вони відкриті для чесного конструктивного обговорення.

Маніпулятори схильні свої негативні дії виправдовувати зовнішнім локусом оцінки, а подібні дії опонента – внутрішнім.

Актуалізатори, оцінюючи більш об'єктивно і себе, і інших, можуть вживати обидва локуси контролю однаковою мірою до обох учасників конфлікту, намагаючись наблизитись до об'єктивного відображення ситуації.

Інша важлива відмінність між двома типами конфлікту – готовність брати відповідальність на себе, а не перекладати її на іншого. Маніпулятори схильні звинувачувати партнера, ображатися на нього, підкреслюючи свою начебто непричетність, невинність, знімаючи з себе всіляку відповідальність. Для них визнати свою поведінку неправильною – означає програти, виявитися неозброєним перед небезпечним ворогом. Актуалізатори уникають засуджувати інших, вони не ображаються, якщо щось відбувається, на їх погляд, "не так", а шукають шляхи для виправлення становища, беручи на себе всю міру відповідальності за наслідки. Тобто з двох сакраментальних питань вони надають перевагу питанню, що робити, а не хто винуватий. Це робить їх справжніми господарями ситуації і в кінцевому рахунку – всього життя.

Маніпулятивні конфлікти не будуть розв'язані доти, доки учасники засліплені взаємними ілюзіями, доки в них відсутнє об'єктивне сприйняття ситуації і, головне, бажання рухатися назустріч один одному. Щоб конфлікт міг вирішитися, доцільно зробити його актуалізаторським, шукаючи шляхи взаєморозуміння.

Існують позиції і взаємовідносини між людьми на дві категорії: "Я-Ти" і "Я-Воно". Якщо відносини "Я-Ти" існують у кожного учасника спілкування, то вони свідомо чи несвідомо, передають один одному приблизно такі повідомлення: "Я – особистість і ти – особистість. Я – важлива людина і ти – важлива людина. У мене є почуття і у тебе є почуття. Я хочу, щоб мене вислухали, і ти заслуговуєш на те, щоб бути вислуханим. Я хочу, щоб мене розуміли, і ти хочеш, щоб розуміли тебе". Відносини категорії "Я-Воно" зовсім інші і виражають діаметрально протилежну позицію: "Я – особистість, а ти – об'єкт. Я – важлива людина, а ти неважлива. Мене треба вислухати, а на те, що ти говориш, можна не звертати уваги. Мої почуття цінні, а твої почуття нічого не варті".

Спілкування в системі “Я-Ти” можна назвати *суб’єкт-суб’єктним* або *актуалізаторськи*м, воно передбачає рівноправність сторін. Таке спілкування є двобічне, тому що в ньому виникає справжній діалог. Діалог – це розмова між двома або кількома особами, які прагнуть зрозуміти один одного. Вони цінують один одного, вражають партнера особистістю, вартою поваги.

Якщо у одного або в обох учасників спілкування спосіб мислення, котрий спонукає діяти за схемою “Я-Воно”, то таку модель можна назвати *суб’єкт-об’єктною або маніпулятивною,* адже до партнера ставляться, як до речі, яку можна використати, і він, як особистість, не має жодного значення. Діалог заміняється монологами, тому таке спілкування можна назвати однобічним, воно нагадує розмову двох глухих.

Чому людина вдається до маніпуляцій? Які причини маніпуляцій? Е. Шостром вказує на п’ять таких причин.

Перша причина – це недовіра. Людина не довіряє собі, вважає себе залежною від інших. Але іншим також не довіряє. Тому стає на слизький шлях маніпуляцій, щоб інші завжди були у неї на прив’язі, під контролем, і за таких умов довіряє їм більше. Це схоже на поведінку одного з батьків у сім’ї, який ухиляється від виховання дітей, а натомість намагається вказувати іншому, як треба виховувати.

Друга причина (за Еріхом Фромом): нормальні стосунки між людьми – це *любов*. Любов передбачає сприйняття людини такою, якою вона є і повагу до її істинної суті.

Біблія закликає людей любити свого ближнього як самих себе. Але пересічна особистість не розуміє цієї заповіді, тому що не має уявлення про те, що значить любити. Більшість людей не люблять самих себе, тому не можуть любити ближнього. Вони помилково вважають, що чим досконаліші вони будуть, тим більше їх будуть любити; чим більше вони зможуть дати, тим більше отримають. Але справжня любов безкорисна і безумовна. Вона не залежить від вигоди і приймає людину без будь-яких умов. Навіть чим більша готовність особистості зізнатися в людських недоліках, тим більша вірогідність того, що її будуть любити. А хто не

хоче або не може визнавати свої слабкості, той відчайдушне прагне повної влади над іншою людиною. Ця влада примушує партнера робити те, чого хоче маніпулятор, думати, як він хоче, почувати те, що він хоче.

Третю причину маніпуляції пропонують екзистенціалісти: всюди нас оточують *ризик і невизначеність*. Щохвилини з людиною може трапитися будь-що, тому людина почувається безпомічною, незахищеною. З гіркотою усвідомлюючи непередбачуваність життя, маніпулятор впадає у відчай чи інерцію, у маніпулятора з'являється тенденція уникнути ризику, прагнення до більшої визначеності і гарантованості. Тоді він перетворює себе на об'єкт і інших сприймає як об'єкти, як речі.

Четверта причина відображена у роботах Дж. Хейлі, Е .Берна. Д. Хейлі під час тривалої роботи з шизофрениками помітив, що вони найбільше боялися тісних особистісних контактів. Е. Берн вважає, що людина починає грати в *ігри і уникати бути собою*, щоб краще керувати своїми емоціями і уникати близькості.

П'яту причину висуває А. Блліс, який відзначає, що протягом життя людина *засвоює ряд аксіом або ірраціональних переконань*. Одна з таких аксіом: нам необхідно одержати схвалення всіх і кожного. Людина прагне подобатися іншим, справляти на них приємне враження і для цього вживає маніпуляції.

Під *маніпуляцією* Е. Шостром розуміє не одну гру, а цілу систему ігор, і ще більше – стиль життя, псевдофілософію життя, спрямовану на те, щоб експлуатувати і контролювати себе та інших.

Людину, протилежну маніпулятору, А. Маслоу назвав самоактуалізованою особистістю, яка живе повним життям. І це не везіння чи випадок, а уміння використовувати свій внутрішній потенціал. Е. Шостром таких людей називала *актуалізаторами.*

Які риси відрізняють маніпулятора від актуалізатора? Стиль життя маніпулятора ґрунтується на брехні, песимізмі, контролі і цинізмі. Кити, на яких стоїть актуалізатор, – чесність, оптимізм, свобода і довіра. Грунтуючись на працях гуманістичних психологів (К. Роджерс, В. Сатір), можна додати ще одну відмітну особливість у маніпулятора і актуалізатора.

Таблиця 20.1

Порівняльна характеристика маніпулятивної та актуалізаторної моделі поведінки

Маніпулятор	Актуалізатор
1. Обман (фальшивість у спілкуванні, грається своїми почуттями та емоціями та свого співрозмовника)	1. Чесність (проявляє справжні чесні почуття, здатен бути самим собою, щиросердечний)
2. Песимізм (невіра в життя, апатія, часто нудьгує)	2. Оптимізм (життєрадісність, бадьорий настрій)
3. Контроль (прагне контролювати ситуацію, домінувати)	3. Свобода (відкрита до спілкування людина)
4. Цинізм (недовіра ні до себе, ні до інших)	4. Довіра (віра в себе та інших, вірить в добро)
5. Низька самооцінка (низька самоповага). Погано ставиться до себе та до інших, має догматичне мислення, боляче реагує на критику	5. Висока самооцінка (самоповага, почуття власної гідності). Сприймає себе таким, який він є, позитивно ставиться до себе та оточуючих. Визнає свої та чужі помилки

Е. Шостром вважає, що актуалізатор перебуває в більшій безпеці, ніж маніпулятор, тому що розуміє свою унікальність і сприймає її як цінність. Він шукає в собі самобутність, тоді як маніпулятор ховає свою самобутність і повторює, наслідує, копіює чиїсь поведінкові моделі. І чим більше значення він надає своїй масці, тим більше знецінює себе і тим глибше відчуває незадоволеність.

Е. Шостром у праці “Анти-Карнегі” вирізняє такі основні типи маніпуляторів:

1. Диктатор. Перебільшує свою силу, прагне керувати своїми жертвами – домінувати та наказувати.

2. Ганчірка. Протилежність Диктаторові та його жертва. Перебільшує свою чутливість, прагне забувати, не чути, пасивно мовчати, уникати.

3. Калькулятор. Перебільшує необхідність контролювати все; робить вигляд, що володіє прихованою інформацією, ухиляється, коли намагаються перевірити його самого.

4. Прилипала – протилежність Калькуляторові. Перебільшує свою залежність, прагне, щоб про нього дбали, дозволяє і спонукає інших виконувати за нього його роботу.

5. Хуліган. Перебільшує власну агресивність, прагне контролювати людей за допомогою погроз.

6. Гарний хлопець. Перебільшує свою дбайливість, любов, паралізує неприродною добротою. Протилежність Хулігану.

7. Суддя. Перебільшує свою критичність, нікому не вірить, завжди сповнений обурення, висуває масу звинувачень, не схильний прощати.

8. Захисник. Перебільшує свою готовність до підтримки, поблажливість до чужих помилок; надмірно співчуваючи тим, ким опікується, не дозволяє їм стати на власні ноги і паралізує ініціативу. Протилежність Судді.

9. Маніпулятор повинен прагнути відмовитися від маніпуляцій і стати актуалізатором. Тоді з Диктатора може розвинутися прекрасний Лідер, який не диктує, а веде; із Ганчірки – Чуйний; із Калькулятора – Уважний; із Прилипали – Вдячний, із Хулігана – Наполегливий, із Гарного хлопця – Дбайливий, із Судді – Виразний, із Захисника – Провідник.

Маніпулятор, як правило, підпадає під класифікацію одного із розглянутих маніпулятивних типів, тоді як актуалізатор не обмежується лише одним актуалізаційним типом, а інтегрує в собі декілька. Він і Чуйний, і Дбайливий, і Уважний, адже тонко реагує на внутрішній стан інших, уважний до їх проблем і поглядів, турбується про людей.

Як же подолати в собі маніпуляції? По-перше, необхідно усвідомити власні маніпуляції, визнати їх у собі, побачити нещирі, удавані почуття і розгледіти за ними справжні почуття. Наступний крок – насмілитися виразити їх. Мета актуалізаційної моделі – розвинути в собі здатність чесно проявляти свої щирі почуття.

Придивимося ближче до них. Скористаємося для цього класифікацією форм вираження почуттів, запропонованою польським психологом Є. Мелібрудою.

Розрізняється опосередкована і безпосередня форми передачі інформації щодо емоційних переживань. До *опосередкованих способів* належать риторичні запитання, накази і заборони, картання і прокльони, догани і претензії, насмішки, похвали і засудження, приписування іншим людям удаваних рис. До *безпосередніх способів* передачі почуттів належать визначення власних почуттів, вживання порівнянь, характеристика свого фізичного стану і визначення можливих дій, до яких спонукають почуття.

Розглянемо кожну форму детальніше.

Опосередковані способи:

1. Риторичні запитання ставляться не через прагнення одержати розумну відповідь, а через наявність бажання викликати у співрозмовника певну реакцію, за яким приховані почуття роздратування, прикрості, нетерпимості.

Типові приклади риторичних запитань: “Хто дав вам право так поводитись?”, “І в кого ти вдався?”, “Коли ти залишиш це неподобство?”.

2. Накази і заборони: “Ти повинен негайно вибачитися”, “Не поводься так зухвало”, “Припини сперечатися” – за допомогою подібних висловлювань людина, що стоїть при владі, намагається обмежити дії інших, щоб тим самим позбутися деяких почуттів. Але самі почуття приховуються. Замість сказати: “Не роби цього, тому що я почуваюся так і так”, людина говорить: “Не роби цього, тому що так не можна”. Обмеженнями можна досягнути поведінкових змін, але не полегшити взаєморозуміння.

3. Картання і прокльони. Така форма дозволяє декому звільнитися від люті і гніву. Однак це має тяжкі наслідки. Відносини з партнером стають більш напруженими і конфліктними. Лайкою і прокльонами людина закривається від своїх почуттів і не дає зрозуміти їх іншим. Наприклад, відчуваючи побоювання, почуття провини, людина лається і замість реальних почуттів показує брутальність і силу, яких їй насправді не вистачає.

Таблиця 20.2

Ознаки правдивості	Ознаки брехливості
Долоні повернуті вгору, розкриті до співбесідника, пальці розставлені, руки розімкнені	Руки за спиною, в кишенях, схрещені на грудях, на животі, за спиною, стискання підлокітників крісла
Погляд прямий, не нижче за рівень очей співрозмовника	Співрозмовник менше 1/3 часу спілкування дивиться партнеру в очі, часто відводить погляд: чоловіки – на підлогу; жінки – на стелю; погляд, що вислизає
Корпус нахилений вперед до співрозмовника; руки та ноги трохи розведені, плечі вільно опущені	Корпус нахилений в протилежний від співрозмовника бік, кінцівки зціплені, плечі напружені
Торкання пальцями обличчя (але не рота, носа, вух, очей)	Торкання пальцями носа, рота, кутиків губ, щік, потирання пальцем повіки, брови, почісування підборіддя
Скорочення відстані між партнерами	Збільшення відстані між партнерами
Часта доброзичлива посмішка	Штучна або безглузда посмішка, яка щезає раптово; зціплені зуби
Розстібнутий піджак, нога витягнута в бік партнера, долоні протягнуті вперед	Відтягування, поправлення комірця, потирання долонею шиї нижче від потилиці
Невимушена жестикуляція	Перебільшена жестикуляція або її повна відсутність; незвична жестикуляція та хаотичні рухи
Зваженість добору слів та пружний ритм мовлення	Багатослів’я та обмовки, вигуки
Наявність чітких формулювань та увага до деталей	Відсутність чітких формулювань та нехтування важливими подробицями
Моментальна реакція на питання	Паузи перед відповідями, занадто довге обдумування відповіді
Вмотивовані змістом розмови зміни модуляції, гучності та висоти голосу	Невмотивована зміна модуляції, гучності та висоти голосу (співрозмовник говорить тихіше, замислюючись, із характерним розтягуванням слів)
Коректний вираз емоцій	Невмотивована радість (адже емоційно брехун відчуває особливе захоплення від того, що обдурювання вдається)
Нормальне забарвлення обличчя та природня міміка	Неприродні рум’янець або блідість; мигання, неприродна міміка та асиметрія обличчя; тривалість гримаси більше ніж 5 секунд

4. Догани і претензії: “Від тебе ніколи не дочекаєшся чуйності”, “Ти зовсім не дбаєш про дітей”, “Знову ти за старе”, – часто використовуються для опосередкованого вираження незадоволення, роздратування, жалю. В претензіях часто містяться неправомірні узагальнення – “завжди”, “знову”, “зовсім”. Як правило, вони викликають протест у партнера: “Зовсім не завжди, а тільки іноді”.

5. Насмішки, метою яких є викликати почуття незручності і сорому у співрозмовника. У цьому випадку сам автор зауважень відчуває якісь неприємні емоції. Іронізуючи, людина не лише хоче поглузувати з партнера, а й замасковано показати, що вона сама переживає. Це витончений напад на іншого, який відволікає увагу від особистості того, хто висловлюється.

6. Похвала і засудження дуже розповсюджені “Ти нестерпний”, “Це блискуча ідея”, “Ти – найкращий”. В загальних рисах можна собі уявити, як автор цих слів ставиться до адресата. Проте такі уявлення часто занадто узагальнені і недостатньо визначені, щоб напевне судити проте, що відчуває той, хто висловлюється.

7. Приписування іншим удаваних рис. Відчуваючи певні почуття в присутності іншої людини, ми можемо приписувати їй риси, які викликані цими почуттями. Партнер знаходиться в центрі уваги, а наші почуття залишаються неусвідомленими. Безпосередні форми вираження почуттів дозволяють більш відверто і прямо висловлювати свої переживання, допомагають краще зрозуміти, що саме на душі, які почуття, і стверджують актуалізаторську модель спілкування.

