

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ»

Складановська М. Г.

Психологія

Навчальний посібник

**Дніпро
ПДАБА
2018**

Рекомендовано Вченою радою Придніпровської державної академії будівництва та архітектури.

Психологія: Навчальний посібник для студентів денної форми навчання. Автор Складановська М.Г. - Дніпро: Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, 2018, - 80с.

У посібнику висвітлено основні теоретичні положення сучасної психології та практичне застосування психологічних знань у житті та професійній діяльності особистості.

Посібник призначено для студентів інженерних і економічних спеціальностей денної форми навчання та розраховано на освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр».

Відповідальний за випуск: завідувач кафедри філософії та політології ПДАБА, Білополий В.В.

© Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, 2018

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА. ПРЕДМЕТ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

- 1. ЩО ВИВЧАЄ ПСИХОЛОГІЯ**
- 2. ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ**
- 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ**
- 4. МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЇ В СИСТЕМІ НАУК. ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ**
- 5. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЇ. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.**

1. - ЩО ВИВЧАЄ ПСИХОЛОГІЯ

Необхідність правильного розуміння людьми один одного в процесі спільного життя і діяльності призвела до того, що область явищ, досліджуваних психологією, привернула увагу людини задовго до того, як психічні явища стали предметом наукового пізнання. Ще в далекій давнині склалося уявлення про те, що крім фізично відчутного тіла людина має деяку невлесу сутність, що робить тіло "одушевленим", здатним думати, почувати, бажати, діяти. Термін "психологія" у перекладі з грецького означає "вчення про душу" (*psyche* - душу, *logos* - вчення, наука).

У наші дні не викликає сумніву існування особливої реальності, відмінної від зовнішньої дійсності. Справді, ми можемо згадати і думкою пережити ще раз те, що давно зникло з нашого життя, уявити собі не тільки те, чого ніколи не бачили, але і те, чого ніколи не існувало. У нас живуть почуття, бажання, думки, у яких особливим образом відбивається навколишній нас світ, утворюючи суб'єктивну психічну реальність.

Психологія вивчає цей внутрішній світ психічних явищ людини, усвідомлюваних чи не усвідомлюваних їм.

Психічні явища (звичайно, на іншому рівні організації) є й у тварин. Тому психологія, вивчаючи людини, цікавиться і психікою тварин: як вона виникає і змінюється в процесі еволюції тваринного світу, у чому причини відмінності людської психіки від психіки інших живих істот.

Для того щоб займатися якою-небудь діяльністю, спілкуватися з іншими людьми, щоб орієнтуватися в навколишньому світі, людині насамперед необхідно його пізнати. Психологія вивчає, які властивості дійсності пізнає людина за допомогою психічних процесів - відчуттів, сприйняття, мислення, уяви та ін. Психологія розглядає також психологічні особливості різних видів діяльності і спілкування і їхній вплив на психіку.

Хоча психічні явища підкоряються загальним закономірностям, для кожної людини вони індивідуальні. Тому психологія вивчає індивідуально-психологічні особливості людей, їхньої особистості, мотиви поведінки, темпераменту і характеру.

Таким чином, *психологія - наука про закономірності виникнення, функціонування і розвитку психіки.*

Основними задачами психології, з одного боку, є вивчення законів психічної діяльності, сутності психічних явищ і їхньої ролі в пізнанні людиною самого себе і навколишнього світу, у його діяльності і спілкуванні, індивідуально-психологічних особливостей людини і його особистостей.

З іншого боку, на основі цього знання розробляються практичні засоби психологічної допомоги людям у найрізноманітніших сферах їхньої життєдіяльності - в організації оптимальних умов праці, навчання і виховання, розв'язанні особистісних проблем.

2. ОСНОВНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

Хоча як самостійна наука психологія існує ледве більше сторіччя, корені її ідуть у глибину століть.

Перші психологічні уявлення позначилися в древньому світі в зв'язку зі спробами мислителів того часу дати відповідь на питання: що таке душа? При цьому виділилися різні підходи до вивчення сутності душі - матеріалістичний і ідеалістичний.

Прихильник першого підходу Демокрит (близько 460-370 до н.е.) затверджував, що душа складається з рухливих атомів, що приводять тіло в рух. Зі смертю тіла гине і душа.

Платон (428-348 до н.е.), навпаки, стверджував, що душа безсмертна. Ціль душі - пізнання ідей, що існують вічно і самі по собі, утворення особливого світу, що протистоїть світу матерії.

Ідеї античних філософів були систематизовані і розвинуті Аристотелем (384-322 до н.е.) у трактаті "Про душу". Цей трактат був першою власне психологічною працею, у зв'язку з чим Аристотеля часто називають засновником психології. У його уявленні душа - безтілесна сутність живого тіла, за допомогою якої людина відчуває і мислить.

У середні століття в результаті посилення позицій релігії душа розглядається в основному як божественний, надприродний початок, що керує людиною в його пошуках вищого сенсу життя.

У той же час накопичується знання про анатоμο-фізіологічні особливості організму людини як однієї з основ психіки. У зв'язку з цим особливо слід зазначити діяльність арабських учених Ібн-Сіні (Авіцені, 980-1037), Ібн-Рушди (Аверроеса, 1126-1198), а також видатного діяча епохи Відродження Леонардо да Вінчі (1452-1519). Другий етап у становленні психології зв'язують з розвитком природничих наук у XVII в., коли провідні вчені того часу намагалися сформулювати нові уявлення про світ і людину, розглядаючи психологію як науку про свідомість. Так, французький вчений Р.Декарт (1596-1650) у своїх працях розкриває механізми поведінки людини, використовуючи як аналог закони механіки. Він вводить нове поняття - "рефлекс".

Душа, по Декарту, тотожна свідомості як здатності індивіда шляхом самоспостереження, чи інтроспекції (від лат. *introspecto* - дивлюся усередину), одержувати знання про власні психічні явища. Велику роль у розвитку психології

на цьому етапі зіграли вчені Б.Спіноза (1632-1677) і Г.Лейбніц (1646-1716), що розробляли питання про співвідношення фізіологічного і психічного, а також Дж.Локк (1632-1704), що ввів у психологію поняття *асоціації* (від лат. *associatio* - з'єднання, зв'язування) - зв'язку між явищами, при якому виникнення одного з них викликає появу іншого.

Саме це поняття було покладено в основу асоціативної психології (Д.Гартлі, 1705-1757), у рамках якої стверджувалося, що нервова система підкоряється фізичним законам і, отже, явища свідомості утворюються шляхом асоціації (механічного зв'язування) більш простих елементів.

У цей же період Г.Коніський (1717-1795) вказував на активний характер відображення психікою об'єктивної реальності.

М. Сковорода (1722-1794) необхідною умовою пізнання дійсності вважав пізнання людиною себе, своєї сутності.

Початком третього етапу - становлення психології як самостійної експериментальної науки - можна вважати 60-70-і роки ХІХ в., коли в психологію прийшов експеримент. Розвиток експериментальної психології зв'язують насамперед з німецьким ученим В.Вундтом (1832-1920), що відкрив у 1879 р. першу у світі психологічну лабораторію.

На основі накопичених експериментальних даних, робіт І. Сеченова (1829-1905), І. Павлова (1849-1936), З. Фрейда (1856-1939) і багатьох інших видатних учених був зроблений висновок про неможливість обмеження предмета психології однією свідомістю, використання асоціацій як універсальної категорії, що пояснює всю психічну діяльність.

Це призвело до виникнення в ХХ в. декількох нових напрямків психології, кожне з яких по-своєму визначало, що ж повинна вивчати ця наука: поведінку, несвідоме тощо.

3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Одним з найбільш значимих для розвитку психології ХХ в. напрямків є *психоаналіз*, засновником якого вважають австрійського психолога і психіатра З. Фрейда.

Психоаналіз ґрунтується на ідеї про те, що поведінка людини визначається не тільки його свідомістю, але й несвідомими потягами і бажаннями, до яких Фрейд відносив насамперед прагнення до любові й у той же час до смерті, руйнуванню. Ці потяги зосереджені в особливому структурному утворенні психіки, що получили назву "Ід" ("**Воно**").

Вторинний шар психіки - "Его" ("**Я**") - покликаний порівнювати потяг "Ід" з вимогами реального світу, представленими "Супер-Его" ("**Сверх-Я**") – носієм моральних стандартів.

Оскільки вимоги "Ід" і "Супер-Его" несумісні, особистість перебуває в стані конфлікту, напруги, від якого рятується за допомогою спеціальних психологічних захистів (витиснення, проекції, сублімації й ін.).

Вчення З.Фрейда розвинули його учні. Так, центральною ідеєю А.Адлера (1870-1937), творця індивідуальної психології, є теза про несвідоме прагнення

людини до досконалості, що визначається переживанням почуття неповноцінності і необхідністю його компенсації.

По К. Юнгу (1875-1961), відповідно до принципів створеної їм аналітичної психології, психічний розвиток особистості в цілому визначається колективним несвідомим (архетипами, в яких запам'ятовується досвід людства).

Надалі в рамках психоаналізу була висунута гіпотеза про те, що людиною керують не тільки біологічно задані потяги й інстинкти, але і придбані: прагнення до безпеки (К.Хорні, 1885-1952), образи себе і міжособистісних відносин, що склалися в дитинстві (Г.Саллівен, 1892-1942), під впливом соціальних і економічних факторів (Е.Фромм, 1900-1980), прагнення до ідентичності, до психічного здоров'я особистості (Е.Еріксон, 1902-1990).

Впливовим напрямком у психології є **біхевіоризм** (від англ. *behaviour* - поведіння), засновником якого вважають американського дослідника Д. Уотсона (1875-1958). Наукова програма Уотсона ґрунтувалася на схемі S->R, відповідно до якої зовнішній вплив, чи стимул (S), породжує визначене поведіння організму, чи реакцію (R). Звідси випливав висновок: досить підібрати потрібний стимул, щоб одержати необхідне поведіння. Такі поняття внутрішнього, психічного світу людини, як "свідомість", "переживання" та ін., ігнорувалися, вважалися ненауковими.

Надалі Е.Толмен (1886-1959), К.Халл (1884-1952) та інші вчені, що працювали в даному напрямку, запропонували схему S->O->R, по якій зв'язок між стимулом і реакцією не є прямої, оскільки було встановлено, що той самий стимул може викликати різні реакції, так само як та сама реакція може мотивуватися різними стимулами. Б.Скіннер (нар. 1904) на основі положень біхевіоризму висунув ідею програмованого навчання, що передбачає "покрокове" оволодіння діяльністю з підкріпленням кожного кроку. Його ідеї внесли істотний вклад у становлення кібернетики.

Хоча в наш час біхевіоризм у порівнянні з психоаналізом знаходиться на другому плані, безсумнівною заслугою його є розробка методичних принципів і техніки експерименту, об'єктивного підходу до вивчення психічних явищ.

Ще одним напрямком психологічної науки є **ґештальтпсихологія** (від нім. *Gestalt* - образ, форма). Виникнення даного напрямку зв'язано в першу чергу з іменами німецьких учених М.Вертгеймера (1880-1943), К.Каффки (1886-1941), В.Келера (1887-1967), що всупереч положенням асоціативної психології висунули ідею цілісності образу, властивості якого не можуть бути виведені з властивостей окремих його частин.

Так, М.Вертгеймер показав можливість сприйняття руху при фактичній його відсутності. У проведених ним експериментах, два відрізки, що знаходяться друг від друга на відстані, по черзі висвітлювалися і затемнювалися. Виявилось, що при зменшенні інтервалів часу між "спалахами" сприйняття двох відрізків змінювалося сприйняттям переміщення одного відрізка. (Це явище, що одержало назву ϕ -феномена, застосовується, наприклад, у світловій рекламі.)

Було зроблене припущення, що побудова складного психічного образу відбувається в **інсайті** (від англ. *insight* - збагнення, осяяння) - особливому

психічному акті миттєвого розуміння ситуації, у результаті чого забезпечується розв'язання проблеми.

Проблема цілісного образу, що розроблялася в гештальтпсихології, сприяла затвердженню системного підходу до вивчення явищ не тільки в психології, але й у науці в цілому.