8. Визначення власних почуттів: “Мені сумно”, “Я у відчаї”, “Я почуваюся впевнено і спокійно”, “Мені радісно”. Людина дає можливість партнеру зрозуміти, що з нею відбувається, а така відвертість викликає довіру і покращує спілкування. Людина не ховається за маскою, а знімає її.

9. Вживання порівнянь. Відчуваючи труднощі в прямому висловлюванні почуттів, можна звернутися до порівнянь і метафор: “Я почуваюся так, немов збираюся плигнути в холодну воду”, “У мене таке відчуття, немов би я образив невинну дитину”, “Почуваюсь, як зацькований звір” тощо. Це збагачує емоційно виразну палітру спілкування.

За умов запобігання та вирішення конфліктних ситуацій потрібно прагнути досягти *психологічної сумісності* – характеристики тривалої взаємодії між двома або більше особами, коли прояви властивих їм рис характеру не призводять до істотних суперечностей, які неможливо вирішити без зовнішнього втручання. Психологічна сумісність передбачає спільність поглядів, переконань, соціальних і моральних установок, цінностей, відносин. Все це духовно зближує людей. Психологічна сумісність, яка базується на них, – це вищий інтегративний рівень сумісності людей, яка характеризує глибокий, змістовий чинник взаємодії та визначає її ефективність. Відсутність сумісності у групі людей, включених у виконання суспільно чи особистісно значущої діяльності, за певних умов може призвести до конфлікту.

Розглянуті теоретичні засади дають змогу зрозуміти сутність, структуру і технологію побудови процесу спілкування, а також показати, як забезпечити позитивний розвиток взаємин між людьми у сучасному суспільстві.

На підставі викладеного доцільно сформулювати такі висновки:

1. Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити поняття “спілкування” як складний багатоаспектний процес встановлення взаємодії між людьми завдяки знаковим засобам, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає обмін інформацією, сприймання і розуміння людей і їх взаємовплив.

2. Теоретичний аналіз феномена спілкування дає змогу розкрити такі його характеристики:

функції – комунікативна, афективна, регулятивна, інформаційна, креативна;

види – вербальне і невербальне, особистісне і ділове, формальне і рольове;

3. Структура спілкування включає такі компоненти: мотиваційно-цільовий, інформаційно-комунікативний, соціально-перцептивний, інтерактивний.

4. Спілкування як комунікація становить процес обміну інформацією, значущою для комунікантів за смислом за допомогою знаків і системи кодифікації та декодифікації.

5. Модель комунікативного процесу подається ланцюгом “комунікатор – повідомлення – канал – реципієнт – зворотний зв’язок”.

6. Спілкування здійснюється за допомогою вербальних (мова: внутрішня і зовнішня, монологічна і діалогічна, природна і штучна, усна і письмова) та невербальних (оптико-кінетичних, паралінгвістичних і екстралінгвістичних, просторово-часових і долінгвістичних) засобів.

7. Осмислення наукових положень дозволяє інтерпретувати соціальну перцепцію як багатофункціональний процес сприйняття зовнішніх ознак людини, співвіднесення їх з її особистісними характеристиками, інтерпретацію та прогнозування на цій основі її вчинків. Успішність соціальної перцепції досягається завдяки функціонуванню психологічних механізмів ідентифікації, емпатії, стереотипізації, рефлексії, атракції, каузальної атрибуції. Ефективність взаєморозуміння досягається завдяки включенню партнерів спілкування в сумісну діяльність на основі структурного, функціонального або адаптивного підходів.

8. Практична реалізація теоретичних положень здійснюється завдяки застосуванню технік спілкування – сукупності комунікативних дій, засобів і прийомів, які використовуються для задоволення соціально значущих потреб, налагодження взаєморозуміння і досягнення бажаних ефектів у спілкуванні. Техніки, що класифікуються на техніки мовлення і слухання, конструктивного спілкування і вирівнювання напруги, сприяють досягненню взаєморозуміння партнерів, ефективності їх сумісної діяльності, налагодженню приємної емоційної атмосфери.

9. Комунікативні бар’єри, що виникають у процесі спілкування, диференціюються за такими типами: бар’єри взаєморозуміння, семантичні, стилістичні, логічні, соціально-культурні, бар’єри відносин та авторитету. Комунікативні бар’єри виступають формою психологічного захисту від стороннього психічного впливу, що виникає у процесі обміну інформацією між учасниками спілкування.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Спілкування – це:

а) складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного;

б) множинні, безпосередні контакти незнайомих людей, а також комунікація, опосередкована різними видами масової інформації;

в) авторитарна, директивна форма впливу на партнера зі спілкування з метою досягнення контролю над його поведінкою і внутрішніми установками, примусу до певних дій або рішень.

2. Пряме спілкування – це:

а) включення у процес спілкування "додаткового" учасника як посередника, через якого відбувається передача інформації;

б) неповний психологічний контакт за допомогою письмових або технічних пристроїв, що ускладнюють або віддаляють у часі отримання зворотного зв'язку між учасниками спілкування;

в) природний контакт віч-на-віч за допомогою вербальних і невербальних засобів, коли інформація особисто передається одним з його учасників іншому.

3. Масове спілкування – це:

а) множинні, безпосередні контакти незнайомих людей, а також комунікація, опосередкована різними видами масової інформації;

б) складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також в сприйнятті і розумінні партнерами один одного;

в) безпосередні контакти людей в групах або парах, постійних за складом учасників.

4. За змістом виділяють види спілкування:

а) матеріальне, когнітивне, кондиційне, мотиваційний, діяльнісний;

б) біологічне, соціальне;

в) безпосереднє, опосередковане, пряме, непряме.

5. Опосередковане спілкування – це:

а) включення в процес спілкування “додаткового” учасника як посередника, через якого відбувається передача інформації;

б) неповний психологічний контакт за допомогою письмових або технічних пристроїв, що ускладнюють або віддаляють у часі отримання зворотного зв’язку між учасниками спілкування;

в) складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також в сприйнятті і розумінні партнерами один одного.

6. Непряме спілкування характеризується:

а) включенням у процес спілкування “додаткового” учасника як посередника, через якого відбувається передача інформації;

б) здійсненням спілкування за допомогою природних органів, даних живої істоти природою: руки, голова, тулуб, голосові зв’язки;

в) неповним психологічним контактом за допомогою письмових або технічних пристроїв, що ускладнюють або віддаляють у часі отримання зворотного зв’язку між учасниками спілкування.

7.Формально-рольове спілкування – це спілкування при якому:

а) враховують особливості особистості, характеру, віку, настрою співрозмовника, але інтереси справи більш значущі, ніж можливі особистісні розбіжності;

б) регламентовані і зміст, і засоби спілкування і замість знання особистості співрозмовника обходяться знанням його соціальної ролі;

в) оцінюють іншу людину як потрібний або об’єкт, що заважає.

8. Визначте, за допомогою чого здійснюється передача повідомлення відповідно до моделі комунікативного процесу:

а) комунікатор;

б) аудиторія;

в) канал.

9. Паралінгвістична система – це:

а) включення в мову пауз, інших вкраплень, наприклад покашлювання, плачу, сміху, нарешті сам темп мови;

б) система вокалізації, якість голосу, його діапазон, тональність, фразові і логічні наголоси, бажані конкретною людиною;

в) жести, міміка, пантоміма.

10. Оптико-кінетична система знаків включає:

а) включення в мову пауз, інших вкраплень, наприклад покашлювання, плачу, сміху, нарешті сам темп мови;

б) якість голосу, його діапазон, тональність, фразові і логічні наголоси, бажані конкретною людиною.

в) жести, міміку, пантоміму.

11. Кінесика – це:

а) система вокалізації;

б) один з видів невербальної комунікації, заснований на сприйнятті моторики людського тіла;

в) темп мови і "добавки" до вербальної інформації.

12. Визначте, як називається група засобів невербального спілкування, яка характеризується включенням в мову пауз, плачу, сміху, зітхання, кашлю:

а) екстралінгвістика;

б) просодика;

в) кінетика.

13. Визначте групу засобів невербального спілкування, що вивчає діапазон, тональність, тембр і якість голосу:

а) екстралінгвістика;

б) просодика;

в) паралінгвістика.

14. Бачення суб'єктом спілкування іншої людини як продовження самого себе, проєкція, наділення його своїми рисами, почуттями, бажаннями – це процес:

а) ідентифікації;

б) емпатії;

в) рефлексії;

15.Форма пізнання іншої людини, заснована на виникненні до нього позитивних почуттів, називається:

а) атракція;

б) рефлексія.

16. Визначте, в результаті якого ефекту сприйняття найбільший вплив на особистість надає остання за часом надходження інформація:

а) ореолу;

б) новизни;

в) первинності.

17. Визначте, в результаті якого ефекту сприйняття формується установка на партнера по спілкуванню і приписуються йому певні якості:

а) ореолу;

б) новизни;

в) первинності.

18. Визначте механізм пізнання іншої людини, при якому індивід аналізує вплив інформації, наданої на партнера, і коригує на цій основі подальшу стратегію спілкування:

а) ідентифікація;

б) рефлексія;

в) механізм зворотного зв'язку.

19 .Форма пізнання іншої людини, заснована на виникненні до нього позитивних почуттів, називається:

а) атракція;

б) рефлексія;

в) ідентифікація.

20. Вкажіть назву процесу приписування один одному як причин, так і самих зразків поведінки:

а) міжособистісна атракція;

б) каузальна атрибуція;

в) емпатія.

Дайте відповідь на запитання

1. Які наукові підходити до сутності поняття спілкування використовуються в психологічній науці?

2. Які виникають соціальні потреби у людей різного віку на базі потреби у спілкуванні? Перерахуйте їх.

3. У чому полягає специфіка спілкування як процес обміну інформацією? Назвіть основні позиції.

4. У чому відмінність між поняттями “спілкування” та “комунікація”?

5. Проаналізуйте функції спілкування.

6. Охарактеризуйте класифікаційні ознаки видів спілкування.

7. Чим відрізняються поняття “мова”, “мовлення” та “мовленнєва комунікація”?

8. Відтворіть модель мовленнєвої комунікації.

9. Які різновиди міжособистісних контактів ви знаєте, що необхідні для встановлення соціальних зв’язків?

10. Які ви знаєте форми спілкування?

11. До яких стилів спілкування вдається людина в міжособистісній взаємодії?

12. Якими основними засобами підтримується міжособистісне спілкування? Дайте їм повну характеристику.

13. Покажіть на прикладах значення жестів, які використовуються при міжособистісному спілкуванні.

14. Що таке проксеміка? Дайте характеристику зонам міжособистісного спілкування.

15. Поясніть поняття соціальної перцепції в загально психологічному розумінні.

16. Опишіть поетапно дію механізму соціальної перцепції.

17. Чи можна вважати візуальну психодіагностику наукою? Якщо так, то які напрями складають основу становлення її як науки?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Сучасні техніки та прийоми спілкування в психологічній діяльності.

2. Психологічні теорії конфліктів у спілкуванні.

3. Феномен спілкування як об’єкт науково-психологічного аналізу.

4. Стратегії та тактики міжособистісної взаємодії.

5. Соціально-психологічний клімат як результат і умова ефективності спільної діяльності та спілкування.

6. Види стереотипів, їх позитивні та негативні функції.

7. Харизма: міф чи реальність?

8. Атракція як уміння подобатися людям.

9. Візуальний контакт та його значення у процесі спілкування.

10. Техніки і правила вербальної комунікації.

11. Психологічні механізми міжособистісного взаєморозуміння.

12. Етнокультурні особливості спілкування.

13. Проблема розпізнання істини та неправдивості в процесі спілкування.

14. Сучасні психологічні теорії конфліктів у спілкуванні: спільність і розбіжність.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. К.: МАУП, 2000. 256 с.

2. Психологія: підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. К.: Либідь, 2009. 560 с.

3. Філоненко М. Психологія спілкування: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

4. Психологія та етика ділового спілкування / за ред. В. М. Лавриненко. К.: Центр учбової літератури, 2010. 415 с.

5. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. К.: ВД “Професіонал”, 2004. 304 с.

Додаткові

1. Русинка І. І. Психологія : навчальний посібник. К.: Знання, 2007. 367 с.

2. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 335 с.

3. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. К.: Наукова думка, 2000. 192 с.

Ключі до тестових завдань

відповідь / питання	а	б	в
1	х		
2			х
3	х		
4	х		
5		х	
6	х		
7		х	
8			х
9		х	
10			х
11		х	
12			х
13			х
14	х		
15	х		
16		х	
17	х		
18			х
19	х		
20			

РОЗДІЛ IV
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Тема 21. Практикум із загальної психології: тестові методики

21.1. Методика дослідження емоційної сфери.

21.1.1. Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна).

21.1.2. Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В. А. Бодровим).

21.1.3. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС).

21.1.4. Методика оцінки суб'єктивного стану САН.

21.2. Методики оцінки побічних показників працездатності.

21.2.1. Методики оцінки розумової працездатності.

21.2.1.1. Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа.

21.2.1.2. Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять.

21.2.1.3. Методики вивчення якостей уваги.

21.2.1.4. Методики оцінки мислення студентів.

21.2.1.4.1. Усне складання.

21.2.1.4.2. Числові ряди.

21.2.1.4.3. Складання чисел з переключенням.

21.2.1.4.4. Кількісні відносини.

21.2.1.5. Методика оцінки та характеристики психофізіологічних якостей.

21.2.1.5.1. Проста сенсомоторна реакція.

21.2.1.5.2. Складна сенсомоторна реакція.

21.2.1.5.3. Реакція на рухомий об'єкт.

21.2.1.5.4. Методика "Рефлекс на час".

21.2.1.5.5. Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД).

21.2.1.5.6. Критична частота злиття звукових коливань.

21.2.1.5.7. Тепінг-тест.

21.3. Методики вивчення особливостей психології спілкування.

21.3.1. Тест на визначення потреби у спілкуванні.

21.3.2. Тест на схильність до самотності.

21.3.3. Методика на визначення здатності до самоуправління у спілкуванні.

21.4. Методики дослідження міжособистісних стосунків у малих групах.

21.4.1. Визначення індексу групової згуртованості.

21.4.2. Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А. С. Михалюк, Л. Ю. Шарито).

21.4.3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюссона).

21.4.4. Тест сприймання індивідом групи (Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова).

21.4.5. Методики на виявлення схильності до лідерства.

21.4.5.1. Методика "Хто ви: той, хто веде, чи той, кого ведуть?".

21.4.5.2. Методика на виявлення схильності до керівництва.

21.4.5.3. Тест "Лідер".

21.4.5.4. Методика на виявлення стилю взаємодії.

21.5. Виконання практичних вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи.

21.1. Методика дослідження емоційної сфери

Дослідження емоційної сфери студента у процесі психологічного професійного відбору може включати: методику оцінки реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна), методику оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В. А. Бодровим), методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС), методику оцінки суб'єктивного стану "САН", методику оцінки побічних показників працездатності (методики оцінки розумової працездатності, методики оцінки мислення студентів, методика оцінки та характеристики психофізіологічних якостей, методики дослідження міжособистісних стосунків в малих групах.

Розглянемо їх детальніше.

21.1.1. Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна)

Опитувальник Ч. Спілбергера-Ханіна (далі – СХ) призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність студента – це стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем виразності.

Опитувальник СХ складається з 40 питань-суджень, з яких 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент"), та 21–40 для визначення особистісної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте звичайно"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні; мабуть так; правильно; цілком правильно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи; іноді; часто; майже завжди) – для шкали особистої тривожності.

Деякі питання-судження в опитувальнику сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі питання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 228, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших так званих зворотних питаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) – низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистої тривожності. Обробка проводиться так. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими питаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних питань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистої тривожності.

Результуючий показник за кожною шкалою може знаходитись у діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31–45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки

(Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених питань і закресліть ту цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся у цей момент. Над питанням довго не розмірковуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	**Мабуть, так**	**Правильно**	**Цілком вірно**
	1	**2**	**3**	**4**

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю в напрузі.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю, що відпочив.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені не по собі.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Шкала самооцінки

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваєтесь звичайно. Над питаннями довго не розмірковуйте, оскільки правильних або неправильних питань немає.

	Майже ніколи	**Інколи**	**Часто**	**Майже завжди**
	1	**2**	**3**	**4**

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливим.

31. Я беру все занадто близько до серця.

32. Мені не вистачає впевненості в собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я намагаюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

21.1.2. Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В. А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (далі – НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові передзахворювальні прикмети порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці й діяльності людини.

Методика має 84 питання (міркувань), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах) на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25 + 30 осіб за 20 хвилин.

Текст анкети наведено в кінці.

Реєстраційний лист до анкети "Прогноз"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й за потреби робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників в 4+5 осіб.

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізі в кожному трафареті повинні збігатися з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два – за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Ключі для обробки даних методики "Прогноз"

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань Відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні (–)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної стійкості	Так (+)	3, 5, 7, 110, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 511, 522, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Шкала неврівноваженості	Ні (–)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості зазначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендовано, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, та кількості мінусів – за відповідями, які збігаються. Результат оцінюється за таблицею.

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної нестійкості юнаків 18–22 років за результатами методики "Прогноз" (дані М. С. Корольчука)

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, Зриви майже не вірогідні	Досить сприятливий
7–8 9–10 11–13	8 7 6	II	Хороша НПС Зриви маловірогідні	Сприятливий
14–17 18–22 23–28	5 4 3	III	Задовільна НПС Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29–32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога	Несприятливий

Текст анкети “Прогноз”

Інструкція. Перед вами анкета, яка містить 84 запитання (міркування). Ознайомлюючись послідовно, потрібно з’ясувати, яка відповідь “так” чи “ні” точніше вас характеризує. У відповідній клітинці реєстраційного листка потрібно ставити знак + (так) або – (ні). Відповідайте не замислюючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а під час співбесіди будуть доведені вам особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.

2. У дитинстві в мене була така компанія, що всі намагались завжди й в усьому стояти один за одного.

3. Іноді в мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитись.

4. Бували випадки, коли я не стримував своїх обіцянок.

5. У мене часто буває головний біль.

6. Іноді я говорю неправду.

7. Раз на тиждень я без будь-якої явної причини раптово почуваю жар у всьому тілі.

8. Буває, я говорю про речі, в яких не розбираюсь.

9. Буває, я серджусь.

10. Тепер мені важко сподіватися на те, що будь-чого досягну в житті.

11. Буває, я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.

12. Я охоче беру участь у всіх зборах і інших суспільних заходах.

13. Найважча боротьба для мене – боротьба із самим собою.

14. М’язові судороги й посіпування в мене бувають досить рідко.

15. Я доволі байдужий, що зі мною буде.

16. Іноді, коли я недобре себе почуваю, я буваю роздратованим.

17. У гостях я тримаю себе за столом краще ніж вдома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю, як мені хочеться, а не в установленому місці.

19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.

20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.

21. Запори в мене бувають рідко.

22. У грі я в основному бажаю виграти.

23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.

24. Нині моя вага постійна (я не гладшаю і не худну).

25. Мені приємно мати серед знайомих знатних людей, це ніби додає мені ваги в своїх очах.

26. Я був би досить спокійним, якби у будь-кого з моєї родини були неприємності через порушення закону.

27. З моїм розумом відбувається щось негаразд.

28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

29. Коли я намагаюсь щось промовити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

30. Руки в мене такі ж спритні та вправні, як і раніше.

31. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

32. Думаю, що я людина приречена.

33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї досить рідко.

34. Буває, що я з кимось трохи пліткую.

35. Я часто бачу сни, про які краще нікому не розповідати.

36. Іноді в обговоренні деяких питань я особливо не розмірковував і погоджувався з думкою інших.

37. У школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.

38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.

39. Я цілком впевнений у собі.

40. Один раз на тиждень або частіше я буваю досить збудженим або схвильованим.

41. Хтось керує моїми думками.

42. Я щодня випиваю незвично багато води.

43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.

44. Найщасливішим я буваю, коли я один.

45. Хтось намагається вливати на мої думки.

46. Я любив казки Андерсена.

47. Навіть серед людей я, звичайно, почуваю себе самотнім.

48. Мене дратує, коли мене підганяють.

49. В мене легко викликати в зніяковіння.

50. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

51. Мені часто хочеться померти.

52. Бувало, я залишав розпочату справу, оскільки боявся, що не впораюсь з нею.

53. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

54. До питань релігії я ставлюсь байдуже.

55. Прикмети поганого настрою бувають у мене рідко.

56. Я заслуговую на сувору догану за свої вчинки.

57. У мене були досить незвичні містичні переживання.

58. Мої переконання й погляди непохитні.

59. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

60. Я людина нервова, яка й легко збуджується.

61. Мені здається, що нюх у мене такий, як у інших (негірший).

62. Усе в мене виходить погано, не так, як потрібно.

63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.

64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.

65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.

66. Мене дратує, що забуваю, куди кладу речі.

67. Я уважно ставлюсь до того, як одягаюсь.

68. Пригодницькі історії мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.

69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.

70. Мені здається, зі мною саме особливо часто поводяться несправедливо.

71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.

72. Моя думка не завжди збігається з думкою оточуючих.

73. Я часто відчуваю втому від життя й мені не хочеться жити.

74. Частіше звертають увагу на мене, ніж на інших.

75. У мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.

76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити, нікого.

77. Мені важко прокинутись у призначений час.

78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.

79. У дитинстві я був вередливим, подразливим.

80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.

81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.

82. У мене є засуджені родичі.

83. У мене були приводи в міліцію.

84. Я залишався в школі на другий рік навчання.

21.1.3. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС)

Методика призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувача, розробленого Х. Смішеком, закладена концепція "акцентуйованої особистості" К. Леонгарда. Згідно з цією концепцію індивідуальні якості особистості можуть бути розділені на дві групи: головну і додаткову. Стрижень особистості складають головні риси і вони визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах – й до розладу структури особистості.

Акцентуацію якоїсь риси не варто розглядати як патологію, а як визначене відхилення від середньої норми, яскраво виражену своєрідність психічного складу. Осіб, у яких помічена високий ступінь виявлення рис характеру або темпераменту, називають акцентуйованими. Позитивне або негативне забарвлення акцентуйованості значною мірою надають зовнішні фактори, життєві обставини, умови тощо. "В акцентуйованих особистостях, – вказує

К. Леонгард, – потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Деякі акцентуйовані особистості виявляються в негативному світлі тому, що життєві обставини не сприяли їм, але, можливо, під впливом інших обставин вони стали б неординарними особистостями".

К. Леонгард виділяє десять головних типів акцентуацій, які в основному відповідають систематиці психопатій у граничній психіатрії:

1. *Гіпертимний тип (гіпертимний).* Особливістю цього типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятливістю й високою активністю.

2. *Застряваючий тип.* Особистостям цього типу притаманна надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання параноїальних та надцінних ідей.

3. *Емотивний тип.* Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в галузі тонких емоцій. Цих людей хвилюють не грубі почуття, а те, що звичайно, позв'язують з душею, гуманністю, чуйністю. Це люди вразливі, цей тип подібний до афективно-екзальтованого, але на відміну від нього емоції розвиваються й проявляються менш бурливо, не так стрімко. Патологічні прояви – реактивна депресія.

4. *Педантичний тип.* Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій, які триватимуть.

5. *Тривожно-боязливий тип.* Суттєвою особливістю вважається схильність до страхів, підвищена нерішучість і полохливість, настороженість.

6. *Циклотимічний тип.* Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз.

7. *Демонстративний тип.* Високі оцінки за цією шкалою визначають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.

8. *Неврівноважений тип.* Таким людям характерна підвищена імпульсивність, слабкий контроль над потягами й спонуканнями.

9. *Дистимічний тип.* Дистимічна особа на противагу гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (у деяких випадках до субдепресії), песимізмом, фіксацією на негативних сторонах життя, заторможеністю.

10. *Афективно-екзальтивний тип.* Особам цього типу характерний великий діапазон емоційних станів, вони легко відчувають захоплення від радісних подій і повний відчай від сумних.

Усі десять типів "акцентуйованих особистостей" К. Леонгард поділив на дві групи за принципом акцентуації темпераменту або характеру.

До акцентуації рис характеру він відносить *демонстративний, педантичний, застряваючий, збуджений типи особистості*. Інші типи акцентуацій належать К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (*гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний*).

Текст опитувальника Леонгарда-Смішека

Інструкція. Вам запропоновано ствердження стосовно вашого характеру. Якщо ви погоджуєтеся зі (запитання), поставте знак "+" (так), якщо ні – знак "–". Відповідайте швидко, правильних і неправильних відповідей немає.

1. У вас переважно веселий та безтурботний настрій?

2. Ви чутливі до образ?

3. Чи буває так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди тощо?

4. Зробивши щось, ви вагаєтесь, чи все зробили правильно, й не заспокоюєтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз у тому, що все зробили правильно?

5. У дитинстві ви були таким же сміливим, як усі ваші однолітки?

6. Чи часто у вас різко змінюється настрій від стану безпричинної радості, до огиди до життя, до себе?

7. Ви, звичайно, в центрі уваги компанії?

8. Чи буває так, що ви безпричинно перебуваєте в такому поганому настрої, що з вами краще не розмовляти?

9. Ви серйозна людина?

10. Здатні ви захоплюватись, замислюватись над будь-чим?

11. Чи завзяті ви?

12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось образив?

13. Чи м'якосердечні ви?

14. Коли ви опускаєте лист у поштову скриньку, чи перевіряєте ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист повністю упав у нього?

15. Чи прагнете ви завжди бути серед кращих працівників?

16. Чи бувало вам страшно в дитинстві під час грози або зустрічі з незнайомою собакою (а можливо, таке почуття буває й тепер, у зрілому віці).

17. Чи прагнете ви в усьому і всюди підтримувати порядок?

18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?

19. Чи люблять вас ваші знайомі?

20. Чи часто у вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?

21. У вас часто пригнічений настрій?

22. Чи бували у вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?

23. Чи важко вам довго всидіти на одному місці?

24. Якщо щодо вас несправедливо вчинили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?

25. Чи можете ви зарізати курку або овечку?

26. Чи дратує вас, якщо вдома штора або скатертина висять нерівно, і ви одразу ж намагаєтесь поправити їх?

27. Ви в дитинстві боялися залишатись самі вдома?

28. Часто у вас бувають зміни настрою без причин?

29. Чи завжди ви прагнули бути достатньо фаховим працівником у своїй професії?

30. Чи швидко ви починаєте сердитись чи гніватись?

31. Чи можете ви бути абсолютно безтурботно веселим?

32. Чи буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує вас?

33. Як ви думаєте, вийшов би з вас ведучий гумористичної вистави?

34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?

35. Вам важко переносити вигляд крові? Чи не викликає це у вас неприємних почуттів?

36. Чи любите ви роботу з високою особистою відповідальністю?

37. Чи схильні ви виступити на захист людей, щодо яких проявляють несправедливість?

38. У темний підвал вам важко й страшно спускатись?

39. Чи віддаєте ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?

40. Чи товариський ви?

41. У школі ви охоче декламували вірші?

42. Чи втікали ви в дитинстві з дому?

43. Чи здається вам життя тяжким?

44. Бувало так, що після конфлікту, образи ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?

45. Чи можна сказати, що в разі негараздів ви не втрачаєте почуття гумору?

46. Зробили б ви перші кроки до примирення, якщо вас хтось образив?

47. Ви любите тварин?

48. Чи повертаєтесь ви, щоб впевнитись, що залишили дім чи робоче місце в належному стані там нічого не станеться?

49. Чи переслідує вас іноді незрозуміла думка, що з вами й вашими близькими може статися щось страшне?

50. Вважаєте ви, що ваш настрій досить мінливий?

51. Важко вам доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?

52. Ви можете вдарити образника, якщо він вас образив?

53. У вас велика потреба у спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто за будь-яких розчарувань впадає в глибокий відчай?

55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо ви досягаєте своєї мети, якщо на шляху до неї доводиться долати безліч перешкод?

57. Чи може трагічний фільм зворушити вас так, що на очах виступають сльози?

58. Часто буває вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?

59. У школі ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списувати?

60. Чи потрібно вам велике напруження волі, щоб пройти одному через кладовище?

61. Чи ретельно ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була тільки на одному й тому ж місці?

62. Чи буває так, що перед сном ви в доброму настрої, а на наступний день встаєте пригніченим на декілька годин?

63. Чи легко вам звикати до нових ситуацій?

64. Чи буває у вас головний біль?

65. Ви часто смієтеся?

66. Чи можете ви бути ввічливим навіть з тим, кого, явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її другом?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте ви чи закрили газ, виключили світло, зачинили двері?

71. Ви дуже боязливі?

72. Чи змінюється ваш настрій під впливом алкоголю?

73. У юному віці ви із задоволенням брали участь у художній самодіяльності?

74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?

75. Чи часто вас тягне подорожувати?

76. Чи може ваш настрій змінитись так різко, що ваш стан радощів раптом зміниться похмурим та пригніченим?

77. Чи легко вам вдається підняти настрій у друзів?

78. Чи довго ви переживаєте образу?

79. Чи довгий час ви переживаєте горе інших людей?

80. Чи часто, будучи школярем, ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній кляксу?

81. Чи ставитесь ви до людей швидше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?

82. Ви часто бачите страшні сни?

83. Чи буває так, що ви остерігаєтесь того, що кинитесь під поїзд, або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?

84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?

85. Ви здатні відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?

86. Ви стає менш стриманим й почуваєте себе більш вільним, коли вживаєте алкоголь?

87. У бесіді ви скупі на слова?

88. Якщо вам необхідно було б грати на сцені, ви змогли б увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

Ключ до методики Леонгарда-Смішека

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника для стандартизації результатів, значення кожної шкали множиться на визначене число. Це вказано в “ключі” до методики. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні × 3 (помножити значення шкали на 3):

(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;

(–) немає.

2. Застряваючі х 2.

(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;

(–) 12, 46, 59.

3. Емотивні × 3:

(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79;

(–) 25.

4. Педантичні × 2:

(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80;

(–) 36.

5. Тривожні × 3:
(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;
(–) 5.
6. Циклотимні × 3:
(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;
(–) немає.
7. Демонстративні × 2:
(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88;
(–) 51.
8. Неврівноважені:
(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;
(–) немає.
9. Дистимні × 3:
(+) 9, 21, 43, 75, 87.
10. Екзальтовані х 6.
(+) 10, 32, 54, 76;
(–) немає.

21.1.4. Методика оцінки суб'єктивного стану САН

Методика дослідження суб'єктивного стану САН призначена для якісної оцінки суб'єктивного стану особистості на момент обстеження.

На підставі отриманих результатів розраховуються показники самопочуття, активності, настрою, а також інтегральної оцінки суб'єктивного стану.

*Інструкція***.** Перед вами картка суб'єктивного стану САН. Кожна оцінка суб'єктивного стану подана попарно (протилежно), можна визначити від нуля до трьох одиниць. Наприклад: ліворуч – самопочуття добре, праворуч – погане, посередині – цифри: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Якщо у мене зараз самопочуття добре, то я відмічаю одиницю кружечком ліворуч, якщо досить добре – двійку, якщо чудове – трійку, якщо ж погане то, навпаки, відмічаю свій стан, обводячи кружечком відповідну цифру праворуч. Тобто з двох станів необхідно обрати той, який найбільш відповідає вашому стану на цей момент.

Чи є запитання? (Відповісти на запитання).

Увага! Приступили до виконання завдання!

Працювати потрібно швидко і визначати свій стан переважно не як нейтральний, щоб нулів було якомога менше.