Під впливом ідей гештальтпсихології американський психолог Ф. Перліні (1893-1970) створив один з найбільш значних напрямків сучасної психотерапії - гештальттерапію.

Основною задачею *когнітивної* (від лат. *cognitio* - знання) психології, що виникла в 60-х роках ХХ ст. як напрямок психологічної науки, з'явився доказ вирішальної ролі знання в психічному розвитку людини. Представники цього напрямку (Ж.Піаже, Дж.Брунер, А.Пайвіо, У.Найссер, Л.Фестінгер та ін.) зосередили свої зусилля на вивченні психічних, насамперед пізнавальних, процесів, що за аналогією з ЕОМ розглядалися як послідовні блоки збору і переробки інформації. У результаті були виявлені найважливіші властивості пізнавальної діяльності (залежність від зовнішнього середовища, вибірковість та ін.).

Одне з основних понять когнітивної психології - "схема" (внутрішня програма збору і переробки інформації). Схема задає розгортання всіх пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення та ін.) подібно тому, як генотип визначає будову організму.

Такий підхід привів до недооцінки ролі навчання в розвитку пізнавальних процесів, насамперед мислення.

Одним з провідних напрямків сучасної психологічної науки є *гуманістична психологія*, що, по визначенню одного з її засновників А.Маслоу (1908-1970), являє собою "третю силу", що протиставляє себе біхевіоризму і психоаналізу.

У протигагу біхевіоризму, орієнтованому на аналіз окремих подій, представники гуманістичної психології К.Роджерс (1902-1987), Г.Олпорт (1897-1967) та інші розглядають особистість як єдине ціле. На відміну від психоаналітичного підходу предметом гуманістичної психології позначається психологічно здорова особистість.

При цьому гуманістична психологія стверджує, що людина споконвічно добра чи, у крайньому випадку, нейтральний; агресія, насильство виникають у результаті впливу навколишнього середовища. Вищою, основною потребою людини є потреба в самореалізації (самоактуалізації) чи, по В.Франклу (нар. 1905), засновнику логотерапії, у знаходженні власного змісту.

Відповідно до цих уявлень в межах гуманістичної психології розробляються підходи до забезпечення психічного благополуччя особистості.

У 60-х роках ХХ в. визначився ще один напрямок - *трансперсональна психологія*, що вивчає граничні можливості людської психіки з нетрадиційних позицій.

Основними теоретичними джерелами трансперсональної психології є психоаналіз і східні філософські системи, принципи яких сформульовані на основі уявлень про енергетичну природу світу.

У центрі цього напрямку - змінні стани свідомості, який можна досягти за допомогою спеціально організованого інтенсивного подиху (С.Гроф) і особливої, трансцендентальної музики.

Змінні стани свідомості дають можливість повторного переживання важливих подій з життя людини на більш високому рівні, що може привести до духовного переродження, знаходження цілісності.

Вітчизняна психологія в ХХ в. пішла по особливому шляху розвитку на основі філософії діалектичного матеріалізму. На розвиток уявлень про природу психічного, сформованих у вітчизняній психології, істотно вплинули роботи таких видатних учених, як І.Сєченов, І.Павлов, В.Бехтерев (1875-1927), Л.Виготський (1896-1934), А.Леонтьєв (1903-1979), С.Рубінштейн (1889-1960) і ін.

Так, Л. Виготський створив *культурно-історичну концепцію* психічного розвитку людини, у якій розкрив механізми формування вищих психічних функцій (логічної пам'яті, абстрактного мислення й ін.) у процесі освоєння людиною культури.

А. Леонтьєв, учень і послідовник Л. Виготського, основну увагу приділяв вивченню побудови й функціонування психічного відображення реальності в процесі діяльності.

У руслі теорії діяльності була розроблена *концепція поетапного формування* П.Гальперіна (1902-1988), практична реалізація якої дозволяє підвищити ефективність навчання.

С.Рубінштейн фундаментально досліджував взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього, сформулювавши *принцип детермінізму* при поясненні психічних явищ.

Видатний український психолог Г.Костюк (1899-1982) розглядав психічне явище як особливий вид діяльності, причому діяльності не мозку, а людини, що більш-менш усвідомлено створює власну психіку.

В останні роки у вітчизняній психології починаються спроби об'єднати філософський, культурологічний і власне психологічний підходи до визначення сутності психологічних явищ людського буття (А.Киричук, В.Роменець та ін.). При цьому виникнення і розвиток усіх психічних феноменів визначаються взаємодією ситуативного, мотиваційного й іншого компонентів вчинку як одиниці аналізу особистості людини.

4. МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЇ В СИСТЕМІ НАУК. ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Психологія займає важливе місце в системі наук про людину. Вона тісно пов'язана з іншими науками.

Довгий час психологія була одним з розділів **філософії**, з якої вона взяла принципово важливі теоретичні положення, що визначають підхід до рішення проблем. Таким чином, філософія є методологічною основою психології.

Очевидний зв'язок психології з **природничими науками** - біологією, фізіологією, хімією, фізикою й ін., за допомогою яких можна вивчити фізіологічні і біологічні процеси мозку, що лежать в основі психіки.

Психологію зближують з **гуманітарними науками** (соціологією, історією, мовознавством, мистецтвознавством і ін.) вивчення взаємодії особистості і її найближчого оточення; інтерес до особливостей психічного, внутрішнього складу людини в різні історичні епохи; роль мови в культурному і психічному розвитку людини, проблема творчості.

Не менш очевидний зв'язок психології з **педагогікою**. Ефективно навчати і виховувати можна тільки на основі знання закономірностей, за якими розвивається психіка, людини.

Різноманітні зв'язки психології з **медициною**. Загальні точки дотику ці науки знаходять у вивченні проблеми порушення психічної діяльності, психологічному обґрунтуванні особливостей взаємодії лікаря і пацієнта, діагностиці і лікуванні ряду захворювань.

Взаємозв'язок психології і **технічних наук** виявляється, з одного боку, у виявленні оптимальних психологічних умов взаємодії людини і машини, з іншого боку - у розробці технічних засобів, приладів для вивчення проявів психіки.

Структура сучасної психології включає широке коло галузей психологічної науки.

Особливе місце серед психологічних дисциплін займає **загальна психологія**, що вивчає принципові теоретичні питання, що встають перед психологічною наукою в цілому: що таке психіка; за якими законами вона розвивається; які критерії розвитку психіки й ін. Основні питання, досліджувані загальною психологією, конкретизуються в приватних галузях психологічної науки.

Так, взаємозв'язок мозку і психіки вивчається в **психофізіології** і **нейропсихології**. Проблеми розвитку психіки від тварин до людини розглядаються **порівняльною психологією** і **зоопсихологією**, розвиток психіки людини вивчає **вікова психологія**, відхилення в психічному розвитку - **спеціальна психологія**.

Вплив соціуму на психічний розвиток особистості, закономірності формування і розвитку спільності людей є предметом **соціальної психології**.

Психологія праці вивчає психологічні закономірності трудової діяльності.

Кожна з цих галузей включає ряд більш приватних дисциплін. Наприклад, психологія праці є основою для розвитку галузей психологічного знання, що мають відношення до конкретних видів діяльності людини, - інженерної психології, медичної психології, юридичної психології тощо.

На базі цих галузей будується **практична психологія**, до сфери діяльності якої відносяться розробка рекомендацій і безпосередня робота з людьми і групами на основі психологічної діагностики їхніх проблем.

5. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЇ. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

У цілому **методологія** (від греч. *methods* - шлях дослідження, пізнання, *logos* - навчання) визначає ті принципи, прийоми, якими керується людина у своїй діяльності.

Вітчизняна психологія в якості методологічних виділяє наступні **принципи матеріалістичної психології**:

1. Принцип **детермінізму**, що застосовується для аналізу сутності психічних явищ при розгляді останніх у взаємозв'язку з явищами зовнішнього світу. Відповідно до цього принципу психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов, будучи при цьому детермінантою поведінки і діяльності людини.

2. Принцип єдності свідомості і діяльності, що затверджує, що свідомість і діяльність знаходяться в нерозривній єдності, що виражається в тім, що свідомість і взагалі всі психічні властивості людини не тільки виявляються, але і формуються в діяльності. Цей принцип дозволяє при вивченні діяльності виявити ті психологічні закономірності, що забезпечують успішність досягнення її мети.

3. Принцип **розвитку** означає, що прояву психіки можуть бути правильно зрозумілі, якщо вони розглядаються в безупинному розвитку як процес і результат діяльності.

Методологічні принципи втілюються в спеціальних емпіричних (від грець. *empeiria* - досвід) методах психології, за допомогою яких виявляються істотно важливі факти, закономірності і механізми психіки.

До **основних методів** психологічного дослідження відносять спостереження й експеримент.

Спостереження як метод психології полягає у фіксації проявів психічних явищ у поведінці на основі їх безпосереднього сприйняття.

Наукове спостереження починається зі строго визначеної мети, заздалегідь визначеними ситуаціями й особливостями поведінки, що повинні стати об'єктом вивчення, а також розробленою системою фіксації і запису результатів. При цьому важливо, щоб у спостереженні брало участь кілька людей, а остаточна оцінка повинна являти собою середнє зі спостережень. Ці міри застосовуються для зменшення впливу характеристик спостерігача на процес сприйняття.

Розрізняють наступні види спостереження:

- **нестандартизоване**, коли дослідник користується загальним планом спостереження;
- **стандартизоване**, при якому реєстрація фактів йде на основі детальних схем спостереження, заздалегідь визначених зразків поведінки.

У залежності від положення спостерігача виділяють спостереження:

- **включене**, коли дослідник є учасником тієї групи, за якою він спостерігає;
- **простої**, коли особливості поведінки фіксуються з боку.

Це пасивний метод одержання психологічних фактів, оскільки дослідник не може вплинути на хід подій чи повторити їх. За допомогою цього методу складно установити точну причину вчинку, дії, тому що фіксуються тільки зовнішні їхні прояви. У той же час пасивність спостерігача дозволяє вивчати поведінку в природних умовах, не спотворюючи природного ходу подій у результаті втручання, як це може відбутися в експерименті.

Експеримент відрізняється від спостереження в першу чергу тим, що припускає цілеспрямовану організацію психологом ситуації дослідження; це дозволяє відносно строго контролювати умови його проведення, не тільки описати психологічні факти, але і пояснити причини їхньої появи.

Це плюс експерименту найчастіше обертається недоліком: складно організувати експериментальне дослідження так, щоб випробуваний про нього не здогадувався. Знання людини про те, що він - предмет вивчення, як правило, викликає скутість випробуваного, тривогу й ін., особливо якщо дослідження проводиться в спеціальних умовах, наприклад в обладнаній лабораторії (лабораторний експеримент).

Тому часто використовується природний експеримент, при якому дослідник активно впливає на ситуацію, але у формах, що не порушують її природності, наприклад у процесі трудової діяльності людини.

В експерименті, що констатує, перевіряють наявність зв'язку між визначеними фактами і явищами. Формуючий експеримент припускає активний, цілеспрямований вплив експериментатора на випробуваного з метою формування його психіки.

Крім основних у психології виділяють допоміжні методи:

- **опитування** - збір первинної вербальної інформації за допомогою раніше складеної сукупності питань у процесі безпосереднього (інтерв'ю) чи опосередкованого (анкетування) контакту між дослідником і досліджуваним;

- **тести** - система стандартизованих завдань, що дозволяють вимірити рівень розвитку визначеної характеристики людини - інтелекту, творчих здібностей і ін.;

- вивчення продуктів діяльності - кількісно-якісний аналіз різних документальних джерел (щоденників, відеозаписів, газет, журналів і ін.).

У залежності від задач конкретного дослідження методи психології втілюються в окремі методики (наприклад, метод спостереження реалізується різним чином у ході дослідження трудового колективу і навчальної групи).

Ступінь надійності результатів застосування методики багато в чому залежить від умов, у яких організується дослідження (часу доби, відсутності чи наявності сторонніх подразників, манери поведінки дослідника, самопочуття випробуваного й ін.).