На інструктаж і виконання методики, як правило, витрачається не більше 15 хвилин. Обробка бланків проводиться за допомогою ключів самопочуття, активності та настрою. Підраховується кількість балів від 1 до 7, відповідно, від гіршого стану (1) до найкращого (7). Сума кожної пари станів (самопочуття, активності, настрою) в цілому ділиться на 10.

Оцінюючи результати, можливо орієнтуватися на середні показники, які для операторів за віком 30–35 років дорівнюють для самопочуття – 5,4 ± 0,15 балів, активності – 5,0 ± 0,12, настрою – 5,1 ± 0,20 та інтегральної оцінки – 5,17 ± 0,15 балів. Для студентів аналогічні показники вищі на 0,9–1 бал. Визначення самопочуття проведене за оцінками: 1–2; 7–8; 13–14; 19–20; 25–26. Активності – 3–4; 9–10; 15–16; 21–22; 27–28. Настрою – 5–6; 11–12; 17–18; 23–24; 29–30.

Реєстраційний бланк САН

Дата "___" _____ 202 _ р.

_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Вік _____, стать _____, студент навч. групи _____

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Мало рухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Повний сили	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похнюплений

13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безучасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Повний віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19. Відпочилий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
21. Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В’ялий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

21.2. Методики оцінки побічних показників працездатності

21.2.1. Методики оцінки розумової працездатності

Розумова праця пов’язана з прийомом і переробкою інформації і потребує переважно напруження вищої нервової (психічної) діяльності (далі – ВНД). Основними характеристиками ВНД під час розумової праці є психофізіологічні якості й психічні пізнавальні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів. До професійно важливих психічних пізнавальних процесів розумової праці належать сприймання, пам’ять, увага, мислення та емоції.

Таким чином, для оцінки розумової праці необхідно дослідити психічні пізнавальні процеси та психофізіологічні якості, а для оцінки всіх побічних показників додатково ще й фізичну працездатність та суб’єктивний стан людини.

Для оцінки безпосередньої та довгочасної пам’яті використовуються такі методики: слухова та зорова пам’ять на числа, оперативна пам’ять, запам’ятовування елементів та характеристик професійної діяльності.

У разі дослідження якостей уваги знайшли застосування коректурна проба з кільцями Ландольта, коректурна проба Анфімова, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням, розташування чисел і шкали приладів.

Оцінка мислення проводиться за допомогою таких методик, як інформаційний пошук в умовах дефіциту часу (додавання й віднімання) в умі, додавання з переключенням, додавання й віднімання з переключенням, перемноження, числові ряди Рождественської, кількісні відносини, встановлення закономірностей та інше.

Розглянемо лише ті методики, які частіше за все застосовуються в обстеженнях студентів та мають високу ступінь кореляції з прямими показниками працездатності.

Процеси пам’яті займають важливе місце в психофізіологічній структурі діяльності будь-якого спеціаліста. Для характеристики безпосередньої (короткочасної) й довгочасної (відстроченої) пам’яті досліджуваних застосовується методика В. Н. Смирнова (1966) в зоровому та слуховому варіанті. Продуктивність оперативної пам’яті визначається за методикою Т. Х. Джангарова в модифікації Ю. М. Боброва і В. С. Щоголєва (1973).

Якості уваги великою мірою відповідальні за успішність професійної діяльності будь-якого спеціаліста. Застосування коректурної проби з кільцями Ландольта дозволяє характеризувати швидкість переробки інформації в зоровому аналізаторі, стійкість уваги та її працездатність за допомогою методик “Числові ряди”, “Аналогії”, “Додавання в умі”, оцінювати особливості логічного (понятійного) мислення, здібність до аналогії, обчислювальної здатності як елементарної здатності форми мислення.

21.2.1.1. Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа

Методика призначена для дослідження й оцінки обсягу та успішності короткочасної зорової пам'яті на числа (далі – КПЗ). За допомогою цієї методики можливо визначити також здібності утримання матеріалу в пам'яті (відстрочена пам'ять). Для дослідження обсягу безпосередньої пам'яті використовуються два варіанти таблиць розміром 600 × 400 см з 12 двозначними числами. Дослідження полягає в тому, що обстежуваним показують таблицю упродовж 30 секунд. Вони повинні запам'ятати числа, а потім по команді упродовж 40–60 секунд записати їх. Таблицю показуємо 5 разів, щоразу записані числа затуляємо (закриваємо). Загальний час обстеження 6–7 хвилин. Середні показники та оцінки будуть надані на наступних сторінках.

Таблиці для дослідження зорової пам'яті

Варіант 1

4	**93**	**87**	**11**
56	**19**	**74**	**67**
37	**68**	**45**	**92**

Варіант 2

21	**43**	**85**	**67**
33	**96**	**18**	**24**
14	**57**	**79**	**32**

21.2.1.2. Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять

Короткочасна слухова пам'ять характеризується обсягом запам'ятованих чисел, відтворених після їх прочитання. Числа читають голосно, зрозуміло, не надто швидко. За командою записуються числа, які запам'ятали, в будь-якому порядку в рядах. Повторюємо названі числа на слух 5 разів, з одним і тим самим порядком чисел. Щоразу записане затуляємо (закриваємо).

Оцінювати відстрочену (довгострокову) пам'ять потрібно за результатами відтворення параметрів (чисел) через 40–60 хвилин після їх демонстрації, які коливаються в межах 6 ± 1,1. Розраховується й показник здатності людини зберігати одержану інформацію як відношення відстроченої пам'яті до середніх показників пам'яті, виражений у відсотках (80 ± 10 %). Відстрочена (довгочасна) пам'ять для усіх спеціалістів професійно важлива, адже вона забезпечує запам'ятовування, тривале збереження

та відтворення необхідної інформації. Звичайно, зачитується 10 не пов'язаних за змістом слів до повного їх запам'ятовування. Наприклад, книга, сестра, вода, повітря, стіл, машина, цукор, дерево, молоко, ґудзик. Можливо, зачитати й числа. Кількість повторів характеризує швидкість запам'ятовувань, кількість поданих для запам'ятовування слів (чисел), поділених на кількість повторів, – обсяг довготривалої пам'яті. Результати вважаються хорошими, якщо швидкість запам'ятовування 2–3 повтори, а обсяг довготривалої пам'яті – 5,0 ± 1,2.

Варіанти чисел для дослідження слухової пам'яті

Варіант 1	83	25	61	37	19	53	98	13	76	39
Варіант 2	27	64	58	41	89	36	72	16	46	18

Оцінка зорової та слухової пам'яті

ОКЗП (ОКСП) – обсяг короткочасної зорової (слухової) пам'яті, або кількість правильно записаних чисел у першій демонстрації.

а – кількість правильно відтворених чисел в усіх п'яти демонстраціях.

в – кількість помилок (неправильно записаних чисел в усіх п'яти демонстраціях).

КУ – коефіцієнт успішності запам'ятовування зорової (слухової) інформації.

$$КУ = \frac{\text{кількість правильно відтворених чисел у п'яти демонстраціях}}{\text{кількість мах. можливих відтворень у п'яти демонстраціях}} \times 100 = \%$$

Аналіз результатів слухової та зорової пам'яті проводиться шляхом порівняння записів обстежуваного з таблицею й визначається кількістю чисел, які він правильно запам'ятав та відтворив. За результатами досліджень вітчизняних учених М. С. Корольчука,

В. М. Крайнюк, В. М. Марченка (досліджувалися спеціалісти-оператори віком 18–22 років), показники зорової пам’яті, як правило, вищі на 9–10 %, ніж слухової.

Таблиця оцінки слухової та зорової пам’яті

Слухова пам’ять	Зорова пам’ять
Оцінка ОКСП КУСП	ОКЗП КУЗП
Відмінно 7 та 0,8	8,9 0,9 та
Добре 6–5 0,79–0,65	7–6 0,89–0,75
Задовільно 4–3 0,64–0,5	4–5 0,74–0,6
Незадовільно 3 0,5	4 0,6

21.2.1.3. Методики вивчення якостей уваги

Як відомо з курсу загальної психології, увага – це зосередження свідомості на визначеному об’єкті, яке забезпечує його особливо якісне відображення. Увага характеризується такими якостями, як обсяг, розподіл, концентрація, стійкість і переключення.

Обсяг уваги вимірюється тією кількістю об’єктів, яка може бути охоплена увагою в обмежений відрізок часу.

Розподіл уваги виражається в тому, що в процесі діяльності людина може утримувати в центрі уваги декілька об’єктів.

Концентрація уваги – це ступінь зосередження її на об’єкті. Стан глибокої концентрації уваги – необхідна передумова точного, успішного виконання діяльності. Під стійкістю уваги розуміється тривалість зосередження її на об’єкті. Ця якість уваги залежить цілого ряду причин: характеру діяльності, відношення до професії, від сили нервових процесів. Ефективно утримує увагу людина приблизно 30–40 хвилин, після чого відмічають коливання уваги, що призводить до недовільного відволікання уваги від об’єкта. Переключення уваги являє собою цілеспрямоване перенесення уваги з одного об’єкта на інший.

Для дослідження якостей уваги використовується досить багато різних методик – коректурні проби Анфімова та кільця Ландольта, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням,

розташування чисел, шкали приладів. Розглядаємо одну з найпростіших методик – *розташування чисел*, як найбільш показові та такі, що використовуються в дослідженнях працездатності.

Методика використовується для дослідження функції розподілу та переключення уваги. Дослідження проводиться з використанням бланку, на якому зображені два квадрати на 25 клітин. У клітинах одного квадрата розміщені у випадковому порядку вибіркові числа від 1 до 99. Обстежений повинен переписати числа у вільний квадрат і розташувати чітко в зростаючому порядку зліва направо за дві хвилини.

Оцінка результатів проводиться за кількістю чисел, розташованих у вільному квадраті (продуктивність), і кількості помилок – чисел, пропущених або проставлених не в зростаючому порядку (вони обводяться колом). Визначається й відносна частота помилок (відношення кількості помилок до загальної кількості проставлених чисел).

74	47	95	32	89
68	49	511	25	71
19	62	80	86	42
34	60	79	58	30
5	84	93	26	10

Оцінювати отримані результати дослідження потрібно на основі врахування двох перших показників, середня продуктивність досягає при цьому 17 ± 3 при 1–2 помилках. Операційними компонентами мислення є елементи системи мислиневих операцій – аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, класифікація, систематизація.

21.2.1.4. Методики оцінки мислення студентів

Для оцінки мислення студентів можуть бути використані методики “Усне складання”, “Числові ряди”, “Складання чисел з переключенням”, “Кількісні відношення”. Розглянемо більш детально деякі з них.

21.2.1.4.1. Усне складання

За допомогою цієї методики досліджується здібність до виконання рахункових операцій, активність процесу мислення. Обстежуваному пропонується за хвилину швидко й правильно усно додати до одержаних сум одне й те саме число – 18. Перша ж сума одержується під час складання числа 18 з одним із однозначних чисел (3, 5, 7, 9), наприклад 23, 41, 59, 77 тощо. Для оцінки результатів дослідження враховується кількість сум за 1 хвилину, кількість помилок та відносна частота помилок (частка від ділення кількості помилок на загальну кількість сум). Отримані суми записуються в рядок.

Під час обстеження операторів виявлено, що середня кількість сум дорівнює 16 ± 2 за хвилину при 1–2 помилках, а відносна величина помилкових відповідей коливається від 4 до 10 %. Для операторів, відповідно, ці показники становлять 26 ± 3 за хвилину за однієї помилки з відносною величиною помилкових відповідей 2–3 %.

21.2.1.4.2. Числові ряди

Методика застосовується для оцінки продуктивного мислення. Завдання передбачає встановлення логічних зв’язків між числами за визначений час.

На спеціальному бланку запропоновано виконати за 5 хвилин 30 завдань – виявивши закономірність, продовжити ряд чисел. Наприклад: 2, 4, 6, 8, 10. В одному рядку кожне наступне число на дві одиниці більше попереднього, тому наступне число в ряду повинно бути 12, його й записуємо в бланк. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа, за яким підраховується загальна кількість правильних відповідей. Середні показники правильних відповідей за методикою числових рядів у спеціалістів-операторів дорівнює 14 ±2,3.

ЧИСЛОВІ РЯДИ (В – 1)

1. 1 2 3 4 5 6……
2. 12 10 8 6 4……...
3. 6 9 12 15 18 21……
4. 45 39 33 27……..
5. 2 4 8 16 32……...
6. 1 2,5 4 5,5……
7. 1 4 16……...
8. 54 18 6…….
9. 4 1 5 2 6 3……
10. 112 56 28 14……
11. 8 2 8 3 8 4……
12. 16 17 19 20 22 23……
13. 19 16 22 19 25 22……
14. 1 4 9 16 25 36……..
15. 93 90 30 27 9 6……
16. 0 3 8 15 24……
17. 25 5 49 7 81……..
18. 1 2 2 2 3 2…….
19. 6 3 18 7 3 21 8……..
20. 6 7 9 13 21……
21. 18 13 31 19 14……..
22. 1 8 27……
23. 4 12 16 28 44……
24. 64 48 40 36 38……..
25. 20 21 19 32 15……..
26. 4 7 9 11 14 15……
27. 2 4 9 18 23…….
28. 0,5 2 4,5 8 12,5……..
29. 8 4 12 20 10 30……..
30. 1 8 9 64 25…….

21.2.1.4.3. Складання чисел з переключенням

Методика спрямована на визначення особливостей вироблення й перебудови розумових навичок, пов'язаних з обчислювальною роботою, функцій переключення уваги й елементів оперативної пам'яті.

Зміст цієї методики полягає в тому, що обстежуваному пропонують швидко й точно проводити двома способами, які чергуються, додаванням та розташуванням двох однозначних чисел. Додавання кожним способом проводиться одну хвилину, тривалість роботи – 10 хвилин. Перші 2 числа даються експериментатором і записуються як простий дріб, наприклад 1/5. У першу способі необхідно додати їх усно й суму записати в чисельник, а чисельник першої – у знаменнику: 1/5 6/1 7/6 7/6. Коли суму одержали двозначну (13), тоді записуємо тільки одиниці, а десятки відкидаємо. Другим способом додавання необхідно записувати суму двох чисел в знаменнику, а в чисельник переносити нижнє число дробу, наприклад 3/4 4/7 7/1 1/8 тощо. Через хвилину кожний спосіб розділяється рискою за командою експериментатора. Для аналізу результатів дослідження використовують такі показники: продуктивність – кількість додавань двома способами за 10 хвилин; загальна кількість помилок і відносна частота помилок – частка від ділення кількості помилок на продуктивність.

За даними досліджень операторів рядового складу, середні показники такі: продуктивність 121 ± 15; кількість помилок 1,8 ± 0,3 %.

21.2.1.4.4. Кількісні відносини

Методика спрямована на визначення здатності людини до логічного мислення. Зміст її в тому, що з даних кількісних відносин виводяться нові за допомогою логічного мислення. Під час дослідження необхідно визначити більше чи менше одне число (А чи Б) щодо другого (В чи А) й записати результати під рискою. Наприклад:

А > Б в 3 рази

Б < В в 4 рази

А < В

Для оцінки результатів обстеження враховується час виконання завдання в секундах, кількість помилок і відносна частота помилкових відповідей шляхом ділення помилок на кількість зроблених завдань, а також визначається швидкість виконання завдання (інтегральний показник) як частка від ділення кількості правильних відповідей на час рішення завдань у секундах. Середні показники такі: 280 ± 22 – час виконання завдань; 0,34 ± 0,2 – відносна частота помилок 0,068 ± 0,004 – швидкість виконання завдання.