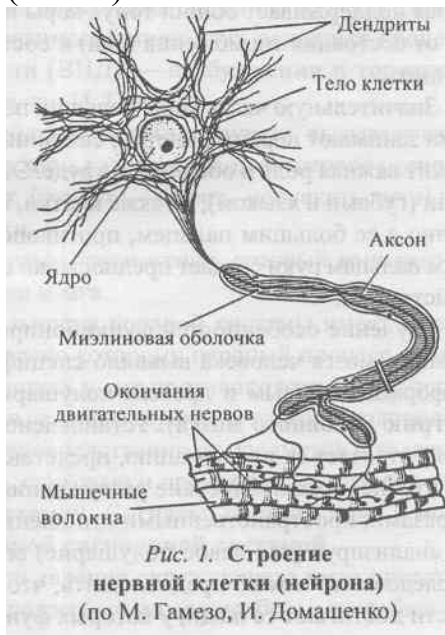
Тема 2. ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ПСИХІКИ

1. ПСИХІКА І МОЗОК
2. СТАДІЇ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ І ФОРМ ПОВЕДІНКИ ЖИВИХ ОРГАНІЗМІВ
3. СВІДОМІСТЬ ЯК ВИЩІЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ. СВІДОМЕ І НЕСВІДОМЕ

1. ПСИХІКА І МОЗОК

Виникнення і розвиток психіки тісно зв'язані з виникненням і розвитком нервової системи, і особливо мозку.

Основним елементом нервової системи є **нервова клітина**, чи **нейрон**, що складається з тіла клітки з ядром, безлічі коротких відростків, що розгалужуються - дендритів - і одного довгого - нервового волокна, чи аксона (мал. 1).



У нейроні виникає процес порушення, в основі якого лежить особливий нервовий струм (біострум).

Це порушення передається від одного нейрона до іншого по нервових волокнах, скупчення яких називають **нервами**. Виділяють нерви **доцентрові** (напрямок руху від частин тіла до мозку) і **відцентрові** (напрямок руху від мозку до частин тіла).

Центральна нервова система (ЦНС) складається зі спинного і головного мозку, причому чим вище розташована та чи інша частина мозку, тим складніше її діяльність.

Спинний мозок регулює роботу м'язів тулуба і кінцівок. Тут же містяться центри найбільш простих рефлексів (наприклад, колінного).

У **стовбурній частині мозку**, що містить довгастий мозок, мозочок і середній мозок, відбувається регуляція роботи внутрішніх органів і складних рухів організму, що забезпечують стійку рівновагу при ходьбі, бігу й ін.

Найвищими відділами ЦНС є **великі півкулі головного мозку**, у глибині яких зосереджене скупчення особливих нервових кліток - підкіркових вузлів.

У самої поверхні півкуль розташована **кора** головного мозку товщиною 2-5 мм, що містить приблизно 15 млрд. кліток.

З корою мозку і підкіркових вузлів взаємодіє мережа нервових кліток - ретикулярна фармація. Це енергетична система мозку, що, підтримує загальний тонус кори і забезпечує перехід організму від стану гальмування (сну) до стану збудження (пильнування).

Значну частину кори великих півкуль головного мозку людини займають нервові клітки, зв'язані з органами, яким належить важлива роль у спілкуванні і праці.

Вивчення особливостей функціонування великих півкуль головного мозку людини виявило специфіку сприйняття і переробки інформації лівою і правою півкулями (**функціональну асиметрію головного мозку**). Установлено, що ліва півкуля (у людей, що пишуть правою рукою) відповідає за інформацію, представлену за допомогою мови, а також читання, рахунок, логічні міркування. Права півкуля оперує образами, просторовими відносинами, розпізнає образ у цілому, не аналізуючи (як ліва півкуля) його структуру. Виходячи з даних досліджень можна припустити, що кращих результатів у діяльності досягають ті люди, у яких функціональна асиметрія виражена більш чітко, тобто існує прямий зв'язок між ступенем асиметрії і розумових здібностей. Тому не слід переучувати лівш - це може привести до згладжування функціональної асиметрії півкуль головного мозку з усіма наслідками, що звідси випливають.

Діяльність мозку, що лежить в основі психічної діяльності, побудована по рефлекторному типі (від лат. *reflexus* - відображення).

Усі рефлекси організму підрозділяють на безумовні й умовні. **Безумовними** є уроджені і відносно незмінні реакції організму на зовнішні впливи, здійснювані в результаті діяльності підкорки. У людини це насамперед рефлекси, що регулюють внутрішній стан організму - подих, кровообіг, температуру. Це також смоктальний і інші рефлекси, зв'язані з харчуванням і травленням. До безумовних рефлексів людини відносять і деякі уроджені рухи - моргання, чіпляння, плавання, що без відповідної підтримки можуть згодом зникнути.

Умовні (придбані) рефлекси утворюються в результаті формування в корі головного мозку нових тимчасових зв'язків. Це стає можливим у результаті взаємодії двох основних процесів вищої нервової діяльності (ВИД) - **збудження і гальмування**, закономірності яких вивчав І. Павлов.

Подразник, чи сигнал, що діє на органи відчуттів, викликає порушення визначеної ділянки кори головного мозку, що поширюється (ірадує - від лат. *irradiare* - сіяти, випускати промені) по корі, захоплюючи і частину підкірки.

Одночасно виникає процес гальмування, що концентрує порушення в одній ділянці мозку.

Велике значення для діяльності нервової системи має також **закон взаємної індукції**, відповідно до якого нервовий процес викликає (індукує) у сусідніх ділянках мозку протилежний процес.

Виділяють два типи сигналів, що впливають на кору головного мозку. Сигнали, що надходять безпосередньо від предметів і явищ навколишнього світу (зорові, слухові та інші подразники), називають **першою сигнальною системою**. Сигнали, що надходять у мозок за допомогою мови, називають **другою сигнальною системою**.

Оскільки будь-який чи предмет явище навколишнього світу являє собою цілий комплекс подразників, мозок виробив здатність сприймати їх завдяки утворенню стійких систем нервових зв'язків, що одержали назву **динамічного стереотипу**.

Вироблення динамічних стереотипів створює передумови для засвоєння людиною знань і навичок.

2. СТАДІЇ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ І ФОРМ ПОВЕДІНКИ ЖИВИХ ОРГАНІЗМІВ

Проблему розвитку психіки у вітчизняній психології вирішують виходячи з представлень про психіку як особливу форму відображення. Під *психікою* розуміють властивість високоорганізованої матерії (мозку) відбивати об'єктивну реальність і на основі сформованого при цьому суб'єктивного психічного образу регулювати активність, поведінку, діяльність.

Взагалі **відбиття** як здатність організму відповідати на впливи середовища є загальною властивістю матерії. Але відображення у світі живої і неживої матерії різні.

Для неживої матерії відбиття можливе тільки на **фізичному** чи **хімічному** рівні.

Жива матерія має **біологічну** форму відбиття (**подразливість**), тобто здатність змінювати фізіологічний стан (на рівні обміну речовин) під впливом біологічно значимих впливів, безпосередньо зв'язаних з життєдіяльністю організму.

Подразливістю, наприклад, мають усі рослини. Істотною особливістю їхнього реагування на зовнішнє середовище є те, що рослинні форми не сприймають впливів, що не входять у процес безпосереднього обміну речовин.

Відображення на психічному рівні, за гіпотезою А.Леонтьєва, характеризується появою в живих організмів **чутливості** - властивості реагувати на впливи, що самі по собі безпосередньо не впливають на життєдіяльність організму, а тільки сигналізують про наявність біологічно значимих впливів, забезпечуючи тим найкращу адаптацію живого організму до навколишнього світу.

Наприклад, запах не є істотним, але вказує, у якому напрямку потрібно рухатися, щоб добути їжу. Червоне світло світлофора сам по собі не несе небезпеки, але сигналізує про її наявність.

Таким чином, чутливість можна вважати об'єктивною ознакою виникнення психіки.

На стадії **елементарної чутливості** живий організм реагує тільки на окремі властивості предметів зовнішнього світу.

На стадії **предметного сприйняття** активність тварини визначається впливом не окремих властивостей, але предмета в цілому, тобто зовнішній світ відбивається у виді цілісних образів.

Істотною особливістю стадії **інтелекту** є відображення не тільки предметів, але й зв'язків між ними.

Рівень розвитку психіки виявляється у **формах поведінки** тварин.

Виділяють **вроджені** і **придбані** в процесі життя форми поведінки тварин.

Вроджені форми поведінки - **інстинкти**, засновані на безумовних рефlekсах, слабо залежать від короткострокових змін у середовищі проживання тварини. "Включення" інстинкту викликає розгортання серії послідовних дій за генетично заданою програмою.

Часто інстинктивне поведження (наприклад, у мурах, бджіл) дивує своєю "доцільністю". Але це лише удаване явище. Варто змінити зовнішні умови, і інстинктивні дії втрачають зміст.

Так, інстинктивне поведження павука, що кидається на муху, що заплуталася в павутині, викликається вібрацією, і якщо до павутини піднести віброуючий камертон, павук кинеється на нього точно так само, як і на муху.

Придбаними в процесі життя є навички й інтелектуальне поведження тварин, засновані на утворенні умовних рефлексів.

Навички виробляються внаслідок удосконалення психічної діяльності відповідно до конкретних умов середовища проживання в результаті вправ. Так, курча, яке щойно з'явилося на світ, клює всі дрібні предмети, але вже через кілька днів із усіх дрібних предметів розпізнає їстівні.

На основі формування навичок можливе дресирування тварин, коли в них систематично підкріплюються (як правило, їжею) необхідні рухи й усуваються (шляхом покарання) небажані.

У зв'язку з цим становить інтерес відомий "експеримент Т" по "дресируванню" дощових хробаків. У цьому експерименті було улаштовано так, що хробак, що повз по вертикальній паличці букви "Т", повертаючи праворуч, одержував слабкий удар електричним струмом. Якщо ж він повз ліворуч, то падав на землю. При багаторазовому повторенні досвіду хробаки намагалися повзти тільки ліворуч, тобто змінювали своє поведження з обліком більш сприятливих зовнішніх умов.

Безумовно, яскраво виражені навички спостерігаються у тварин, що мають кору головного мозку.

Інтелектуальне поведження тварин засноване на відображенні складних зв'язків між окремими предметами. Істотною його особливістю є здатність вирішувати задачі, здійснюючи попередні підготовчі дії. При цьому часто зовнішні предмети використовуються як знаряддя, що допомагають вирішити задачу.

Інтелектуальний характер носять насамперед дії приматів (людиноподібних мавп) і, за спостереженнями деяких дослідників, дельфінів.

Наприклад, мавпа може використовувати ціпок, щоб збити банан, до якого вона не може дотягтися, чи, поставивши кілька шухляд один на інший, "зірвати" яблуко, підвішене до стелі.

У той же час інтелект мавп якісно відмінний від мислення людини. Хоча мавпи можуть виконувати дуже складні дії і краще, ніж інші тварини, орієнтуватися в новій ситуації (що багато в чому зв'язане з наявністю в них кінцівці, подібній до руки людини), однак роблять подібні дії тільки з тими предметами, що знаходяться в середовищі їхнього проживання і безпосередньо попадають у поле органів почуттів.

Мавпи не здатні до абстрактного логічного мислення, властивій людині. У зв'язку з цим широко відомий досвід із шимпанзе Рафаелем, що навчилася палаюча шухляда з їжею гасити водою з бачка. Коли Рафаель і палаючий шухляда виявилися на одному, що плаває по озеру плоту, а бачок з водою - на іншому, те мавпа по бамбуковій тичині добралася до плоту з бачком, щоб набрати відтіля води і погасити

вогонь. Узагальнений образ води, яку можна використовувати для гасіння вогню незалежно від того, де вона знаходиться, у мавпи не сформувався.

Розвиток психіки тварин обумовлено чисто біологічними законами. Така біологічна обумовленість робить психіку тварин якісно відмінною від людської свідомості, що підкоряється насамперед законам суспільно-історичного розвитку.

3. СВІДОМІСТЬ ЯК ВИЩИЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ. СВІДОМЕ І НЕСВІДОМЕ

Якісно новим етапом розвитку психіки з'явилася *людська свідомість*, що характеризується виділенням об'єктивних, стійких властивостей предметів і явищ дійсності і здійсненням на цій основі перетворення реальності.

До біологічних передумов виникнення свідомості відносять:

- наявність у вищих тварин досить розвинутих форм психічного відображення дійсності, включаючи інтелект;
- наявність у тварин - предків людини кінцівок типу рук, що забезпечувало можливість створення елементарних знарядь праці і використання їх у конкретній ситуації;
- об'єднання предків людини в спільноти, що дозволяло їм краще захищатися від ворогів, робити визначену взаємодопомогу;
- поява у тварин "мови" як уродженої здатності передачі інформації, насамперед про свій внутрішній стан.

У той же час між психікою тварин і свідомістю людини існують принципові відмінності.

По-перше, свідома діяльність людини виходить за рамки біологічних, інстинктивних відносин до природи, найчастіше придушуючи їхній (наприклад, у проявах героїзму: він визначається соціальними відносинами). Свідомість не формується поза людським суспільством, про що свідчать випадки виховання дітей людини тваринами.

По-друге, свідома діяльність людини визначається не тільки безпосередніми, наочними враженнями про навколишню дійсність. На відміну від тварин, людина здатна до абстрактного мислення, що робить її незалежною від конкретної ситуації. У результаті людина здатна не тільки відбивати зовнішні впливи, але і передбачати їх. Більш того, він може передбачати результати власного впливу на навколишнє середовище і з цією метою, зокрема, не тільки виготовити, але і зберегти знаряддя праці, що недоступно твариною.

По-третє, більшість знань, умінь, прийомів поведінки людини не стільки є результатом індивідуального досвіду (як у тварин), скільки формуються шляхом засвоєння загальнолюдського досвіду в навчанні за допомогою вищої форми спілкування - людської Мови.

Основною умовою виникнення свідомості є **трудова діяльність** при спільному виготовленні і застосуванні знарядь праці.

Робота над виготовленням знаряддя не визначається безпосередніми біологічними мотивами (наприклад, потребою в їжі) і набуває сенсу тільки при наявності знання про майбутнє застосування знаряддя. Таким чином, з діяльності,

спрямованої на безпосереднє задоволення потреби, виділяється спеціальна дія, що набуває сенсу лише надалі, тобто діяльність починає носити свідомий характер.

У процесі трудової діяльності активно діючі руки придбали нові функції, властиві лише людині, насамперед функції активного дотику. Це, у свою чергу, дуже вплинуло на розвиток мозку й ускладнення його структури.

Під час спільної трудової діяльності люди неминуче вступали в спілкування, що було викликано необхідністю передавати інформацію, що позначає не стан (як у тварин), а предмети, включені в дану діяльність. Це привело до виникнення мови - системи знаків, що позначають предмети, їхньої якості і взаємозв'язки, що сприяло створенню світу внутрішніх понять і придбанню навичок передачі накопиченої інформації.

Тому поряд із працею мова є основним чинником формування свідомості.

Таким чином, свідомість можлива при одночасному виникненні мови в процесі праці.

Структура свідомості, за А.Петровським, містить:

- сукупність знань про навколишній світ (тому свідомість розуміється як особлива форма відображення);
- розбіжність суб'єкта й об'єкта і відношення суб'єкта до об'єкта. Тільки людина (суб'єкт, тобто носій активності) виділяє і протиставляє себе навколишньому світу (об'єкту). Він єдиний серед живих істот здатний до пізнання самого себе, тобто до самопізнання;
- можливість цілеспрямованої діяльності, у процесі якої виходить результат, наявний до початку процесу в уявленні людини.

Значна частина знань, відносин, що складають внутрішній світ людини, не усвідомлюється їм, тобто лежить в області несвідомого. Р.Грановська виділяє зону **ясного усвідомлення**, у якій відбивається лише мала частина сигналів, що надходять із зовнішнього і внутрішнього середовищ організму. Сигнали, що потрапили в зону ясного усвідомлення, використовуються людиною для свідомого рішення проблеми. Як тільки таке рішення знайдене, керування поведінням передається в сферу несвідомого, а свідомість звільняється для розв'язання знову виникаючих проблем. Таким чином, значна частина сигналів використовується організмом для регулювання своєї життєдіяльності на підсвідомому рівні.

За З.Фрейдом, до **несвідомого** відносяться не стільки процеси, до яких не притягнута увага людини, скільки переживання, що придушуються свідомістю у випадку конфлікту їх з численними соціальними заборонами і витісняються в підсвідомість. В усвідомленні і переоцінці тривожних людини переживань за методикою психоаналізу вирішальна роль належить мові, оскільки будь-який процес може стати усвідомленим, якщо його назвати - вербалізувати (від лат. *verbalis* - словесний).

До класу неусвідомлюваних психічних явищ відносять також надіндивідуальні, надсвідомі явища, що являють собою, на думку А.Асмолова, не що інше, як поле значень, що існують у формі ритуалів, церемоній, різних соціальних символів і норм, у формі втілених у предмети в процесі діяльності в знаряддях праці схем дії ("колективне несвідоме" по К. Юнгу). Організувати свою

діяльність і поводження відповідно до поля значень, люди тим самим безупинно підтверджують реальність його існування.

Сфери свідомості і несвідомого вичерпують собою поняття психіки людини.

Тема 3. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ.

1. Поняття людина особистість, індивідуальність, індивід.
2. Формування особистості та її структура.
3. Індивідуально-психологічні властивості особистості.
4. Особистість і діяльність.

ОСОБИСТІТЬ. Поняття про особистість.

Психологів здавна цікавив такий феномен, як особистість. Ми знаходимо різні його тлумачення у вітчизняній та світовій психології. Розрізняють чимало понять «індивід», «людина», «особистість», «індивідуальність». Не можна нехтувати поняттям «індивід», оскільки людина - перш за все, земна істота, якій притаманні певні фізіологічні функції, що залежать від біосферних механізмів. Людина є індивідом з моменту народження.

Індивід - окрема істота, живий організм, що існує самостійно. Індивід є генотипним утворенням, що розвивається впродовж усього життя.

Людина як унікальний індивід належить до класу ссавців, тобто людина розумна, мисляча, це власне те, що відрізняє людину від тварини. І справді, індивіда, індивідуальність як своєрідну, неповторну істоту характеризує цілий комплекс

фізичних, фізіологічних, біологічних, психічних властивостей і якостей. Все це вимагає гідної оцінки кожної людини як унікальної. «Людина — предмет для іншої людини священний...»

Отже, людина це найбільш доскональна система, яка сама себе регулює, навчає, змінює, а також є найскладнішою і найзагадковішою з усіх систем, наявних у живому й неживому світі. Людина - це самостійний загадковий світ.

Особистість, якою ми стаємо у процесі *персоналізації*(становлення), відображає суть кожної реальної людини як свідомої істоти. Є чимало визначень особистості, автору близьким є твердження, що **особистість - це свідомо людина, наділена особливим генетичним кодом, яка реалізує свої можливості в процесі активної творчої діяльності, що не суперечить інтересам інших людей, суспільним законам і заповідям Божим.**

Особистість – це свідомий індивід, суб'єкт і об'єкт суспільних відносин.

Особистість не може сформуватись поза суспільством. Особистість, яка відсторонюється від суспільства та «існує сама по собі», або навіть завдає йому шкоди, *деперсоналізується* (втрачає особистісні якості).

Індивідуальність - це неповторний духовний світ людини, її найвищі цінності, можливості, те, що робить її унікальною.

Теорії особистості.

Сучасне вивчення особистості та її типів пов'язане, насамперед, з чотирма основними течіями. Спробуємо схематично розглянути їх ключові позиції щодо цієї проблеми.

Психоаналітик З.Фрейд і неофрейдисти, представники першої течії, сформулювали теорію структури особистості, її розвиток і стосунки з іншими.

Основними структурними елементами особистості є: *его*, *суперего*, *ід* ("я", "сверх-я", "воно") які виявляються через свідомість, над свідомість і півсвідомість: *ід* - є підсвідомість, *его* - більшою мірою є свідомість, хоча поєднує підсвідомі та надсвідомі елементи, *суперего* містить у собі всі три елементи.

Г.Айзенк на основі аналізу різних рис особистості дійшов до висновку, що існує два основних види особистості:

1) інтроверти - екстраверти (описані задовго до нього К.Юнгом). Інтроверти сором'язливі та замкнуті, орієнтовані на свій внутрішній світ, мало цікавляться іншими; екстраверти - виявляють інтерес до людей, об'єктів та всього, що відбувається навколо них; розкуті й комунікабельні. Г. Айзенк охарактеризував їх так інтроверти -обережні, замкнуті, мало комунікабельні, контролюють свої емоції; екстраверти -активні, комунікабельні, експресивні, хоробрі;

2) стабільність - нестабільність особистості (іноді називається *нейротизм*). Стабільна особистість - гармонійна, спокійна, розкута й доступна. Нестабільна, чи невротична особистість, - людина настрою, тривожна, напружена, норовиста, темпераментна.

Представники **біхевіористичної течії**, зокрема Б.Скіннер, А.Бандура, стверджують, що основні характеристики особливості залежать від зовнішніх впливів і є їх наслідком. Зовнішні впливи більше, ніж внутрішні (стабільні), формують особистість.

За основною концепцією Скіннера, поведінка визначається її наслідком, тобто, якщо ми заохочуємо позитивну поведінку, то вона закріплюється.

Представники **гуманістичної теорії** К.Роджерс, А.Маслоу вважають, що особистість має можливість розвиватися, самоактуалізуватися, здійснювати вибір. Вони бачать особистість як комплекс потенцій, які постійно розширюються та розкриваються в процесі самоактуалізації.

Спрямованість особистості.

Спрямованість особистості - це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси.

Переконання - це погляди особистості, які відповідають рівню її свідомості, життєвим домаганням.

Джерелом активності є наші потреби. **Потреба** - **нестача, відсутність чогось, що порушує наш спокій і рівновагу, спонукає нас до діяльності.** Через потреби ми встановлюємо і підтримуємо зв'язок з навколишнім світом. Однак, маючи ті чи інші потреби, потрапляємо в залежність від них: без одних речей не можемо існувати, без інших - жити.

інтерес - **прагнення людини пізнати глибше якийсь об'єкт, спрямування діяльності на певні предмети та явища.**

Інтереси тісно пов'язані з емоціями: ми отримуємо велике задоволення при реалізації наших інтересів, у протилежному випадку переживаємо негативні емоції.

Потреби та інтереси - стимул до активності.

ХАРАКТЕР І ТЕМПЕРАМЕНТ.

Поняття про характер.

Характер - це сукупність основних найбільш стійких якостей особистості, що сформувалися впродовж життя і виявляються в діях, вчинках та поведінці.

Характер - явище унікальне, індивідуальне. Важливо те, що характер є *динамічним*, тобто ми маємо можливість змінити його при потребі, звичайно доклавши великих вольових зусиль.

Характер особистості тісно пов'язаний з її інтелектом, емоціями, здібностями, волею, темпераментом. Характер виявляється в цілях, які ставить перед собою людина, в засобах їх досягнення, у ставленні особистості до оточення, суспільства, праці, інших людей і самої себе. У характері особистості закладені загальнолюдські, національні та індивідуальні риси.

Ми розрізняємо в характері особистості такі риси:

- моральні (чесність, правдивість, сором'язливість, принциповість);
- вольові (цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність, рішучість, активність, мужність);
- інтелектуальні (винахідливість, кмітливість, дотепність);
- емоційні (ніжність, доброзичливість, чуйність).

Характер і воля. Вольові риси характеру.

Основне для особистості, формування її характеру - це розумна свобода волі. Римський історик Гай Крисп Саллюстій стверджував: «Кожна людина є творцем своєї долі».

Будь-яка вольова дія починається з *мети*. Цілей у нашому житті чимало і кожна з них по-своєму важлива. Ми маємо зробити вибір залежно від їх змісту, суспільної та особистої значущості на дану мить, актуальності тощо. Тобто ми мотивуємо свої цілі.

Мотив - це те, що спонукає особистість до діяльності чи поведінки. Для справедливої оцінки вчинків, поведінки особистості важливо знати їх мотиви.

Найважливішим, на нашу думку, етапом є *виконання рішення*, бо іноді людина обмежується прийняттям рішення, а вольова дія так ніколи й не відбувається.