Бланк до методики
Кількісні відношення
/варіант 1/

П. І. П. _____ Дата _____

А менше Б в 3 рази Б більше В в 2 рази А В	А більше Б в 4 рази Б менше В в 7 разів Б А	А більше Б в 3 рази Б менше В в 5 разів А В
А менше Б в 8 разів Б більше В в 9 разів В А	А менше Б в 5 разів Б більше В в 2 рази А В	А більше Б в 4 рази Б менше В в 3 рази В А
А більше Б в 6 разів Б менше В в 7 разів А В	А менше Б в 2 рази Б більше В в 5 разів В А	А менше Б в 10 разів Б більше В в 3 рази В А
А більше Б в 4 рази В менше В в 2 рази В А	А менше Б в 3 рази Б більше В в 5 разів А В	А більше Б в 9 раз Б менше В в 12 разів В А
А менше Б в 2 рази Б більше В в 7 разів А В	А менше Б в 3 рази Б більше В в 4 рази В А	А більше Б в 2 рази Б менше В в 5 разів А В
А більше Б в 7 разів Б менше В в 4 рази В А	А менше Б в 10 разів Б більше В в 3 рази А В	А більше Б в 3 рази Б менше В в 6 разів В А

21.2.1.5. Методики оцінки та характеристики психофізіологічних якостей

У навчальній діяльності студентів основними характеристиками вищої нервової діяльності постають психофізіологічні якості та психічні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів.

Усі форми проявів вищої нервової діяльності реалізуються внаслідок взаємодії в корі головного мозку двох нервових процесів – збудження та гальмування. Основні нервові процеси мають специфічні властивості – силу, рухливість, рівновагу, й оцінити їх можливо за допомогою прикладних методик – простої та складної сенсомоторних реакцій, реакцій на рухомий об’єкт, рефлексу на час, критичної частоти світлових мигань і звукових коливань, тремометрії, тепінг-тесту та гідродинамометрії.

Специфіка діяльності спеціалістів проявляється в тому, що в процесі її виконання основне навантаження припадає на вищі відділи центральної нервової системи (далі – ЦНС). У практиці психології праці для характеристики функціонального стану ЦНС використовуються такі методики: *проста сенсомоторна реакція, складна сенсомоторна реакція з вибором, реакція на руховий об’єкт, критична частота зливання світлових мигань.*

На думку М. Ф. Пономарьова (1958), ЛППСМР (латентний період простої сенсомоторної реакції) дозволяє судити про рівень збудливості ЦНС, а ЛП складної сенсомоторної реакції (далі – ЛПССМР) з вибором у динаміці спостереження свідчить про силу процесу збудження, внутрішнього гальмування та рухливість основних нервових процесів (Є. І. Бойко, 1964; В. А. Бодров, 1969; К. С. Точілов, 1970). Різниця між ЛПССМР та ЛППСМР характеризує “час прийняття рішення”. Цей показник, за даними Ю. М. Боброва (1972) та М. С. Корольчука (1985), в динаміці професійної діяльності набуває суттєвих змін. На думку А. М. Волкова (1960, 1970), “час прийняття рішення” стає адекватним показником відносної зміни сили гальмівного процесу.

21.2.1.5.1. Проста сенсомоторна реакція

Проста сенсомоторна реакція (далі – ПСМР) є однією з інформативних методик для характеристики сили нервових процесів. Для реєстрації швидкості простої сенсомоторної реакції застосовуються рефлексометри. Обстежуваному подається світловий сигнал, який він повинен тумблером виключити з максимальною швидкістю. Електросекундомір включається в момент подачі сигналу й включається тумблером обстеження. Таким чином, вимірюється латентний період ПСМР. Включати сигнал потрібно через рівні інтервали часу, які не мають перевищувати 3–5 секунд. Після 4–6 тренувальних замірів записуємо результати серії з 10 сигналів і розраховуємо середній арифметичний показник ЛППСМР.

Середні показники ЛППСМР у юнаків 18–22 років становлять 160 ± 20 мс; у осіб операторського профілю – 144 ± 12 мс.

21.2.1.5.2. Складна сенсомоторна реакція

Складна сенсомоторна реакція (далі – ССМР) на світлові подразники дозволяє досліджувати силу процесів збудження й внутрішнього гальмування, а також рухливість основних нервових процесів. Для проведення досліджень використовується такий саме прилад, як і для дослідження ЛППСМР. Прилад складається з двох блоків, за допомогою яких дослідник подає різні, але у визначеній послідовності сигнали (червоні та зелені лампочки, які спалахують). Виключення кожного сигналу проводить досліджуваний за допомогою тумблера. Електросекундомір реєструє час відповідної реакції з точністю до 0,01 с. У процесі дослідження визначають ССМР з вибором або ССМР з диференціюванням. Обстежуваному подають 25 світлових сигналів, з яких 15 червоних і 10 зелених. Табличка з варіантами сигналів розміщена перед дослідником. Приклади варіантів сигналів:

1. ЧЧЗЗЧЧЧЗЧЧЗЧЗЗЧЗЧЗЧЗЧЧЗЧЧ
2. ЗЧЧЗЧЗЗЧЧЧЗЧЗЗЧЧЧЗЧЧЗЧЗЧЧ
3. ЧЗЧЧЗЗЧЧЧЗЧЗЧЗЧЧЗЧЗЧЧЗЗЧЧ
4. ЧЗЧЧЧЗЧЧЗЧЗЗЧЗЧЗЧЗЧЧЗЗЧЧЧ

Черговий подразник треба подавати через 2–3 секунди після відповідної реакції. Коли визначається ЛПССМР з вибором, досліджуваний під час спалаху червоної лампочки повинен її виключити тумблером вверх, а під час спалаху зеленої – виключити тумблером вниз. Якщо досліджуваний зробить навпаки, то лампочка не погасне, і це свідчить про допущену помилку.

У разі визначення ССМР з диференціюванням досліджуваний під час спалаху червоної лампочки повинен якомога швидше виключити її, а у разі спалаху зеленої – не реагувати. У процесі подачі гальмівного сигналу (зелена лампочка) експериментатор чекає відповідну реакцію 2 секунди, після чого відповідь вважається правильною й проводиться запис ЛПССМР.

Оцінювання якостей основних нервових процесів за допомогою складних сенсомоторних реакцій проводиться так. Сила процесу збудження оцінюється за величиною часу латентного періоду ПСМР: його зменшення вказує на зростання сили процесу збудження. Оцінка внутрішнього гальмування проводиться на основі врахування відносної частоти помилок на гальмівний сигнал: зростання цього показника свідчить про послаблення сили внутрішнього гальмування. Для оцінки рухомості нервових процесів порівнюються показники ЛПССМР з вибором до і після переробки сигнального значення подразників. Переробка сигналу полягає в тому, що на червону лампочку тумблер виключається вниз, а на зелену – вверх. Збільшення ЛПССМР з вибором або зростанням відносної частоти помилок після переробки сигнального значення подразника свідчить про зниження рухливості нервових процесів.

Середні показники ЛПССМР з вибором у юнаків 18–22 років становить 312 ± 12 мс., а у осіб операторського профілю – 280 ± 11 мс.

21.2.1.5.3. Реакція на рухомий об'єкт

Ця методика дозволяє визначити точність реагування на подразник і зробити висновки про врівноваженість процесів збудження та гальмування в корі головного мозку (А. І. Зотов та ін., 1963; А. В. Бодров, 1969; К. С. Точілов, 1970; В. П. Загрядський, З. К. Сулимо-Самуйлло, 1976; М. В. Макаренко, 1996).

Незважаючи на відносну стійкість цієї реакції, вона є чутливою до різних несприятливих факторів, що діють на людину й змінюють кількісну та якісну характеристику реакції.

Методика полягає в тому, щоб своєчасно зупинити стрілку електросекундоміра точно на відмітці “0”. Прилад використовується такий самий, що і для визначення ССМР. Після 4–6 тренувань обстежуваний виконує завдання: 25 разів зупиняє стрілку електросекундоміра на позначці “0”. Відповідна реакція може бути передчасна (стрілка не дійшла до відмітки “0”), запізнена (стрілка перейшла за відмітку “0”) та точна (зупинка “0”). Записуються всі показники в мілісекундах для передчасних із знаком (–), запізнених – (+), точних – (0).

Для оцінки результатів необхідно розрахувати відносну точність відповідей (в % від загальної кількості реакцій).

$$A = \frac{a \times 100}{25},$$

де а – кількість точних реакцій.

Крім того, розраховується сумарна величина відхилень стрілки від “0” у всіх 25 реакціях, кількість передчасних, запізнених і точних реакцій, а також розраховується середня арифметична та алгебраїчна величина відхилень з 25 реакцій. Наприклад, під час дослідження були отримані такі результати:

+2, –4, –3, +3, –6, –2, +4, –5, –3, +5, –2, –4, 0, –6, 0

+3, 0, –7, +6, –8, 0, +3, +4, +3, 0

1. Кількість передчасних реакцій – 12.
2. Кількість запізнених реакцій – 9.
3. Кількість точних реакцій – 4.
4. Відносна частота точних реакцій:

$$A = \frac{a \times 100}{25} = \frac{4 \times 100}{25} = 16\ \%.$$

5. Сумарна величина відхилень стрілки від “0”.
6. Середня арифметична 87/25 = 3,48.
7. Середня алгебраїчна $\frac{(+33) + (-54)}{25} = -21 = -0{,}84.$

Позитивне значення алгебраїчної величини й відносно більша кількість запізнених реакцій вказують на перевагу гальмівного процесу, негативне значення середньої алгебраїчної величини й перевага передчасних реакцій свідчать про збудження. Нульовий знак середньої алгебраїчної величини й відносно рівна кількість передчасних та запізнених реакцій показує врівноваженість основних нервових процесів.

21.2.1.5.4. Методика “Рефлекс на час”

Відтворення заданих відрізків часу при дослідженні функціонального стану центральної нервової системи прийнято називати рефлексом на час. Зміст методики полягає в тому, що обстежуваний після попереднього візуального та слухового тренування повинен самостійно відтворити заданий відрізок часу. Для дослідження рефлексу на час можливо використовувати прилад для визначення латентного періоду сенсомоторних реакцій. Спочатку обстежуваному дається можливість п’ятикратного тренування для відтворення одного й того самого проміжку часу (15 с), при цьому він стежить за стрілкою секундоміра. Далі обстежуваний 5 разів відтворює задані інтервали часу, не дивлячись на циферблат. Експериментатор записує показники секундоміра після зупинки стрілки з точністю до 0,01 с. Після проведення дослідження розраховується середня арифметична величина відхилень від часу 15 с, а також середня величина відхилень стрілки у відсотках у 5 замірах за формулою

$$A = \frac{M \times 100\ \%}{15},$$

де М – середнє арифметичне з п’яти замірів.

Вважається, що рефлекс на час з чутливим показником функціонального стану ЦНС і у разі розвитку втомлення суттєво порушується. У звичайних умовах середня величина відхилень від заданого відрізка коливається у операторів 10–15 %, а після тривалої роботи цей показник дорівнює 20–25 % (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1980).

21.2.1.5.5. Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД)

Методика дозволяє оцінити рухливість основних нервових процесів у зоровому аналізаторі. Досить високою чутливістю до втоми людини, яка розвивається в процесі тривалої трудової діяльності, володіє методика критичної частоти злиття світових мигань (далі – КЧСМ) (Е. О. Дерев'янко, 1973). На думку К. С. Точилова (1970), В. П. Загрядського, З. К. Сулимо-Самуйлло, (1976), І. А. Сапова. (1976) цей показник характеризує мобільність нервових процесів у центральній нервовій системі.

Для визначення КЧСМ застосовується спеціальний прилад, який складається з конденсатора, потенціометра з паралельно підключеною до них неоновою лампочкою (схема додається). Порядок визначення КЧСМ такий: після 1–2 хвилин адаптації обстежуваного до яскравості неонової лампочки показник приладу встановлюємо на 50 од., а потім плавно й повільно повертаємо в бік зменшення частоти мигань до помітних для обстежуваного перших коливань світла в лампочці. Показники приладу записуємо в протокол. Таким методом ("спуску") робимо 5 замірів і розраховуємо середнє арифметичне значення КЧСМ. Зменшення показників розцінюється як зниження рухливості нервових процесів у зоровому аналізаторі. Погіршення рухливості можливе в результаті дії несприятливих факторів і розвитку стомлення.

Середні показники КЧСМ для юнаків 18–22 років – 43 ± 2,1, для осіб 30–35 років – 42 ± 1,9 мигань за секунду.

21.2.1.5.6. Критична частота злиття звукових коливань

Методика спрямована на дослідження функціонального стану слухового аналізатора й проводиться за допомогою аудіометра. Обстеження проводиться в тихому приміщенні. Обстежуваний надіває навушники, йому подають чіткі звукові імпульси з перервами між ними. Потім частоту звуку збільшують і перерви між ними стають більш короткими і зовсім зливаються. У цей момент обстежуваний промовляє: "Нуль", а експериментатор записує по-

казники генератора в протокол досліджень. Обстеження проводиться 5 разів.

В аналізі результатів значення має різниця між показниками функцій слухового аналізатора до і після виконання професійних обов'язків та подальша динаміка їх під впливом умов та характеру праці.

Такі матеріали дозволяють встановити не тільки ступінь зміни функцій, але й стійкість цих змін (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1981).

21.2.1.5.7. Тепінг-тест

Методика дозволяє оцінити функціональні можливості рухового аналізатора, а також силу процесу збудження й рухливості основних нервових процесів.

Для проведення тепінг-тесту використовується електромагнітний лічильник імпульсів, телеграфний ключ, джерело живлення, які включені послідовно. За командою експериментатора обстежуваний у максимальному темпі працює ключем упродовж 2-х хвилин. Кількість рухів реєструється на лічильнику за кожні 30 с. Враховуються загальна кількість реакцій і зміна темпів руху за кожні 30 с (звичайно, середня величина різниці в темпі роботи коливається від 5 до 10 реакцій за 30-секундні відрізки часу). Іноді замикання й розмикання ключа проводять упродовж 40 секунд, частоту рухів записують за кожні 5 секунд. Потім на основі цих даних будують графік, за характером кривої якого зробити висновок про функціональний стан рухового аналізатора, а також про силу процесів збудження й рухливості головних нервових процесів в корі головного мозку.

Простим варіантом тепінг-тесту є нанесення на папір крапок у максимальному темпі. Для цього лист паперу машинописного формату розкреслюють на 4 квадрати з позначками 1, 2, 3, 4 за годинниковою стрілкою. За командою обстежуваний у максимально швидкому темпі наносить олівцем у квадратах крапки. Перехід від квадрату до квадрату проводиться через кожні 10 секунд (за командою). Стабільність кількості крапок чи їх прогресивне

збільшення – показник сили функціонального стану нервової системи. Навпаки, зменшення кількості крапок від квадрату до квадрату свідчить про слабкість рухливості нервових процесів. Продуктивність 260–230 крапок за 40 с, оцінюється як відмінна, 229–200 – добра, 199–170 – задовільна. Перед роботою сумарна кількість реакцій за 2 хвилини у середньому дорівнює 670 ± 5,2, а середня різниця в темпі – 6,2 ± 0,3; після тривалої роботи ці величини відповідно дорівнюють 643 ± 4,5 та 9,3 ± 0,4 (І. А. Сапов, А. С. Солодков, 1980).

21.3. Методики вивчення особливостей психології спілкування

У психології спілкування є багато різноманітних методик для діагностування у студентів (учнів) здібностей, стилів і характеристик у комунікативних процесах. Серед них наведемо такі, які інженер-педагог або психолог навчального закладу може застосовувати в умовах освітнього процесу ПТНЗ.

21.3.1. Тест на визначення потреби в спілкуванні

Студентам пропонується відповісти на запитання або твердження (відповіді оцінюються “так”, “ні”).

1. Мені приємно брати участь у різних урочистостях.
2. Я не можу придушити свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені подобається показувати будь-кому свою прихильність.
4. Я більше сконцентрований на здобутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що стосовно друзів у мене більше прав, ніж обов’язків.
6. Коли я дізнаюсь про успіх мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути собою задоволеним, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед друзів.
9. Мої друзі мені набридли.

10. Коли я роблю важливу справу, присутність людей мене дратує.

11. Притиснутий «до стіни», я говорю лише ту частину правди, яка, на мою думку, не завадить моїм друзям і знайомим.

12. У складній ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.