Вольові риси є стрижневими рисами характеру, оскільки життя кожної особистості повноцінне за наявністю цілі, яку вона досягає, долаючи перешкоди, не забуваючи при цьому про інших людей.

Темперамент.

В основі нашого характеру лежить темперамент.

Гіппократ вважав, що темперамент залежить від специфічного поєднання рідин в організмі (порушення їх пропорцій): крові, слизу, жовтої жовчі, чорної жовчі.

І. Павлов пов'язував темперамент з типами вищої нервової діяльності. Нервова система характеризується певною *силою* - запасами енергії, які допомагають підтримувати її працездатність за будь-яких навантажень.

Нервові процеси (збудження та гальмування), які постійно відбуваються в нашому організмі, перебувають у рівновазі, або один з них домінує (*врівноваженість* чи *неврівноваженість* нервових процесів).

Динамічність нервових процесів дає змогу швидко змінювати дії, перебудувати свою поведінку зі зміною обставин, умов.

Індивідуальне, оригінальне поєднання сили, урівноваження та рухливості нервової системи, за вченням І. Павлова, становить чотири основних типи нервової діяльності:

- сильний, урівноважений, рухливий - сангвінік;
- сильний, неуврівноважений (збудження переважає над гальмуванням), рухливий - холерик;
- сильний, урівноважений, інертний, повільний - флегматик;
- слабкий - меланхолік.

За деякими теоріями темперамент передається по спадковості, що дало змогу вченим зробити висновок: «спадковість і середовище є рівноцінними у впливі на формування темпераменту».

Розглянемо узагальнені психологічні характеристики кожного з типів, які є найбільш прийнятими в психології.

Сангвінік- особистість, якій притаманна висока активність і великі запаси енергії; комунікабельність і адаптованість (легко пристосовується до нових умов чи змін); характеризується зниженою сенситивністю і емоційною вразливістю, виразністю вияву емоцій, жвавістю та рухливістю; лабільністю і високою працездатністю, винахідливістю; ініціативністю і оптимізмом; швидкістю і стійкістю вольових процесів; високою пластичністю. Гнучкістю розуму; екстраверт.

Холерик-характеризується надзвичайно високим рівнем нервово-психічної активності, як внаслідок високою енергійністю; надлишок енергії зумовлює різкість рухів, високу імпульсивність. Для нього властиві стійкі інтереси та прагнення, наполегливий у досягненні цілей, запальний, дещо впертий; нестриманий і задержуватий; відзначається сильною волею, яку виявляє бурхливо; ініціативний, однак не завжди вміє доводити свої ідеї до кінця, йому подобаються зміни та швидке досягнення цілей; діє швидко не роздумуючи; подобається бути лідером, керувати, все пристосовує до себе, але не пристосовується сам, екстраверт.

Флегматик - пасивний тип, хоча має приховану енергію, яку вдало використовує в звичайній обстановці, що забезпечує йому високу працездатність; стриманий і повільний, зате наполегливий і може виконувати з успіхом тривалий час навіть рутинну роботу; спокійний у рухах, мовленні, манерах; повільно адаптується, постійний у почуттях і настроях, ставленні до людей; емоції виявляє мляво, залишається спокійним навіть у неприємних ситуаціях; вольовий і мало піддається зовнішньому впливу. Дуже наполегливий, розпочату справу завжди завершує, йому важко сконцентрувати та переключити увагу, інтроверт.

Меланхолік - дуже емоційний тип, хоча емоції виражає слабо, принаймні їх важко ідентифікувати; хворобливо чутливий і боляче сприймає зауваження чи

образи, настрій у нього переважно пригнічений; невпевнений в собі, тому й пасивний; міміка та рухи не виразні, моторика стримана й приглушена; вияви волі слабкі. Голос тихий і невпевнений; низько активний; швидко втомлюється. Мрійливий, замкнутий, постійно перебуває у своїх переживаннях і страхах, дуже сором'язливий, має занижену самооцінку, нерішучий, неенергійний. Любить бути у вузькому колі друзів, ригідний, інтроверт.

Усі типи темпераментів мають і позитивні, і негативні риси. Серед них не має ліпших чи гірших. Не існує також жодний тип у «чистому вигляді», здебільшого кожен з нас може відшукати в собі (залежно від обставин, умов) ознаки того чи іншого типу темпераменту. Однак певний тип все ж таки домінує. Якщо цього вимагає наша професія, оточення, стан здоров'я, ми за допомогою вольових зусиль певною мірою можемо змінити прояви деяких рис свого типу темпераменту.

ЗДІБНОСТІ.

Поняття про здібності.

Здібності - це синтез індивідуально-типологічних властивостей особистості, що є умовами успішного здійснення певної діяльності. Здібності не можна звести до якоїсь однієї властивості (добротого музичного слуху, тонкого відчуття кольорів чи пропорцій), вони завжди є цілим комплексом, поєднанням ряду властивостей особистості. Що вищий рівень здібностей, то більше можливостей для творчої діяльності особистості. Однак, здібності - це лише можливості, які мають поступово перетворитися в дійсність. Здібності, які є даром Божим, даром Природи, можуть реалізуватися лише за певних умов.

Залежність між знаннями, вміннями, навичками та здібностями доволі складна і неоднозначна. Здібності виявляються не у знаннях, уміннях і навичках, а в динаміці, способах їх надбання, результативності.

Фактори розвитку здібностей особистості. Спадковість - це передача генетичної інформації з покоління в покоління.

Вчені продовжили пошуки і дійшли висновку - щонайменше 75% інтелекту, який ми демонструємо, є наслідком спадковості.

Ми знаходимо докази й того, що за спадковість передаються музичні задатки: відчуття тональності, ритму, висоти, тривалості, гармонії звуку.

Отже, все чим ми володіємо від природи, ми отримуємо спочатку як можливість, а потім реалізуємо її в дійсність. Незважаючи на величезну роль спадковості, варто пам'ятати, що розвиток усіх здібностей має відбуватися природно, без насильства над особистістю.

У будь-якій діяльності при будь-якому рівні успадкованих можливостей має бути ще воля особистості. Видатний педагог Я.Коменський наголошував, що не слід форсувати свої сили, перевтомлюватися, змушувати себе. Це - важливі умови розвитку природних можливостей.

Людську суспільство - необхідна умова для повноцінного розвитку здібностей, їх становлення.

У гуманному суспільстві кожна особистість має змогу розвивати свої здібності. Німецький філософ І. Герде вважав, що гуманність - це такий стан

суспільства, коли кожен може розвивати свої здібності. І якщо людина не зуміла вдосконалитися, то має звинувачувати тільки себе.

Все найкраще в людині можна активізувати лише за умов її визнання, поваги до неї та заохочення, підтримки та душевної теплоти.

Рівні здібностей.

Науковці розрізняють загальні та спеціальні здібності. Загальними вважають здібності, в основі яких лежать задатки, що створюють сприятливі умови для виконання будь-якого виду діяльності. Серед них - висока пластичність кори головного мозку, що забезпечує майже безмежні можливості у засвоєнні, аналізі та відтворенні нового матеріалу при високій працездатності; пізнавальна активність і допитливість, тобто жадоба знань; надзвичайна спостережливість, сенситивність та свіжість і гострота сприймання; яскравість уяви, перевага творчих компонентів уяви; загострена чутливість, особлива загальна реактивність нервової системи тощо.

Спеціальні здібності (мовлення, математичні, творчі) - це здібності до певного виду діяльності.

Здібності можуть виявлятися у ранньому дитинстві, і у зрілому віці. Розвивати свої здібності ніколи не пізно.

За умови повноцінного життя, плідної діяльності здібності можуть виявлятися і у пізньому віці.

Обдарованість - високий рівень задатків особистості, сплав природженого і набутого індивідом. Дуже важливо вчасно розпізнати і підтримати юні обдарування. Вчені виділяють загальні ознаки обдарованих, серед яких:

- високий рівень активності дитини (такі діти мало сплять, багато рухаються);
- інтерес до будь-якого виду творчої діяльності, несприйняття рутинної роботи;
- надмірна допитливість, жадоба до знань та спілкування (прагнуть спілкуватися з дорослими або старшими за себе дітьми, особливо з тими, чий інтерес подібний за змістом до їхніх);
- у процесі спілкування бажають бути вислуханими і належно оціненими; не терплять тривалих пояснень, моральних сентенцій, віддають перевагу лаконічності та відповідям, що вимагають логічного мислення;
- доволі рівно виявляють самостійність, рішучість, сильну волю;
- мають менш поступливий характер, відстоюють свою думку, а тому часто конфліктують; конфлікти відбуваються і через те, що такі діти негативно реагують на зауваження;
- порівняно з однолітками мають високий рівень розвитку пізнавальних здібностей - багату і яскраву уяву, творча уява переважає над репродуктивною; швидко і без видимих зусиль запам'ятовують, відтворюють будь-який матеріал; володіють нестандартним мисленням, відзначаються високою концентрацією уваги, іноді аж до неухважності щодо побутових процесів;
- наявність глибоких специфічних інтересів (до літератури, музики, малювання, інших видів творчості);

- сильна вразливість, як наслідок усіх попередніх особливостей, факторів.

Талант - природний хист, високий рівень обдарованості людини до певного виду діяльності (наукової, творчої, політичної, виробничої).

Обдарованість і талант - рідкісний дар. На думку Платона, талант у цілому є дар божого Еросу (в грецькій міфології - Бог любові). Арістотель вважав талант природним даром. Кант теж схилився до думки, що геніальність як талант вищого рівня дана природою.

Американець Т. Едісон стверджував, що геній - це 1% таланту та 99% праці. До такої думки був схильний і Л. Толстой.

Геніальність - вищий ступень обдарованості людини, вияв її творчих сил, найвищий ступінь розвитку таланту, що дає змогу відкривати цілу епоху, нову еру в тій чи іншій галузі.

Академік Н.Бехтерева стверджує: «Геніальність - це властивість людини мати майже постійний зв'язок з Богом, вищим розумом». На її думку, хімічні процеси в мозку геніїв проходять дуже швидко, тоді включається логіка мислення.

Властивість справжнього генія - відчуття і миті, і вічності водночас.

Розквіт геніальності, таланту, обдарувань можливий лише за умови, що людина займається саме тим видом діяльності, який призначений їй долею. До речі, тоді і встановлюється рівновага з собою, що сприяє розвитку і утвердженню особистості.

"психологічна" гіпотеза (здатності - готовий дарунок природи) "звільняє" від необхідності задумуватися над причинами неуспішності учня і вживати діючих заходів до їх усунення.

Т.ч., відкидаючи концепцію уродженості здібностей, наукова психологія виступає насамперед проти *фаталізму* - представлення про фатальну умовленість здібностей людини якимсь незмінним природним фактором.

Здібності й задатки.

Заперечення уродженості здібностей не має абсолютного характеру, Хоча психологія не визнає уродженість здібностей, вона не заперечує уродженість диференціальних особливостей, укладених у будівлі мозку, що можуть виявитися умовами успішності виконання деякої діяльності (часто групи професій, спеціальностей, видів трудової активності і т.д.). Це якості, завдяки яким у людини можуть успішно формуватися і розвиватися здатності. Ці морфологічні і функціональні особливості будівлі мозку, органів почуттів і рухів, що виступають як природні передумови розвитку здібностей, називаються *задатками*. Без відповідних задатків гарні здібності неможливі, але задатки це зовсім не завжди гарантія того, що в людини обов'язково з'являться гарні здібності. Люди відрізняються друг від друга по своїх задатках, і цим порозумівається те, чому при рівних умовах навчання і виховання в одних людей здатності швидше розвиваються, досягають у кінцевому рахунку більш високого рівня, чим в інших.

Основні відмінності задатків від здібностей у наступному:

- Задатки дані (задані - звідси і назва) людині з народження або виникають завдяки природному розвитку організму. Здібності здобуваються в результаті навчання.

- Для того, щоб мати задатки, людині не потрібно приймати зі своєї сторони ніяких зусиль. Задатки не «вимагають», щоб людина активно включалася в ті види діяльності, з якими ці задатки функціонально зв'язані. Здібності без активної участі людини в тих видах діяльності, до яких вони відносяться, не формуються.

Задатки, як і здібності, можуть бути різними. Є задатки, що зв'язані з загальними і спеціальними здібностями, центральні і периферичні, сенсори і рухові.

До *загальних задатків* відносяться ті, котрі стосуються будівлі і функціонування організму людини в цілому або його окремих підсистемах: нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлункової.

До *спеціального* відносяться задатки, що співвідносяться з роботою відділів кори головного мозку: інформаційного (зорового, слухового, рухова, нюхова, дотикального й інших) і мотиваційного (сила і специфіка емоційних процесів і потреб організму).

Центральні задатки стосуються анатомо-фізіологічної будівлі центральної нервової системи і внутрішніх органів людини.

Периферичні задатки зв'язані з роботою периферичних відділів органів почуттів.

Поняття і види здібностей.

У сучасній психології і протягом всієї історії її розвитку можна зустріти різні визначення поняття "Здібності":

- *Здібності* - властивості душі людини, що розуміються як сукупність усіляких психологічних процесів і станів. Це найбільш широке і старе визначення здібностей.

- *Здібності* являють собою високий рівень розвитку загальних і спеціальних знань, умінь і навичок, що забезпечують успішне виконання людиною різних видів діяльності.

Останнє визначення було поширено в психології XVIII-XIX століть.

- *Здібності* - це те, що не зводиться до знань, умінь і навичкам, але пояснює (забезпечує) їхнє швидке придбання, закріплення й ефективне використання на практиці (автор Теплов Б.М.). Це визначення прийняте зараз і найбільш поширене. Воно разом з тим є найбільш вузьким із усіх трьох .

Таким чином, під *здібностями* розуміються стійкі властивості людей, що визначають успіхи, досягнуті ними в різних видах діяльності.

Наприклад, є здатності, від яких залежать успіхи в навчанні. Вони визначаються швидкістю і якістю знань, що здобуваються людиною, умінь, навичок. Є також музичні, художньо-образотворча, літературна, лінгвістична, математична, організаторські і маса інших .

Число людських здібностей відповідає розмаїтості видів діяльності, у які включаються люди.

Крім поділу здібностей по видах діяльності, у яких вони виявляються, здатності прийнято поділяти на загальні і спеціальні. *Загальними* називаються такі здібності, що однаковим образом виявляють себе в різних видах людської діяльності.

До них, наприклад, відноситься рівень загального інтелектуального розвитку людини, його навченість, уважність, пам'ять, уява, мова, ручні рухи і працездатність.

Спеціальні - це здатності до визначених видів діяльності: музичні, образотворчі, лінгвістичні й інші.

Природа людських здібностей.

Протягом багатьох років психологи вели дискусію про природу людських здібностей. Правильне розуміння сутності здібностей людини припускає з'ясування відносини до мозку - субстратові всіх психологічних процесів, станів, якостей і особливостей.

Як і всі індивідуально - психологічні особливості особистості, здібності не здобуваються людиною в готовому виді, як щось дане йому від природи, уроджене, а формуються в житті і діяльності.

На світло людина з'являється без психологічних властивостей, а лише з загальною можливістю їхнього придбання. Тільки в результаті їхньої взаємодії з дійсністю й активної діяльності людський мозок починає відбивати навколишній світ, виявляючи свої індивідуально-психологічні якості й особливості (у тому числі і здатності).

У такому змісті і розуміється прийняте в науковій психології положення, що здібності не є уродженими.

Розуміння цього є необхідною умовою боротьби за наукове розуміння особистості людини і його здібностей проти різних проявів ідеалізму. Платон стверджував, що здібності є уродженими і що всі знання, якими користується людина, - це його спогаду про перебування в ідеальному світі "абсолютних знань". Навчання про уродженість здібностей проникає в богословську догматику. У XVII в. у працях Декарта воно фігурує як навчання про уроджені ідеї. Реакційний і науково необґрунтований погляд на уродженість здібностей, тісно зв'язаний з ідеалістичним представленням про безтілесну і безсмертну душу, що із усіма властивими їй готовими якостями і властивостями людина нібито одержує при народженні, категорично відкидається науковою психологією.

Нажаль, помилкова думка про те, що здібності дані людині від народження готовими, спостерігається й у нас серед деякої частини батьків і навіть педагогів, будучи результатом психологічної і педагогічної "малограмотності", а іноді перетворюючи у свого роду ширму педагогічної пасивності і беспорядності деяких вихователів. У сутності це зручно.

ОСОБИСТІТЬ І ДІЯЛЬНІСТЬ

ДІЯЛЬНІСТЬ. Поняття про діяльність.

Особистість формується і виявляє себе лише в діяльності. Саме діяльність є умовою, основою і засобом розвитку особистості. У діяльності відбувається фізичне удосконалення індивіда, його психічної сфери: інтелекту, почуттів,

волі, сили уяви, здібностей і рис характеру. Сенека зазначав, що свої здібності людина може пізнати, лише спробувавши їх застосовувати.

Через діяльність людина пізнає норми та цінності навколишнього світу, себе. Власне в процесі діяльності зароджується психічне відображення світу у свідомості людини, результати якого в свою чергу, мають вплив на її творчість. Будь-яка індивідуальність (сильна-слабка, вольова-безвольна, з позитивними рисами характеру чи негативними), завжди відображає у діяльності свій внутрішній світ, потреби та цінності, а також вимоги як свої, так і того оточення, в якому вона перебуває.

Рух - фізіологічна функція живого організму.

Система рухів, спрямованих на певний об'єкт з метою володіння ним чи його удосконалення, називається дією.

Сукупність цілеспрямованих, усвідомлених дій, що передбачають позитивний наслідок, задоволення власних і соціальних потреб, інтересів, становлять діяльність.

Знання, уміння, навички та звички.

Навичка, як компонент діяльності, є психічним новоутворенням, завдяки якому індивід спроможний займатися певним видом діяльності раціонально, творчо, майстерно, кваліфіковано.

Уміння - вироблена на основі знань і навичок система психічних і практичних дій.

Навички та уміння іноді породжують звички. **Звичка** - потреба виконувати ту чи іншу дію, схильність людини до відносно стандартних дій.

Види діяльності.

Гра - основний вид діяльності для дітей раннього та дошкільного віку, творчий процес, що допомагає формувати внутрішній світ дитини.

Навчання - це процес оволодіння системою знань, понять, умінь і навичок, необхідних для орієнтації в сучасному світі та для майбутньої професії.

Праця - діяльність людини, спрямована на освоєння та перетворення предметів, об'єктів навколишнього світу чи створення нових, для задоволення власних та суспільних потреб.

Умовою розвитку особистості є діяльність. У самому загальному виді під діяльністю розуміється активність живого організму, спрямована на задоволення його потреб. У тварин ця активність носить чисто пристосувальний, біологічний по своїй природі характер, тому термін "діяльність" до активності тварин можна застосувати лише умовно. Діяльність людини має перетворюючий характер і із самого початку регулюється вимогами суспільства.

Під *діяльністю* розуміють зовнішню (фізичну) і внутрішню (психічну) активність людини, породжувану його потребами і спрямовану на перетворення самого себе і навколишнього світу.

Отже, структурними елементами діяльності є **мета, мотив, дія.**

Завдання та питання для самоконтролю

- 1. Поясніть зміст понять «Індивід», «Особистість», «Індивідуальність»**
- 2. Приведіть приклад структури особистості**
- 3. Охарактеризуйте індивідуально-топологічні особливості особистості: характер, темперамент, здібності.**

Тема 4. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

1. Відчуття, сприйняття, уявлення.
2. Мислення, його види, операції мислення.
3. Увага, як крізний психологічний процес.
4. Пам'ять та шляхи її вдосконалення.
5. Уява. Творчість. Розвиток творчого мислення і уяви.

Відчуття

Відчуття - це первинна форма відображення дійсності.

Інформація про зовнішній світ може потрапляти в головний мозок, тобто у центр переробки тільки через сенсорну систему, яку можна вважати брамою свідомості.

Відчуттям називається психічне відображення у корі головного мозку окремих властивостей речей та явищ, які безпосередньо впливають на органи почуттів.

Класифікація відчуттів:

- 1) За наявністю чи відсутністю безпосередніх контактів рецептора з подразником, що викликає відчуття.
- 2) За місцем розташування рецепторів.
- 3) За часом виникнення у ході еволюції.
- 4) За видом подразника.

Та найбільш уживаною є систематизація запропонована англійським фізіологом І.Шеррінгтоном, який виділив три основні класи відчуттів:

- екстерорецептивні;
- інтерорецептивні;
- проприорецептивні.

Загальну масу екстерорецептивних відчуттів схема І.Шеррінгтона дозволяє розділити на дистантні та контактні.

Психологічна залежність між інтенсивністю відчуття і силою подразнення, що його викликає, визначається поняттям "пори́г відчуттів".

Нижній поріг відчуття — мінімальна величина подразника, що викликає ледь помітне відчуття. Найбільша сила подразника, при якій ще виникає відчуття даного виду, називається **верхній поріг**. Найменші зміни у силі й характері діючого подразника, які помічає людина, має назву **диференціальний поріг**.

Органи відчуттів мають властивість змінювати свої характеристики, пристосовуючись до умов, що змінюються. Ця властивість має назву **адаптація відчуттів**.

Спри́йняття

При́йом та перероблення людиною отриманої через органи почуттів інформації завершується появою образів предметів та явищ. Процес формування цих образів має назву "**сприйняття**" (іноді використовується термін "перцепція", "перцептивний процес")

До основних якостей сприйняття відносять наступні:

- Сприйняття залежить від минулого досвіду, від змісту психологічної діяльності людини. Ця особливість має назву **аперцепція**.

- Світ, в якому ми існуємо, сприймається нами як відносно стійкий та постійний. Ця особливість сприйняття має назву **константність**.

- Людина сприймає світ у формі окремих речей, що існують незалежно від неї, протистоять їй, тобто сприйняття має **предметний характер**.

- Сприйняття "добудовує" образи речей, що сприймаються, доповнюючи дані відчуттів необхідними елементами. В цьому полягає **цілісність сприйняття**.

- Людина спроможна усвідомлювати процеси "свого" сприйняття, що дозволяє говорити про усвідомлено-узагальнений характер сприйняття, його **категоріальності**.

Уявлення - це образ предмета чи явища, котрий не впливає у дану мить на органи відчуттів.

Поняття відображає тільки істотні ознаки предмета чи явища.

МИСЛЕННЯ.

Мислення - це узагальнене відображення дійсності, котра існує у зв'язках та відносинах.

Різноманітність типів розумових завдань обумовила й різноманітність механізмів та способів мислення. В його структурі можна виділити комплекс логічних операцій: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, формування й визначення понять.

Звичайно відокремлюють чотири види мислення:

- теоретично-понятійне;
- образно-теоретичне;
- наочно-дійове наочно-образне.

Інтелект — це спроможність людини усвідомлено адаптуватися до навколишнього світу. Інтелект представляє собою багатомірне явище, яке можна оцінювати за трьома показниками:

- як систему операцій з даними;
- як суму конкретних даних;
- по тому, до чого призводить інтелектуальна діяльність.

Мислення як пізнавальний процес.

Мислення - це психічний процес пошуків та відкриття нового, істинного, глибинного внаслідок аналізу та синтезу навколишньої дійсності.

Мислення - це інтелектуальна й практична діяльність, оскільки поєднує в собі пізнання і творче перетворення образів і уявлень, зафіксованих у пам'яті. Це завжди активна зміна діяльності внаслідок розумової праці.

Процеси мислення.

Аналіз - це уявне відокремлення властивостей від об'єкта, виділення окремих його частин, елементів тощо.

Поєднання окремих компонентів об'єкта в єдине ціле називається синтезом.

Порівняння - уявне зіставлення двох або кількох об'єктів з метою виявлення спільних чи відмінних ознак.

Узагальнення - уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками.

Абстрагування - уявне відокремлення істотних властивостей від неістотних. та від предмета в цілому, визначення спільної ознаки, що характеризує певний клас предметів.

Конкретизація - процес протилежний абстракції.

Форми мислення.