13. Неприємності у друзів викликають у мене таке співчуття, що я можу захворіти.

14. Мені приємно допомагати іншим, навіть коли це завдає мені значні труднощі.

15. Через повагу до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він і не правий.

16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про любов.

17. Сцени насилля в кіно в мене викликають огиду.

18. В самотності я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли перебуваю серед людей.

19. Я вважаю, що найбільша радість у житті – це спілкування.

20. Мені шкода бездомних котів та собак.

21. Я надаю перевагу меншій кількості друзів, але близьким.

22. Мені подобається бувати серед людей.

23. Я довго переживаю після сварки з близькими.

24. У мене значно більше близьких друзів, ніж у інших людей.

25. У мене більше прагнення до досягнення, ніж до дружби.

26. Я більше довіряю власній інтуїції та уяві у враженнях про людей, ніж судженням про них інших людей.

27. Я надаю більшого значення матеріальному забезпеченню і добробуту, ніж радощам спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Щодо мене, люди часто невдячні.

30. Мені подобаються розповіді про безкорисливу дружбу.

31. Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами.

32. У дитинстві у нас була компанія, яка завжди трималася разом.

33. Якби я був журналістом, то я б із задоволенням писав про силу дружби.

Після здачі бланків з відповідями, підраховують кількість відповідей “ні” на запитання – 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і кількість відповідей “так” на всі інші запитання, сумують. Якщо отримана сума менша 23 балів – потреба у спілкуванні досить низька, 23–26 – низька, 27–28 – середня, 29–30 – висока, 31 і вище – значно висока.

21.3.2. Тест на схильність до самотності

Серед середовища навчальної групи обов’язково будуть такі студенти, які не нудьгують наодинці із собою. Вони можуть самі гуляти або чимось, займатися якимось заняттям. Іншим же необхідна компанія, для того щоб не відчувати себе нещасним і покинутим усіма. Є тест, за допомогою якого можна виявити схильних до самотності студентів. Методика полягає в аналізі відповідей на 12 запитань, а саме:

1. Можете ви після занять блукати містом один?
2. Вважаєте ви за катастрофу, коли вам немає з ким поїхати відпочивати на канікули (немає компанії)?
3. Через дві години у вас цікава зустріч. Ви можете зайняти себе чимось на цей час?
4. Ви любити дивитися на полум’я вогнища?
5. Ви зайняті чимось важливим. У такі хвилини вас дратують телефонні дзвінки?
6. Ви любите ходити пішки?
7. Ви можете зустріти новий рік самотньо і при цьому бути в хорошому настрої?
8. На день народження ви, звичайно, запрошуєте багато гостей?
9. Ви відчуваєте себе досить вільно в компанії чотирьох незнайомих людей?
10. Ви в чужому місті і не можете знайти потрібну вам вулицю. Як ви вчините:

а) запитаєте у перехожого;

б) звернетесь у кіоск міськдовідки;

в) спробуєте відшукати самі.

11. Ви любите подарунки?

12. Ви мріяли стати актором?

Після заповнення студентам пропонується поставити собі по 1 балу за відповідь “так” на запитання 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10 б, 12; за відповіді “ні” – на питання 2, 8, 9, 11; по 2 бали за відповідь “так” на питання 10в.

Якщо у студента більше 8 балів – він, безумовно, схильний до самотності. Якщо студент любить подумати, проаналізувати різні ситуації, просто помріяти або спостерігати, то вірогідніше за все він може стати відлюдкуватим. 4–8 балів – він у міру комунікабельний, але інколи йому просто необхідно побути на самоті, щоб упорядкувати свої думки і почуття. Але провівши кілька годин на самоті, він, як правило, знову здатний із задоволенням спілкуватися з людьми. Якщо менше 4 балів, то людина досить комунікабельна. Вона не любить самотності. Складається враження, що такий студент рідко обдумує свої дії.

21.3.3. Методика на визначення здатності до самоуправління у спілкуванні

Ця методика спрямована на виявлення мобільності людини у спілкуванні, здатності мимовільно (з власної ініціативи) коректувати, змінювати вже встановлені форми спілкування.

Кожне запитання тесту оцінюється “так” або “ні”.

1. Вважаю, що імітувати поведінку інших людей важко.

2. У моїй поведінці найчастіше відображено те, що я думаю і в чому я впевнений.

3. На вечірці я не намагаюся говорити або робити те, що приємно іншим.

4. Я можу захищати тільки ті дії, в які я вірю.

5. Я можу говорити експромтом навіть на ті теми, з яких не маю майже ніякої інформації.

6. Я вважаю, що вмію проявити себе так, щоб справити враження на людей і розвеселити їх.

7. Якщо я невпевнений, як треба себе поводити в певній ситуації, я починаю орієнтуватися, спостерігаючи за поведінкою інших людей.

8. Можливо, з мене вийшов би гарний актор.

9. Я рідко потребую порад друзів, щоб зробити вибір у книжках, музиці, фільмах.

10. Іншим здається, що я глибше переживаю емоції, ніж насправді.

11. Я більше сміюся з комедії, коли дивлюся її з друзями, ніж коли наодинці.

12. У групі людей я рідко буваю в центрі уваги.

13. У різних ситуаціях, з різними людьми я поводжусь по-різному.

14. Мені не досить легко домогтися того, щоб інші відчули до мене симпатію.

15. Навіть якщо я не в гуморі, я часто роблю вигляд, що приємно проводжу час.

16. Я не завжди такий, яким здаюсь.

17. Я не стану висловлювати власної думки або змінювати поведінку, коли мені хочеться комусь сподобатися або домогтися прихильності.

18. Мене вважають людиною, здатною розвеселити оточуючих.

19. Щоб подобатися, налагодити стосунки з людьми, я намагаюся насамперед робити те, чого від мене чекають люди.

20. Я ніколи не проявляв себе досить успішно, коли грав з іншими в ігри, що вимагали кмітливості або імпровізованих дій.

21. Мені важко, коли намагаюся змінити свою поведінку так, щоб вона відповідала різним людям і ситуаціям.

22. Під час вечірки я віддаю іншим можливість шуткувати і розповідати історії.

23. У компаніях я почуваю себе ніяково.

24. Якщо це буде необхідно, я можу будь-кому, дивлячись прямо в очі, сказати неправду і при цьому зберігати невимушений вираз обличчя.

25. Я можу зробити так, щоб інші були зі мною приязні, навіть якщо вони мені не подобаються.

Обробка результатів: нарахуйте собі по 1 балу за кожну відповідь “так” на твердження – 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25 і по 1 балу за кожну відповідь “ні” на твердження 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Менше 8 балів. Для вас характерна стабільність моделі спілкування, деяка ригідність. ви почуваєте себе досить комфортно тільки в ситуаціях, які потребують від вас звичного типу поведінки, коли ви впевнені в діях і вчинках партнерів. ви залишаєтесь собою навіть у тих ситуаціях, де ваш звичний стиль поведінки буде зовсім недоречним. Якщо ваше оточення спробує нав’язати вам більш інтенсивний ритм спілкування, то не варто дивуватися тому, що ви будете відповідати “невпопад”. Вам необхідно починати працювати над собою – над посиленням динамізму спілкування, виробленням комунікативних прийомів, що розширюють ваші можливості до самоуправління у спілкуванні.

8–17 балів. У вас сильна потреба бути самим собою у спілкуванні, що не заважає вам розуміти, що аналогічна потреба є і у вашого партнера. Тому ви будуєте свою поведінку залежно від ситуації, проявляєте спрямованість на партнера, схильність до взаємодії у спілкуванні.

18–25 балів. Для вас характерна мобільність у спілкуванні, уміння пристосовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу у спілкуванні, здатність змінювати стиль спілкування залежно від ситуації. Але інколи ваша рухливість у спілкуванні переходить у своєрідну гру. Ви можете також свідомо або несвідомо прагнути маніпулювати партнерами по спілкуванню.

21.4. Методики дослідження міжособистісних стосунків у малих групах

21.4.1. Визначення індексу групової згуртованості

Наводиться ряд запитань з декількома варіантами відповідей на них. Необхідно вибрати той варіант, який найбільше відповідає цій навчальній групі.

1. Як би ви оцінили свою належність до групи:

а) відчуваю себе її членом, частиною колективу;

б) беру участь у більшості видів діяльності;

в) беру участь в одних видах діяльності і не беру в інших;

г) не відчуваю, що є членом групи;

д) живу та існую окремо від неї;

е) не знаю, складно відповісти.

2. Чи перейшли б ви в іншу групу, якби вам випала така нагода (без зміни інших умов):

а) так, хотілося б перейти;

б) більш за все, що перейшов би, ніж залишився;

в) не бачу ніякої різниці;

г) більш за все, що залишився б у своїй групі;

д) хотів би залишитися в своїй групі;

е) не знаю, складно відповісти.

3. Які стосунки між членами вашої групи:

а) кращі, ніж у більшості інших груп;

б) приблизно такі, як і в більшості груп;

в) гірші, ніж у більшості груп;

г) не знаю.

4. Які відносини Вашої групи з викладачами:

а) кращі, ніж у більшості інших груп;

б) приблизно такі, як і в більшості груп;

в) гірші, ніж у більшості груп;

г) не знаю.

5. Яке вставлення до навчання у вашій групі:

а) кращі, ніж у більшості інших груп;

б) приблизно такі, як і в більшості груп;
в) гірші, ніж у більшості груп;
г) не знаю.
6. Яке ставлення до майбутньої професії у вашій групі:
а) кращі, ніж у більшості інших груп;
б) приблизно такі, як і в більшості груп;
в) гірші, ніж у більшості груп;
г) не знаю.
7. Ви проводите разом усією групою вільний час:
а) частіше, ніж інші групи;
б) приблизно так, як і інші групи;
в) рідше, ніж більшість груп;
г) не знаю.

Відповідно до результатів підрахуйте набрану вами кількість балів, скориставшись таким "ключем":

Індекси відповідей	**НОМЕРИ ПИТАНЬ У БАЛАХ**						
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
а	5	1	3	3	3	3	3
б	4	2	2	2	2	2	2
в	3	3	1	1	1	1	1
г	2	4	1	1	1	1	1
д	1	5					
е	1	1					

Максимальна сума балів (25) відповідає суб'єктивній оцінці рівня групової згуртованості як високого.

Мінімальна оцінка (7) свідчить про те, що студент впевнений у відсутності згуртованості, у роз'єднаності та індивідуалістичності членів групи. Якщо переважають відповіді "г" на 1, 2 запитання та "е" – на всі інші, це свідчить про незацікавленість опитуваного в соціальних контактах, відсутність спостережливості, певний ступінь відчуження від соціуму.

Якщо середній бал усіх відповідей у групі наближається до 25, можна вважати, що ця група справді має високий рівень згуртованості, низькі показники вказують на відсутність процесу інтеграції.

21.4.2. Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А. С. Михалюк, Л. Ю. Шарито)

Психологічний клімат – це соціально зумовлена, відносно стійка система стосунків членів колективу до колективу в цілому. Методика дає можливість виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти стосунків у колективі. Як суттєва ознака емоційного компонента, розглядається критерій приваблення на рівні понять "подобається – не подобається", "приємний – неприємний". Під час побудови запитань, спрямованих на вимір поведінкового компонента, витримується критерій "бажання – небажання працювати в цьому колективі", "бажання – небажання спілкуватися з членами колективу під час відпочинку". Основним критерієм когнітивного компонента вибрана змінна – "знання – незнання особливостей членів колективу".

Інструкція. Необхідно уважно прочитати варіанти відповідей, вибрати один з них і поставити поруч з ним знак "+" або відповідну оцінку.

Відмітьте, будь ласка, з яким із суджень ви найбільше погоджуєтеся:

а) більшість членів нашого колективу – хороші, симпатичні люди;

б) у нашому колективі є різні люди;

в) більшість членів нашого колективу – люди малоприємні.

Чи вважаєте ви, що було б добре, якби члени нашого колективу жили близько один від одного:

а) ні, звичайно;

б) більш ні, ніж так;

в) не знаю, не задумувався над цим;

г) швидше так, ніж ні;

д) так, звичайно.

Як вам здається, чи могли б ви дати досить повну характеристику (5 – так; 4 – майже так; 3 – не знаю, не задумувався над цим; 2 – мабуть ні; 1 – ні):

а) ділових якостей більшості членів колективу;

б) особистісних якостей більшості членів колективу.

Зверніть увагу на наведену нижче шкалу. Цифра 1 характеризує колектив, який вам подобається, а цифра 9 – колектив, який вам не подобається. Якою цифрою ви б охарактеризували ваш колектив:

1 2 3 4 5 6 7 8 9.

Якби у вас виникла можливість провести канікули разом з членами вашого колективу, то як би ви до цього поставилися:

а) це мене повністю влаштовує;

б) не знаю, не задумувався над цим;

в) це мене зовсім не влаштовує.

Чи могли б ви досить впевнено сказати про більшість вашого колективу, з ким вони охоче спілкуються з ділових питань:

а) ні, не міг би;

б) не можу сказати, не задумувався над цим;

в) так, міг би.

Яка атмосфера зазвичай переважає у вашому колективі? На наведеній нижче шкалі цифра 1 відповідає нездоровій атмосфері, а цифра 9, навпаки, атмосфері взаємодопомоги, взаємної поваги тощо. Якою цифрою ви б охарактеризували свій колектив:

1 2 3 4 5 6 7 8 9.

Після закінчення ВЗО чи намагалися б ви зустрічатися з членами вашого колективу:

а) так, звичайно;

б) швидше так, ніж ні;

в) складно відповісти;

г) швидше ні, ніж так;

д) ні, звичайно.

Обробка результатів. Аналізуються різні сторони стосунків у колективі для кожної людини окремо. Кожен компонент тестується трьома питаннями, відповідь на кожну з них набуває тільки одну із трьох можливих форм: +1, 0, – 1. Для загальної характеристики компонента відповіді узагальнюються так:

– позитивна оцінка (позитивні відповіді надані на всі три запитання або дві відповіді позитивні, а третя має інший знак);

– негативна оцінка (три негативні відповіді або дві негативні);

– невизначена, суперечлива оцінка (на всі три запитання відповіді невизначені; дві відповіді невизначені; одна відповідь невизначена, а дві інших мають різні знаки).

Питання 1, 4, 7 належать до емоційного компонента; 2, 5, 8 – до поведінкового; когнітивний компонент визначається питаннями 3 і 6, третє питання має 2 позиції.

Стосовно групи будують таблицю:

Учасники опитування	**Емоційний компонент**	**Когнітивний компонент**	**Поведінковий компонент**
1			
2			
3			
n			

У кожній клітинці таблиці повинен стояти один із знаків: +1, 0, –1.

Далі для кожного компонента виводять середню оцінку за вибіркою. Наприклад, для емоційного компонента:

$$E = \frac{E(+) - E(-)}{n},$$

де E (+) і E (–) – кількість позитивних і негативних відповідей з вибірки, n – число учасників.

Для будь-якого компонента середні оцінки можуть розміщуватися від +1 до –1. Відповідно до прийнятої тричленної оцінки відповідей класифікують отримані середні. Для цього континуум можливих оцінок (від –1 до +1) ділять на три рівні частини: від –1 до –0,33; від –0,33 до +0,33; від +0,33 до +1.

Середні оцінки, потрапили у перший інтервал, вважаються негативними, у другий – суперечливими, у третій – позитивними.

Дані обчислення допомагають вивести структуру стосунків у колективі для розглянутого підрозділу. Тип стосунків виводиться аналогічно процедурі, описаній вище. Отже, враховуючи знак кожного компонента, можливі такі поєднання: 1) повністю позитивне; 2) позитивне; 3) повністю негативне; 4) негативне; 5) суперечливе, невизначене.

У першому випадку психологічний клімат колективу трактується як досить позитивний, у другому – у цілому позитивний, у третьому – зовсім незадовільний, у четвертому – у цілому незадовільний, у п’ятому випадку вважається, що тенденції суперечливі і невизначені.