Поняття - форма мислення, що відображає істотні властивості, зв'язки, виражені словом чи групою слів.

Судження - форма мислення, яка відображає зв'язки між предметами та явищами, ствердження чи заперечення чогось.

Логічний висновок - це асоціація суджень, форма мислення, за якої на основі кількох суджень виводять нове.

Загальне поняття про мислення.

Перша особливість мислення - його опосередкований характер. Те, що людина не може пізнати прямо, безпосередньо, він пізнає побічно, опосередковано: одні властивості через інші, невідоме - через відоме. Мислення завжди спирається на дані чуттєвого досвіду - відчуття, сприйняття, уявлення - і на раніше придбані теоретичні знання. Непряме пізнання і є пізнання опосередковане.

Друга особливість мислення - його узагальненість. Узагальнення як пізнання загального й істотного в об'єктах дійсності можливо тому, що всі властивості цих об'єктів пов'язані один з одним. Загальне існує і виявляється лише в окремому, в конкретному.

Узагальнення люди виражають за допомогою мови, мови. Словесне позначення відноситься не тільки до окремого об'єкту, але також і до цілої групи схожих об'єктів. Узагальненість також властива і образам (уявленням і навіть сприйняттям). Але там вона завжди обмежена наочністю. Слово ж дозволяє узагальнювати безмежно. Філософські поняття матерії, руху, закону, суті, явища, якості, кількості і т.д. - щонайширші узагальнення, виражені словом.

Мислення - вищий ступінь пізнання людиною дійсності. чуттєвою основою мислення є відчуття, сприйняття і уявлення. Через органи чуття - ці єдині канали зв'язку організму з навколишнім світом - поступає в мозок інформація. Зміст інформації переробляється мозком. Найбільш складною (логічною) формою переробки інформації є діяльність мислення. Вирішуючи розумові задачі, які перед людиною ставить життя, він роздумує, робить висновки і тим самим пізнає суть речей і явищ, відкриває закони їх зв'язку, а потім на цій основі перетворює мир.

Мислення не тільки найтіснішим чином пов'язане з відчуттями і сприйняттями, але воно формується на основі їх. Перехід від відчуття до думки - складний процес, який полягає перш за все у виділенні і відособленні

предмету або ознаки його, у відверненні від конкретного, одиничного і встановленні істотного, загального для багатьох предметів.

Об'єктивною матеріальною формою мислення є мова. Думка стає думкою і для себе і для інших тільки через слово - усне і письмове. Завдяки мові думки людей не втрачаються, а передаються у вигляді системи знань з покоління в покоління. Проте існують і додаткові засоби передачі результатів мислення: світлові і звукові сигнали, електричні імпульси, жести і ін. Сучасна наука і техніка широко використовують умовні знаки як універсальний і економний засіб передачі інформації.

Мислення також нерозривно пов'язане і з практичною діяльністю людей. Всякий вид діяльності припускає обдумування, облік умов дії, планування, спостереження. Діючи, людина вирішує які-небудь задачі. Практична діяльність - основна умова виникнення і розвитку мислення, а також критерій істинності мислення.

Мислення - функція мозку, результат його аналітико-синтетичної діяльності. Воно забезпечується роботою обох сигнальних систем при провідній ролі другої сигнальної системи. При рішенні розумових задач в корі мозку відбувається процес перетворення систем тимчасових нервових зв'язків. Знаходження нової думки фізіологічне означає замикання нервових зв'язків в новому поєднанні.

Рішення розумових задач проходить декілька етапів. Перший етап - усвідомлення питання завдання і прагнення знайти на нього відповідь. Без питання немає завдання, немає взагалі діяльності мислення.

Другий етап рішення розумових задач - це аналіз умов завдання. Не знаючи умов, не можна вирішити жодного завдання, ні практичного, ні розумового.

Третій етап рішення розумової задачі - саме рішення. Процес рішення здійснюється за допомогою різних розумових дій з використанням логічних операцій. Розумові дії утворюють певну систему, послідовно змінюючи один одного.

Останнім етапом рішення розумових задач є перевірка правильності рішення. Перевірка правильності рішення дисциплінує розумову діяльність, дозволяє осмислити кожен крок її, знайти непомічені помилки і виправити їх.

Уміння розв'язувати розумові задачі характеризує інтелект людини, особливо, якщо людина може розв'язувати їх самостійно і найбільш економними способами.

Види мислення.

Залежно від того, яке місце в розумовому процесі займають слово, образ і дію, як вони співвідносяться між собою, виділяють три види мислення: конкретно-дієве, або практичне, конкретно-образне і абстрактне.

Ці види мислення виділяються ще і на підставі особливостей завдань - практичних і теоретичних.

Конкретно-дієве мислення направлене на рішення конкретних задач в умовах виробничої, конструктивної, організаторської і іншої практичної діяльності людей. Практичне мислення це перш за все технічне, конструктивне

мислення. Воно полягає в розумінні техніки і в умінні людини самостійно вирішувати технічні задачі. Процес технічної діяльності є процес взаємодій розумових і практичних компонентів роботи. Складні операції абстрактного мислення переплітаються з практичними діями людини нерозривно пов'язані з ними. Характерними особливостями конкретно-дієвого мислення є яскраво виражена спостережливість, увага до деталей, частковостям і уміння використовувати їх в конкретній ситуації, операція просторовими образами і схемами, уміння швидко переходити від роздуму до дії і назад. Саме в цьому виді мислення в найбільшій мірі виявляється єдність думки і волі. ;

Конкретно-образне, або художнє, мислення характеризується тим, що відвернуті думки, узагальнення людина утілює в конкретні образи.

Абстрактне, або словесно-логічне, мислення направлене в основному на знаходження загальних закономірностей в природі і людському суспільстві. Абстрактне, теоретичне мислення відображає загальні зв'язки і відносини. Воно оперує головним чином поняттями, широкими категоріями, а образи, уявлення в ньому грають допоміжну роль.

Всі три види мислення тісно пов'язані один з одним. У багатьох людей у однаковій мірі розвинені конкретно-дієве, конкретно-образне і теоретичне мислення, але залежно від характеру завдань, які людина вирішує, на перший план виступає то один, то інший, то третій вид мислення.

Якщо мислення розглядати в процесі розвитку його у дітей, то можна виявити, що раніше всього виникає мислення конкретно-дієве, потім конкретно-образне і, нарешті, абстрактно-логічне. Але особливості кожного з вказаних видів мислення у дітей декілька інші, зв'язок їх простіше.

Результати пізнавальної діяльності людей фіксують у формі понять. Пізнати предмет - означає, розкрити його суть. Поняття - є віддзеркалення істотних ознак предмету. Щоб ці ознаки розкрити, потрібно всебічно вивчити предмет, встановити його зв'язки з іншими предметами. Поняття про предмет виникає на основі багатьох думок і висновків про нього.

Поняття як результат узагальнення досвіду людей є вищим продуктом мозку, вищим ступенем пізнання світу.

Кожне нове покоління людей засвоює наукові, технічні, моральні, естетичні та інші поняття, вироблені суспільством в процесі історичного розвитку.

Засвоїти поняття - це значить усвідомити його зміст, уміти виділяти істотні ознаки, точно знати його межі (об'єм), його місце серед інших понять з тим, щоб не плутати з схожими поняттями; уміти користуватися даним поняттям в пізнавальній і практичній діяльності.

Творче мислення

На думку Дж.Гілфорда, творче мислення є оригінальним - людина шукає власне розв'язання проблем; гнучким - людина вміє при потребі змінити свою попередню думку, по-новому підійти до розв'язання наболілих питань; глибоким - людина вміє бачити нові, приховані від сприйняття проблеми задачі.

Рівень мислення творчої особистості характеризується: самостійністю, гнучкістю, аналітичністю, розсудливістю, винахідливістю, глибиною думки, дотепністю, кмітливістю.

УВАГА.

Поняття про увагу.

Увага - форма психічної діяльності людини, завдяки якій вона спрямовує та зосереджує свідомість на одному об'єкті, одночасно абстрагуючись від інших.

Увага - наскрізний психологічний процес.

Особистість і увага.

Увага - процес складний і багатогранний. Його основними характеристиками є обсяг, концентрація, стійкість, розподіл, швидкість переключення. Власне, це ті якості, якими характеризується увага кожної особистості.

Обсяг - кількість об'єктів, які ми чітко сприймає водночас.

Концентрація - зосередження уваги на певному об'єкті.

Стійкість - тривале зосередження уваги на об'єкті.

Відвертання уваги - це її коливання, зміна інтенсивності.

Розподіл уваги у кожного різний. Людина може тримати в центрі уваги кілька об'єктів одночасно.

Переключення уваги - вміння швидко переносити увагу з одного об'єкта на інший, зберігаючи при цьому високу продуктивність.

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

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

Увага — не саме відображення, вона не має свого предмета пізнання. Це не самостійний психічний процес, а швидше його необхідна умова, форма окремої образотворчої й продуктивної діяльності на різних рівнях свідомості. Отже, *увага є формою організації психічної діяльності людини, яка, полягає в спрямованості й зосередженості свідомості на об'єктах, що забезпечує їх виразне відображення.*

Увага завжди тісно пов'язана з діяльністю людини, забезпечує її свідомий характер, а також нею стимулюється і регулюється. Діяти — означає бути уважним до об'єктів діяльності. Напруження в діяльності завжди пов'язане з відповідним напруженням уваги. Увага є внутрішньою умовою психічної діяльності, завдяки увазі чуттєве відображення об'єктів зовнішнього світу відбивається у свідомості суб'єкта, а кожний акт цілеспрямованої діяльності доходить до свідомості. Саме від зосередженості уваги залежать повнота, чіткість і ясність нашого сприймання, уявлення, вирішення повсякденних проблем.

Ф.Каптерев зробив таке порівняння: «...Навчати неухважного — все одно що наповнювати водою діжку без дна». Уважність — запорука успіхів у розв'язанні проблем життя і діяльності.

Види уваги

Залежно від активності людини та співвідношення зовнішніх і внутрішніх умов виникнення увагу поділяють на мимовільну, довільну й післядовільну. Ці види уваги водночас є і ступенями її розвитку у філогенезі й онтогенезі.

Мимовільна увага — це зосередження свідомості людини на об'єкті внаслідок його особливостей як подразника. Вона характеризується саме тим, що в даному разі об'єкти через ті чи інші особливості, їхнє значення для особистості або відношення до мотивів діяльності привертають до себе увагу, а то й захоплюють її цілком. Особливості подразників, завдяки яким привертається увага людини, вирізняються великою силою, інтенсивністю, контрастом, новизною, посиленням або послабленням, просторовими змінами руху, раптовістю появи об'єкта, виділенням на певному фоні тощо. Нашу увагу привертає рокіт двигунів літака під час зльоту, миготіння світлового сигналу автомобіля, раптове зниження інтенсивності голосу вчителя, нові зразки виробничого обладнання в цеху. Зовнішні об'єкти викликають мимовільну увагу остільки, оскільки вони пов'язані з потребами, інтересами, прагненнями, почуттями, досвідом людей. Мимоволі ми уважні до того, що нас цікавить, має життєво важливе сигнальне значення, активізує і підтримує нашу діяльність. Залежно від нашого стану й досвіду викликають мимовільну увагу пахощі в їдальні, куди ми приходимо обідати, наші улюблені заняття, цікаві книжки, знайомі, до яких ми маємо певний інтерес, тощо (табл. 1).

Мимовільна увага є первинним ступенем уваги в її історичному та індивідуальному розвитку, основою для виникнення і розвитку більш характерної для людини уваги — довільної. Довільна увага — це та, що свідомо спрямовується і регулюється особистістю. Людина виявляє активність, ставить віддалені цілі й змушена довільно зосереджувати свою увагу на їх досягненні. Тому вона повинна докладати зусиль, щоб бути уважною, особливо до того, що спершу і непривабливе, і нецікаве. Довільна увага пов'язана з силою волі та здатністю долати зовнішні й внутрішні перешкоди. Вона особливо потрібна в навчальній і трудовій діяльності, зокрема в тих випадках, коли процес навчання чи праці найменше захоплює своїм змістом.