21.4.3. Методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассела, М. Фергюссона)

Інструкція. Вам пропонуються ряд стверджень. Уважно їх розгляньте і оцініть з погляду частоти їх проявів у вашому житті за допомогою оцінок:

3 – часто; 2 – інколи; 1 – рідко; 0 – ніколи.

1. Я нещасливий, оскільки багатьма справами займаюся сам.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене досить тяжко бути на самоті.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє.
6. Я часто чекаю, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточують, не розділяють моїх інтересів та ідей.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний відчувати себе вільно і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.
13. Мої соціальні стосунки і зв’язки поверхові.
14. Я помру за компанію.
15. Насправді ніхто повністю мене не знає.
16. Я почуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, відчуваючи себе знедоленим (знехтуваним).
18. Мені складно заводити друзів.

19. Я відчуваю себе відстороненим та ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, а не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується кількість набраних балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий ступінь самотності – 40–60 балів. 20–40 – середній рівень самотності. 0–20 – низький рівень самотності.

21.4.4. Тест сприймання індивідом групи (Є. В. Мосейко, Н. Є. Нелісова)

Методика дає можливість виявити три типи сприймання індивідом групи. При цьому як показник типу цього сприймання виступає роль групи в індивідуальній діяльності студента.

1. *Індивідуалістичний.* Індивід сприймає групу як перешкоду своєї діяльності або ставиться до неї нейтрально. Група не являє собою самостійної цінності для індивіду. Це проявляється в ухилянні від спільних форм діяльності, у перекладанні індивідуальної роботи, в обмеженні контактів.

2. *Прагматичний.* Індивід сприймає групу як засіб, що сприяє досягненню певних індивідуальних цілей. Група сприймається і оцінюється з точки зору її корисності для індивіда. Віддається перевага більш компетентним членам групи, здатним допомогти, взяти на себе вирішення складної проблеми або стати джерелом необхідної інформації.

3. *Колективістський.* Індивід сприймає групу як самостійну цінність. На перший план для індивіда виступають проблеми групи й окремих її членів, спостерігається зацікавленість як в успіхах кожного члена групи, так і групи в цілому, прагнення внести свій вклад у групову діяльність. Є потреба в колективних формах роботи.

Методика виявляє перевагу певного типу сприймання групи у досліджуваного індивіда.

Інструкція. Це дослідження спрямоване на покращення організації навчального процесу. На кожен пункт анкети подано три

відповіді, оберіть ту, яка найточніше висловлює вашу думку. Букву, яка відповідає вашій відповіді, впишіть навпроти відповідного номера питання. На кожне питання може бути вибрана лише одна відповідь.

1. *Найкращими партнерами в групі я вважаю тих, хто:*

а) знає більше, ніж я;

б) усі питання намагається вирішити разом;

в) не відволікає уваги викладача.

2. *Найкращими викладачами є ті, хто:*

а) мають індивідуальний підхід;

б) створюють умови для допомоги з боку інших;

в) створюють у колективі атмосферу, де ніхто не боїться висловлюватися.

3. *Я радий, коли мої друзі:*

а) знають більше, ніж я і можуть мені допомогти;

б) вміють самостійно, не заважаючи іншим, добиватися успіхів;

в) допомагають іншим, коли являється така нагода.

4. *Більше за все мені не подобається, коли в групі:*

а) нікому допомагати;

б) мені заважають під час виконання завдання;

в) інші гірше підготовлені, ніж я.

5. *Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:*

а) можу отримати допомогу і підтримку з боку інших;

б) мої зусилля досить винагороджені;

в) є можливість проявити ініціативу, корисну для всіх.

6. *Мені подобаються колективи, в яких:*

а) кожен зацікавлений у покращенні результатів усіх;

б) кожен зайнятий своєю справою і не заважає іншим;

в) кожна людина може використовувати інших для вирішення своїх завдань.

7. *Студенти оцінюють як найгірших таких викладачів, які:*

а) створюють дух суперництва між студентами;

б) не приділяють їм достатньо уваги;

в) не створюють умов для того, щоб група допомагала їм.

8. Найбільше задоволення в житті дає:

а) можливість працювати, коли тобі ніхто не заважає;

б) можливість отримання нової інформації від інших людей;

в) можливість робити корисне іншим.

9. Основна роль школи повинна бути:

а) у вихованні людей з розвиненим почуттям обов'язку перед іншими;

б) у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;

в) у підготовці людей, що вміють отримувати користь із спілкування з іншими людьми.

10.Якщо перед групою стоїть проблема, то я:

а) бажаю, щоб інші вирішили цю проблему;

б) надаю перевагу самостійній роботі, не покладаючись на інших;

в) намагаюсь внести свій вклад у загальне вирішення проблеми.

11. Краще за все я б навчався, якби викладач:

а) мав до мене індивідуальний підхід;

б) створював умови для отримання мною допомоги з боку інших;

в) заохочував ініціативу студентів, спрямовану на досягнення загального успіху.

12. Немає нічого гіршого за те, що, коли:

а) ти не у змозі самостійно досягати успіху;

б) відчуваєш себе непотрібним у групі;

в) тобі не допомагають оточуючі.

13. Найбільше я ціную:

а) особистий успіх, в якому є заслуга моїх друзів;

б) загальний успіх, в якому є і моя заслуга;

в) успіх, досягнутий ціною власних зусиль.

14. Я хотів би:

а) працювати в колективі, в якому застосовуються основні прийоми та методи спільної роботи;

б) працювати індивідуально з викладачем;

в) працювати з людьми, компетентними у цій сфері.

Обробка результатів. *За* допомогою ключа підраховують бали з кожного типу сприймання індивідом групи. Кожній відповіді надається 1 бал. Бали за всіма 14 пунктами сумуються за кожним типом окремо. Загальна сума балів за всіма типами для кожного досліджуваного повинна бути 14.

Індивідуалістичний тип – **І**.

Прагматичний – **П**.

Колективістський – **К**.

Результати записуються в такому вигляді:

$$i\text{І} + m\text{П} + n\text{К},$$

де ***i, m, n –*** кількість балів, отриманих за відповідним типом.

Ключ

Тип сприймання	**Питання**													
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Індивідуалістичне	В	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	А	В	Б
Колективістське	Б	В	В	А	В	А	А	В	А	В	В	Б	Б	А
Прагматичне	А	Б	А	В	А	В	В	Б	В	А	Б	В	А	В

21.4.5. Методики на виявлення схильності до лідерства

До методик на виявлення схильності до лідерства психологи-практики включають такі: методика “Хто ви: той, хто веде, чи той, кого ведуть?”, методика виявлення схильності до керівництва, методика виявлення стилю взаємодії.

21.4.5.1. Методика “Хто ви: той, хто веде, чи той, кого ведуть?”

Ця методика допоможе оцінити вашу здатність впливати на оточуючих (тобто вести їх за собою, спонукати до діяльності). Варіанти відповідей “так” чи “ні”.

1. Підійшла б вам професія актора чи політика?

2. Чи дратують вас люди, які намагаються одягатися екстравагантно, поводити себе, не враховуючи думку оточуючих?

3. Можете ви розмовляти з іншою людиною про ваші особисті проблеми?

4. Чи одразу ви реагуєте на найменші прояви неправильного трактування ваших слів і вчинків?

5. Чи відчуваєте ви дискомфорт, коли інші досягають успіхів у тій сфері, де ви б самі хотіли його досягти?

6. Чи любите ви займатися дуже важкою справою, щоб показати, на що ви здатні?

7. Чи могли б ви присвятити себе досягненню чого-небудь видатного, відмовившись від комфорту і дрібних життєвих радощів?

8. Чи влаштовує вас одне і теж саме коло друзів?

9. Чи надаєте ви перевагу життю розміреному, розписаному по годинах?

10. Чи любите ви міняти меблі в квартирі?

11. Чи подобається вам робити щось постійно по-новому?

12. Любите ви "обламувати" того, хто занадто самовпевнений?

13. Чи подобається вам демонструвати, що ваш начальник чи керівник виявляється неправим?

Обробка результатів. Нарахуйте по 5 балів за відповіді "ні" на запитання 8, 9 і "так" – на всі інші запитання.

Від 65 до 35 балів – ви людина, яка має хороші задатки, щоб впливати на оточуючих, змінювати їх думку, керувати іншими. У стосунках з людьми ви відчуваєте себе досить впевнено. Ви переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати людей, триматись осторонь і думати лише про себе. Ви відчуваєте в собі потребу щось робити для оточуючих, вказувати їм на помилки, вчити їх, щоб викликати в них інтерес до зовнішнього світу. У випадку з тими, хто не дозволяє себе повчати і не розділяє ваші принципи, у вас можуть виникати ускладнення. Ви схильні вважати, що з такими людьми немає чого "церемонитися". Їх треба переконувати і ви це вмієте. Але вам потрібно слідкувати за тим, щоб ваше ставлення до людей не перетворилося в тиранію, прагнення придушити будь-який опір не набуло рис деспотизму.

Від 35 балів. На жаль, ви буваєте малопереконливим навіть там, де ви абсолютно праві. Швидше за все ви вважаєте, що і ваше життя, і життя оточуючих повинно бути побудоване на принципах дисципліни, здорового глузду і хороших звичок, життя повинно бути добре прогнозованим. Коли виникають мінімальні відхилення від очікуваного оптимуму, ви розгублюєтеся, не можете знайти вихід. Інколи буваєте занадто невпевнені в собі і це блокує вашу волю й активність. Через це ви не можете досягти запланованого і в результаті виявляєтеся несправедливо обділеним.

21.4.5.2. Методика на виявлення схильності до керівництва

Методика виявляє рівень готовності людини до виконання управлінських завдань. Варіанти відповідей “так” чи “ні”.

1. Чи охоче ви беретесь за організаційні завдання, до яких не надається готова інструкція виконання?
2. Складно вам відмовитися від тих прийомів вирішення організаційних завдань, які у вас склалися раніше?
3. Перебуваючи у цьому колективі, довго ви в своїй пам’яті віддавали перевагу тій групі, в якій працювали раніше?
4. Прагнете ви до того, щоб виробити універсальний стиль поведінки, який підходить для більшості життєвих ситуацій?
5. Вмієте ви без суттєвих помилок дати цілісну оцінку студентам своєї групи на основі коротких спостережень, кваліфікувавши їх на сильних, середніх або слабких у навчанні, організації спільних справ? Підтверджувалися ваші прогнози потім?
6. Чи легко вам вийти за рамки особистих симпатій або антипатій, вирішуючи спірні питання?
7. Чи вважаєте ви, що універсального способу виходу із напружених життєвих ситуацій немає і потрібно поєднувати різні прийоми залежно від сутності проблеми?
8. Вам легше уникнути суперечки з викладачами, ніж з ровесниками?
9. Хотілося б вам щось самому змінити в житті вашої групи?
10. Часто буває так, що ваше перше враження про людину як хорошого або поганого організатора виявляється правильним?

11. Часто вам доводиться пояснювати власні невдачі об'єктивними несприятливими факторами?

12. Часто ви відчуваєте, що для більш результативної праці у вас не вистачає часу?

13. Вважаєте ви, що якби інші слідували вашим порадам, то життя в групі суттєво б покращилося?

14. Якщо ви працюєте з кимось у парі і вам здається, що ви знаєте перебіг рішення краще, ніж партнер, даєте ви йому можливість висловити власну думку, запропонувати свій варіант вирішення?

Відповіді	**Запитання**													
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Так	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2
Ні	0	1	1	2	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0

Від 0 до 5 балів. Звичайно, у вашому житті можуть статися різні несподіванки, але за вашими даними вам краще орієнтуватися стати висококваліфікованим спеціалістом, ніж керівником. Вам легше відповідати за себе, ніж за інших.

6–11 б. Деякі здатності до керівництва іншими людьми у вас є, але вони реалізуються лише в умовах стабільності, відсутності змін.

12–15 б. Вам можна прогнозувати непогані успіхи в ролі керівника – організатора. Ви вмієте сконцентрувати сили на найважливіших проблемах, проявляєте схильність до роботи з людьми. Уже зараз ви не берете участь необдумано у подіях, поточних справах, відокремлюєте основне від другорядного, вмієте домогтися втілення запланованого.

16–20 б. Можливо, ви вже зараз досягли реальних успіхів в організації колективних справ, є формальним лідером. Ви справді можете вивести із прориву багато справ, володієте необхідними організаторськими здібностями. Але вам у майбутньому може завадити надмірна категоричність в оцінках і судженнях, безкомпромісність, відсутність гнучкості в роботі з людьми.

21.4.5.3. Тест “Лідер”

Інструкція. Вам буде запропоновано 50 запитань, до кожного необхідно вибрати одну із запропонованих відповідей: **а** – “так”, **б** – “ні”.

1. Чи часто ви буваєте в центрі уваги оточуючих?
2. Вважаєте ви, що більшість із оточуючих вас людей займають вищу посаду, ніж ви?
3. Перебуваючи на зборах людей, рівних вам по службі, відчуваєте ви бажання не висловлювати свої думки, навіть коли це необхідно?
4. Коли ви були дитиною, подобалось вам керувати іграми ваших маленьких друзів?
5. Відчуваєте ви велике задоволення, коли вам вдається переконати тих колег, хто до цього вам заперечував?
6. Буває таке, що вас називають нерішучою особою?
7. Чи погоджуєтесь ви з твердженням “Усе найкорисніше в світі створене невеликою кількістю видатних особистостей”?
8. Відчуваєте ви потребу в порадникові, який міг би спрямувати вашу професійну активність?
9. Чи втрачали ви будь-коли витримку у бесіді з людьми?
10. Отримуєте ви задоволення, коли бачите, що оточуючі побоюються вас?
11. В усіх ситуаціях намагаєтеся ви знайти своє місце за столом, розміщеним таким чином, щоб воно давало вам можливість найлегше контролювати ситуацію і привертати до себе деяку увагу?
12. Вважаєте ви, що ваша зовнішність справляє імпозантне враження?
13. Вважаєте ви себе мрійником?
14. Легко ви розгублюєтесь, якщо люди, які вас оточують, не погоджуються з вашою думкою?
15. З особистої ініціативи ви займаєтеся організацією спортивних, робочих та інших груп?
16. Якщо заходи, якими ви займалися, не дали запланованих результатів:

а) ви раді, якщо відповідальність перекладуть на когось іншого;

б) умієте взяти на себе відповідальність за рішення, яке було прийнято.

17. Яка з цих двох думок наближається до вашої власної:

а) справжній керівник повинен сам виконувати справу навіть у дрібницях;

б) справжній керівник повинен уміти управляти.

18. Якому типу людей ви надаєте перевагу у співпраці:

а) покірним;

б) суперечливим.

19. Чи намагаєтесь ви уникати гарячих дискусій?

20. Коли ви були дитиною, часто ви стикалися з владністю вашого батька?

21. Умієте ви в професійній дискусії привернути на свій бік тих, хто раніше з вами не погоджувався?

22. Уявіть таку сцену: під час прогулянки з друзями в лісі ви загубили дорогу. Наближається вечір, потрібно прийняти рішення:

а) ви вважаєте, що питання повинна вирішувати людина, найкомпетентніша в групі;

б) ви просто сподіваєтесь на рішення інших.

23. Є фраза “Краще бути першим на селі, ніж другим у місті”. Якби ви зробили вибір, то чому б ви надали перевагу:

а) бути першим та селі;

б) бути другим у місті.

24. Чи вважаєте ви себе людиною, яка має вплив на інших?

25. Може негативний минулий досвід примусити вас ніколи більше не проявляти значну особистісну ініціативу?

26. З вашої точки зору справжній лідер групи:

а) найкомпетентніший;

б) у кого найсильніший характер.

27. Завжди ви намагаєтеся розуміти (оцінювати) людей?

28. Умієте ви поважати дисципліну навколо вас?

29. Якому типу керівника ви надаєте перевагу:

а) тому, хто вирішує все сам;

б) тому, хто постійно радиться.

30. Який тип керівництва є найсприятливішим для хорошої роботи:

а) колегіальний тип;

б) авторитарний тип.

31. Часто буває таке враження, що вас використовують?

32. Який із наступних портретів найбільше наближається до вашого образу:

а) високий голос, експресивні риси, за словом у кишеню не лізе;

б) невисокий голос, повільні відповіді, стримані жести, задумливий погляд.

33. На робочому засіданні ви один маєте думку, що суперечить іншим, але ви впевнені у своїй правоті. Як ви себе поведете:

а) будете мовчати;

б) будете відстоювати свою точку зору.

34. Вас називають людиною, яка підкоряє і свої, і чужі інтереси тільки інтересам справи?

35. Якщо на вас покладена велика відповідальність за якусь справу, не відчуваєте ви при цьому тривоги?

36. Чого б ви хотіли у своїй професійній діяльності:

а) працювати під керівництвом хорошого керівника;

б) працювати незалежно.

37. Як ви ставитесь до такого твердження: “Щоб сімейне життя було вдалим, потрібно, щоб важливі рішення приймались одним із подружжя”?

38. Чи купували ви щось під впливом інших, не відчуваючи в цьому великої потреби?

39. Вважаєте ви, що ваші організаторські здібності вище середніх?

40. Як ви себе поводите, зустрівшись з труднощами:

а) труднощі блокують поведінку;

б) труднощі примушують діяти активно.

41. Ви часто докоряєте своїм співробітникам, коли вони цього заслуговують?

42. Чи вважаєте, що ваша нервова система успішно вирішує напругу життя?

43. Якщо вам потрібно провести реорганізацію, то як ви будете діяти:

а) впроваджую зміни швидко;

б) пропоную повільні, еволюційні зміни.

44. Якщо це необхідно, чи зумієте ви перервати балакучого співрозмовника?

45. Погоджуєтеся ви з такою думкою: “Щоб бути щасливим, треба жити непомітно”?

46. Вважаєте ви, що кожен із людей завдяки своїм людським здібностям, повинен зробити щось видатне?

47. Ким вам раніше хотілося стати:

а) відомим художником, композитором, поетом тощо.;

б) керівником колективу.

48. Яку музику вам приємніше слухати;

а) урочисту, величну;

б) тиху, ліричну.

49. Відчуваєте ви деяке хвилювання під час зустрічі з видатними особистостями?

50. Часто ви зустрічаєте людину із сильнішою волею, ніж у вас?

Обробка результатів. Нарахуйте по 1 балу за кожен збіг:

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15б, 16б, 17б, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 32а, 33а, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

Підрахуйте загальну кількість балів. Ступінь вираженості лідерства:

до 25 балів – лідерство виражене слабо;

26–35 балів – середня вираженість лідерства;

35–40 балів – лідерство виражене значною мірою;

більше 40 балів – схильність до диктату.

21.4.5.4. Методика на виявлення стилю взаємодії

Інструкція. Перед вами 20 тверджень. Оцініть за 5 бальною системою, як часто (5 – постійно, 1 – ніколи) оцінюваний (керівник) діє так у разі взаємодії з іншими людьми.

1. Вказує людям, що необхідно робити.
2. Вислуховує думку інших людей.
3. Дає іншим можливість проявляти активність у прийнятті рішень.
4. Дає можливість іншим діяти самостійно.
5. Наполегливо пояснює, як необхідно робити.
6. Навчає людей працювати.
7. Радиться з людьми.
8. Не заважає працювати іншим.
9. Вказує, коли треба виконувати роботу.
10. Враховує успіхи інших.
11. Підтримує ініціативу.
12. Не втручається в процес визначення цілей діяльності іншими.
13. Показує як потрібно діяти.
14. Інколи надає можливість іншим брати участь в обговоренні проблеми.
15. Уважно вислуховує співрозмовників.
16. Якщо втручається в справи інших, то по-діловому.
17. Думки інших не поділяє.
18. Додає зусилля, щоб владнати суперечності.
19. Намагається враховувати різні погляди.
20. Вважає, що кожен повинен застосовувати свій талант як може.

Інтерпретація результатів

А. Дії 1, 5, 9, 13, 17 вказують на схильність до директивного стилю.

Б. Дії 3, 7, 11, 15, 19 – схильність до колегіального стилю.

В. Дії 4, 8, 12, 16, 20 є індикаторами невтручання у справи і дії інших людей.

Г. Дії 2, 6, 10, 14, 18 – до ділового стилю.

Кожна група максимально може набрати 25 балів.

20 і більше свідчить про те, що людина виявляє схильність до певного стилю.

12–14 балів означають, що він інколи лише здатний проявити тільки даний стиль взаємодії.

Загальний показник (за тестом) у **70–80 балів** свідчить про прагнення до взаємодії з людьми.

Показник у **30–40 балів** свідчить про пасивність людини у груповій діяльності.

21.5. Виконання практичних вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи

Виявлення лідера

Групу ділять на дві частини. Дають завдання: на половині дошки, працюючи одночасно, за 3 секунди намалювати будь-який малюнок (будинок, дерево, людину тощо). Оголошують, що між групами іде змагання на швидкість і якість роботи. Одночасно один-два студенти ведуть спостереження, як відбувається виявлення лідера, хто виконує роль координатора спільної діяльності. Фіксується і поява негативних лідерів, які стверджують, що завдання виконати неможливо.

Вибір спільного відпочинку

Членам групи повідомляють, що їм потрібно провести разом вихідний день. У кожного з них свої погляди на оптимальний варіант відпочинку. Дають колективне завдання: у процесі обговорення дійти рішення, яке б максимально влаштовувало всіх членів групи. Під час роботи здійснюється спостереження за виявленням лідера, стилем його роботи, загальним настроєм групи. Потім усі діляться враженнями від спільної роботи: їх стан у процесі обговорення, задоволення від спільної діяльності і досягнутого результату чи сприйняття себе незрозумілим, неприйнятим і самотнім.

Завдання для перевірки знань

Виберіть правильну відповідь

1. Методики дослідження емоційної сфери особистості – це:

а) методики “Усне складання”, “Числові ряди”, “Складання чисел з переключенням”, “Кількісні відносини”;

б) опитувальник Спілбергера-Ханіна, методика “Прогноз”, методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека, методика оцінки суб’єктивного стану САН;

в) тепінг-тест методики “Рефлекс на час”, “Реакція на рухомий об’єкт”, “Критична частота злиття звукових коливань”.

2. Методики оцінки мислення студентів – це:

а) опитувальник Спілбергера-Ханіна, методика “Прогноз”, методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека, методика оцінки суб’єктивного стану САН;

б) тепінг-тест методики “Рефлекс на час”, “Реакція на рухомий об’єкт”, “Критична частота злиття звукових коливань”;

в) методики “Усне складання”, “Числові ряди”, “Складання чисел з переключенням”, “Кількісні відносини”.

3. Методики оцінки та характеристики психофізіологічних якостей особистості – це:

а) опитувальник Спілбергера-Ханіна, методика “Прогноз”, методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х.Смішека, методика оцінки суб’єктивного стану САН;

б) тепінг-тест методики “Рефлекс на час”, “Реакція на рухомий об’єкт”, “Критична частота злиття звукових коливань”;

в) методики “Усне складання”, “Числові ряди”, “Складання чисел з переключенням”, методика “Кількісні відносини”.

Дайте відповідь на запитання

1. Що таке особистісна і реактивна тривожність студента?

2. Як можна початково орієнтовно виявити осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості? Для чого це робити?

3. Як можна якісно оцінити суб’єктивний стан особистості на момент обстеження?

4. Які є методики оцінки побічних показників працездатності?

Підготуйте доповідь на одну з тем

1. Особливості дослідження емоційної сфери особистості.
2. Концепція “акцентуйованої особистості” К. Леонгарда.
3. Методики оцінки показників працездатності людини.
4. Методики оцінки мислення студентів.

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2012. 400 с.

2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2012. 536 с.

3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

4. Руденко М. В., Калениченко Р. А., Капосльоз Г. В., Корчова Г. Л. Основи професійної освіти: підручник. К.: КНУБА, 2018. 613 с.

5. Пашукова Т. И., Допира А. И., Дьяконов Г. В. Практикум по общей психологи: учебное пособие для студентов педагогических вузов. URL: http://psylib.org.ua/books/pasht01/txt15.htm

6. Практикум з психології для студентів непсихологічних спеціальностей / Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів 2007. URL: http://psytopos.lviv.ua/downloads/-biblioteka/studentam/zagalna/konspekt_02.pdf– Заголовок з екрану.

7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологи / под ред. Крылова А. А., Маничева С. А. 2-е изд., доп. и перераб. СПб., 2003. 560 с. URL: http://kak.znate.ru/docs/index-64029.html Заголовок з екрану.

8. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Мостова І. В., Михайлишин У. Б., Миронець С. М., Пасічна В. Г. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності: монографія / за заг. ред. М. С. Корольчука. Ужгород.: Ужгородський національний університет, 2017. 289 с.

9. Смірнов В. М., Руденко М. В., Калениченко Р. А., Гаврилюк В. О. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: навч. посібник. К.: КНУБА, 2014. 432 с.

Додаткові

1. Баклицький І. О. Психологія праці: підручник. 2-ге вид. К.: Знання, 2008. 655 с.

2. Климов Е. А. Психология профессионала. М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. 400 с.

3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2011. 400 с.

4. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І., Ржевський Г. М., Зазимко О. В., Практична психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014. 739 с.

5. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І., Ржевський Г. М., Максименко К. С. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів ВНЗ. К.: Київ. нац. торг. ун-т, 2014. 523 с.

Перелік питань до іспиту з курсу “Загальна психологія”

1. Особливості психології як науки. Наукова, життєва та народна психологія як джерела знань про психіку.
2. Предмет, мета та завдання психології як науки.
3. Психічні явища та психологічні факти.
4. Основні етапи наукового періоду розвитку психології.
5. Передумови становлення психології як самостійної науки. Розвиток психології упродовж другої половини XIX–XX століття.
6. Історія становлення та особливості вітчизняної психології.
7. Загальна характеристика основних напрямів психології.
8. Історична ретроспектива виокремлення галузей психології. Основні галузі психології на сучасному етапі.
9. Принципи психологічної науки.
10. Методи психологічного дослідження. Основні вимоги до їх використання.
11. Загальна характеристика методів активного впливу на особистість.
12. Основні проблеми та перспективи розвитку сучасної психології.
13. Взаємозв’язок психіки та нервової системи.
14. Рефлекторна діяльність мозку. Динамічний стереотип.
15. Етапи розвитку психіки в процесі біологічної еволюції.
16. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки. Гіпотеза про походження свідомості О. М. Леонтьева.
17. Ментальність особистості як суспільна свідомість.
18. Самосвідомість. Самооцінка та рівень домагань.
19. Вплив Я-концепції особистості на перебіг її діяльності та характер встосунків з оточуючими.
20. Несвідоме та його прояви. Захисні механізми психіки.
21. Співвідношення понять «індивід», «особистість», «індивідуальність», «суб’єкт». Соціалізація, її джерела.
22. Біосоціальна сутність людини. Фактори соціалізації особистості.
23. Сучасні теорії особистості.

24. Культурно-історична теорія Л. С. Виготського.

25. Поняття про психофізіологічні властивості особистості. Історія вивчення природи темпераменту.

26. Вчення про типи нервової системи І. П. Павлова та еволюція поглядів на темперамент його послідовників.

27. Загальна характеристика типів темпераменту. Можливості корекції проявів темпераменту.

28. Характер та сфери його прояву.

29. Ступені виразу характеру. Акцентуації та психопатії характеру.

30. Основні чинники формування характеру та можливості його корекції.

31. Поняття про здібності. Теорії походження здібностей.

32. Роль вродженого та набутого в походженні здібностей.

33. Механізми формування та розвитку здібностей.

34. Поняття про психічне здоров'я особистості. Основні підходи до визначення критеріїв психічного здоров'я.

35. Поняття про групи та колективи. Рівні розвитку колективу. Критерії визначення колективу.

36. Класифікація груп. Закономірності функціонування малих груп.

37. Особистість та колектив. Проблема конформізму та нонконформізму.

38. Лідерство та керівництво. Основні теорії лідерства.

39. Лідерство та керівництво. Стилі керівництва та їх вплив на ефективність роботи групи.

40. Поняття про спілкування. Засоби та види спілкування.

41. Бар'єри спілкування. Шляхи їх попередження та подолання.

42. Міжособистісне сприйняття та розуміння (стереотипізація, каузальна атрибуція, ефекти ореолу, новизни, первинності; феномени ідентифікації, рефлексії та емпатії).

43. Рефлексивне та нерефлексивне слухання. Складові невербального спілкування.

44. Психологічна сумісність, її компоненти.

45. Психологічний клімат групи.

46. Рухи, дії, діяльність. Структура діяльності.

47. Види діяльності: гра, навчання, праця.

48. Специфіка професійної діяльності податківця.

49. Класифікація потреб. Перехід потреби у мотив.

50. Мотиви людської діяльності. Показники мотивів. Мотивація досягнення успіху та уникнення невдачі.

51. Поняття про увагу. Фізіологічні основи уваги.

52. Види уваги та властивості уваги.

53. Методи розвитку уважності особистості.

54. Загальна характеристика відчуттів. Фізіологічні основи відчуттів.

55. Характеристика видів відчуттів, механізми їх виникнення.

56. Властивості та закономірності відчуттів.

57. Сенсорна організація особистості.

58. Загальна характеристика сприймання. Види сприймання.

59. Властивості та закономірності сприймання. Ілюзії сприймання.

60. Сприйняття простору і часу. Ілюзії сприймання простору і часу, їх причини та закономірності.

61. Пам'ять у системі психічних процесів особистості. Характеристика процесів пам'яті.

62. Якості пам'яті та види пам'яті.

63. Закономірності запам'ятовування.

64. Мнемічні властивості особистості.

65. Виховання пам'яті.

66. Поняття про мислення. Змістові та операційні компоненти мислення.

67. Класифікація та загальна характеристика видів мислення. Індивідуальні відмінності в мисленні людей.

68. Особливості внутрішнього та зовнішнього мовлення. Зв'язок мови та мовлення з мисленням людини.

69. Поняття інтелекту. Історичний аналіз виникнення поняття «інтелект» та «коефіцієнт інтелекту».

70. Структура інтелекту в різних теоріях.

71. Поняття про уяву, її види та функції.

72. Поняття про творчість. Талановитість та геніальність.

73. Прийоми створення образів уяви. Розвиток уяви.

74. Етапи та закономірності творчого процесу.

75. Психологічні особливості творчої особистості.

76. Творча та репродуктивна уява, їх функції. Критерії креативності.

77. Поняття про емоції та почуття, їх функції та природа.

78. Основні якості та види емоцій і почуттів.

79. Зовнішні вияви емоцій. Спільне та відмінне у зовнішньому вияві емоцій людей різного віку.

80. Емоції і хвороби людини. Емоційні особливості та тип нервової діяльності.

81. Загальна характеристика основних емоційних станів.

82. Стрес. Основні етапи. Шляхи подолання.

83. Загальна характеристика афекту та фрустрації.

84. Саморегуляція емоційних станів.

85. Загальна характеристика волі. Вольові якості особистості.

86. Аналіз складної вольової дії. Основні ознаки вольових дій. Розлади вольової поведінки.

Навчальне видання

СЕРІЯ “НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ”

Богдановський Ігор Валерійович, Войтенко Олена Василівна,
Дєніжна Світлана Олександрівна, Калениченко Руслан Арсенійович,
Клевець Любов Миколаївна, Льовкіна Олена Геннадіївна,
Мустафаєв Геннадій Юсифович, Пєтухова Ірина Олексіївна,
Харіна Олена Євгеніївна

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Редактор *М. М. Грабарчук, Н. І. Грицюк*

Форматування та комп’ютерна верстка *Н. М. Шамардак*

Здано до друку 12.03.2020. Формат 60×84/16.
Папір офсетний № 1. Гарнітура “Times New Roman”.
Друк. арк. 31.8.
Наклад 300 прим. Замовлення № 871.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська обл., Україна

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016