Довільна увага тісно пов'язана з працею і мовою, у взаємодії яких вона виникла й розвивається. Необхідною умовою довільної уваги є оволодіння мовою, з допомогою якої усвідомлюється мета, виникає свідомий намір особистості бути уважною, забезпечується постійний контроль за діями. Поставивши мету якоїсь діяльності, ми виконуємо це рішення. Досягнення мети трудової діяльності вимагає не тільки вміння зосереджуватись на ній, а й відвертатися від побічних стимулів, переборювати не тільки зовнішні, а й внутрішні перешкоди, розподіляти свої зусилля на виконанні окремих етапів праці, хоча вони бувають і непривабливими, контролювати цей процес до кінця. І чим більше віддалена мета і складніший шлях її досягнення, менш приваблива сама робота, тим більше вимагає вона довільної уваги. Чим. більше зовнішніх і

внутрішніх перепон трапляється на шляху досягнення мети, тим більше зусиль необхідно докласти до підтримання уваги в належному напрямі.

Обидва види уваги — мимовільна й довільна — мають багато спільних рис і відмінностей, вони тісно пов'язані між собою і взаємодіють. Довільна увага виникає з мимовільної в міру утворення узагальнених умовних зв'язків. Проте й довільна стає мимовільною внаслідок зміни мотивації діяльності. Часто, приступаючи до виконання нової роботи, розв'язування практичного завдання, написання твору, людина усвідомлює потребу в їх виконанні й тому змушена мобілізувати свою волю, зробити неабиякі зусилля, щоб сконцентрувати на них розумові сили. Спочатку виникають труднощі, але згодом людина заглиблюється і поринає у виконання завдання, стає уважною мимовільно, бо її зацікавлює сам зміст діяльності. Цю увагу називають вторинною мимовільною, або *післядовільною*. Таку захопленість нерідко можна помітити в діяльності фахівців, зайнятих творчого працею: інженерів, конструкторів, технологів-розробників, налагоджувальників, письменників, художників, архітекторів, дослідників та ін. Вона має ознаки як мимовільної — не вимагає спеціальних вольових зусиль, так і довільної — залишається цілеспрямованою і передбачуваною. Перехід від довільної уваги в післядовільну зменшує напруженість діяльності через зменшення потреби у витрачанні зусиль на зосередження в роботі й тому підвищує її ефективність.

Не все в навчальній і трудовій діяльності може бути захоплюючим, багато в ній і рутинного. Тому треба привчати дітей бути уважними і до того, що зовсім не захоплює. Однак постійне підтримання уваги за допомогою вольових зусиль пов'язане з великим напруженням у роботі, що швидко викликає втоми. Тож виховуючи довільну увагу, слід спрямовувати більше зусиль на те, щоб зацікавити учнів змістом навчальної діяльності, виробити в них звичку до роботи і тим полегшити перехід, довільної уваги у продуктивнішу післядовільну.

ПАМ'ЯТЬ. Поняття про пам'ять.

Пам'ять - когнітивний (пізнавальний) процес збереження інформації для подальшого використання. Пам'ять властива і людині, і тварині. Однак, користуватися пам'яттю може лише людина, бо тільки вона вміє міркувати. Отже, пам'ять - це образи у корі головного мозку.

Процеси пам'яті.

Запам'ятовування - це процес прийому інформації, кодування її та **реєстрація в пам'яті**. Інформація записується в нашому мозку, залишає «слід». Це перший етап, з якого починається пам'ять, в його основі лежить утворення тимчасових нервових зв'язків, які називаються *асоціаціями*.

Збереження - процес закріплення інформації у пам'яті.

Однак не все зберігає наша пам'ять. **Забування** - процес, протилежний запам'ятовуванню, полягає у втраті чіткості уявлення подій, фактів, зменшенні обсягу запам'ятованого. В його основі лежить стирання тимчасових нервових зв'язків.

Види пам'яті.

Трактування видів пам'яті сьогодні дуже різноманітне. У науковій літературі існує поділ за такими ознаками:

- * за змістом того, що ми запам'ятовуємо (сенсорна, емоційна, словесно-логічна);

- * за участю волі (довільна і мимовільна);

- * за тривалість збереження (короткочасна, довготривала).

Враження, які одержує людина, відображаючи дійсність через свої органи чуттів чи в процесі мислення, не зникають безслідно, а фіксуються в мозку і зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про предмети та явища, що сприймалися раніше. При потребі набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається пам'яттю.

Пам'ять є наріжним каменем психічного життя людини. Завдяки пам'яті вона може набувати потрібні для діяльності знання, вміння та навички.

Пам'ять - необхідна умова психічного розвитку людини. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на основі здобутків, зафіксованих у пам'яті.

Завдяки пам'яті зберігається цілісність "Я" особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів, уява, орієнтування в середовищі взагалі. Людина, позбавлена пам'яті, зауважував І.М.Сеченов, постійно перебувала б у становищі новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати.

У пам'яті розрізняють такі головні процеси: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

Залежно від матеріалу, який запам'ятовується, виокремлюють виразну, словесно-логічну, емоційну та рухову пам'ять.

За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується, пам'ять поділяють на короткочасну, довготривалу та оперативну.

Теорії пам'яті

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

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

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

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

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

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

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

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

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальтпсихології. Головним поняттям нової теорії було поняття "гештальт" — образ як цілосно організована структура, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Згідно зі вченням Павлова, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним механізмом пам'яті. Те, що запам'ятовується, зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

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

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

Фізіологічне розуміння підкріплення співвіднесене з психологічним поняттям мети. Це - пункт злиття фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, "що було", не мало б сенсу, якби воно не могло бути використане для того, "що буде".

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

Згідно з фізичною теорією пам'яті проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що приводить до механічних та електронних змін у синапсах (місце сполучення

нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета немовби відбувається обстеження предмета оком по контуру, що супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які нібито моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури.

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

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

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

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

Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження і відтворення слідів одержаних вражень.

Різновиди пам'яті

Залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють за змістом чотири різновиди пам'яті, а саме: образну, словесно-логічну, рухову та емоційну.

Образна пам'ять виявляється у запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо.

Фізіологічною основою образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру. Проте в ній бере участь і друга сигнальна система. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Зміст *словесно-логічної пам'яті* — це думка, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною. Цей різновид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

Словесно-логічна пам'ять - специфічно людська пам'ять, на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.

Рухова пам'ять виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, в праці художника, балерини, друкарки тощо. Вона є основою створення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

Емоційна пам'ять виявляється у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на *мимовільну* та *довільну*. Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити. У тих випадках, коли ми ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати, говорять про *довільну* пам'ять.

Мимовільна і довільна пам'ять є щаблями розвитку пам'яті людини в онтогенезі. Пам'ять поділяють також на *короткочасну*, *довготривалу* та *оперативну*.

Короткочасною називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності і має обмежений обсяг.

Довготривала пам'ять виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

Оперативною називається пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності. Наприклад, утримання в думці проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій. Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

Відтворення та його різновиди

Відтворення - один із головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і водночас наслідком цього процесу.

Базовою для відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення - *впізнання*. Впізнання - це відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнання буває повним і неповним.

При повному впізнанні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюється час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним. Повне впізнання має місце, наприклад, при зустрічі з добре знайомою людиною або коли йдемо добре відомими вулицями тощо.

Неповне впізнання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Складнішою формою відтворення є *згадування*. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування може бути довільним, коли воно зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило при написанні слова або речення, відповісти на запитання), або мимовільним, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

Таке явище називається *персеверацією*. Під персеверацією розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер. З'являються образні персеверації після багаторазового сприймання певних предметів або явищ, або коли має місце сильний емоційний вплив на особистість.

До мимовільного відтворення належить явище *ремінісценції*, або "виринання" у свідомості того, що неможливо було згадати відразу після його запам'ятовування.

Ремінісценція - наслідок зняття втоми нервових клітин, яке настає після виконання складного мнемонічного завдання. З часом ця втома зникає і продуктивність відтворення зростає.

Особливою формою довільного відтворення матеріалу, що запам'ятовується, є *пригадування*. Потреба в пригадуванні виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладє певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Пригадування може бути складною розумовою діяльністю, яка включає в себе поетапне відтворення всіх обставин та умов, за яких відбувається процес запам'ятовування предмета або явища. Від уміння пригадування залежить ефективність використання набутих знань, розвиток пам'яті як психічного процесу взагалі. К.Д.Ушинський одну з головних причин "поганої пам'яті" вбачав саме в лінощах пригадувати.

Одним із різновидів довільного відтворення є *спогади*. Спогади — це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого. У спогадах етапи життя людини співвідносяться нею із суспільними подіями, з важливими в особистому житті датами. Специфічним змістом цього відтворення є факти життєвого шляху людини в контексті історичних умов певного періоду, до яких вона так або інакше була причетна безпосередньо. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

Забування та його причини

Усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово забувається. *Забування* — процес, зворотний запам'ятовуванню. Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість того, що запам'ятовується, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Забування — функція часу. Забування — це згасання тимчасових нервових зв'язків, що впродовж тривалого часу не підкріплювалися. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються. Другою причиною забування є недостатня міцність запам'ятовування. Щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та умов, за яких вона відбувається. Причиною, яка погіршує запам'ятовування, може бути негативна *індукція*, зумовлена змістом матеріалу. Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив матеріалу, що запам'ятовувався раніше, на засвоєння нового характеризується як *проактивна* (така, що діє наперед) *інтерференція*. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику або хімію. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, має назву *ретроактивної* (такої, що діє зворотно) *інтерференції*.

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути сильний імпульс — бажання пригадати, яке індукує гальмування. Прикладом може бути стан студента на іспиті, коли він намагається відразу пригадати відповіді на запитання в білеті й через хвилювання не може цього зробити. Гальмування знімається шляхом переведення думки на інші об'єкти.

Забування - процес поступовий, базовим для нього є послаблення і порушення раніше утворених умовних зв'язків. Чим менше вони закріплені, тим швидше згасають і забуваються.

Як показують дослідження пам'яті (П.І.Зінченко, А.А.Смирнов та ін.), швидше забувається та інформація, якій належить *другорядна роль* у змісті діяльності. Протягом набагато тривалого часу утримується інформація, що несе в діяльності *головне смислове навантаження*.

Найвищі темпи забування мають місце відразу після заучування матеріалу.

Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо від самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування і закріплення шляхом повторення в перші дні після того, як вона була отримана.

Важлива умова продуктивного запам'ятовування - осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

Індивідуальні особливості пам'яті

Кожна особистість має індивідуальні відмінності пам'яті, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються в *швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення*.

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

Точність запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

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

Готовність до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати потрібні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана з силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування.

При сильному, але не досить рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування. Якщо в людині сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички - акуратність, точність, відповідальність, - то негативні прояви, зумовлені типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються в тому, який матеріал краще запам'ятовується — образний, словесний чи в однаковій мірі продуктивно той і той.

У зв'язку з цим у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний, типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем

у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином - умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Так, науково-образний тип пам'яті частіше зустрічається у художників, письменників, музикантів, словесно-абстрактний - у вчених, філософів. Змішаний тип пам'яті має місце в людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного або словесно-абстрактного типу.

Враховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожного учня та всебічно розвивати його пам'ять.

УЯВА. Поняття про уяву.

Уява - створення людиною нових композицій на основі старих образів або оригінального чуттєвого досвіду.

Види уяви.

У психології існує класичний поділ уяви на види. За ступенем довільності уяву поділяють на *мимовільну*, або *пасивну*, і *довільну*, або *активну*.

За рівнем узагальнення образів уява є *абстрактна* і *конкретна*.

За співвідношенням образів з реальною дійсністю є *реалістична* (відображає реальну дійсність) та *фантастична* уява (відірвана від реального світу).

За змістом професійної діяльності існує *наукова*, *художня* та *технічна* уява.

За характером діяльності людини: репродуктивна (відтворювальна) та продуктивна (творча).

Прийоми творчої уяви.

Аглютинація - створення нових образів шляхом поєднання окремих частин, наявних у нашій свідомості образів та уявлень.

Акцентування - створення нових образів шляхом підкреслення певних рис.

Гіперболізація - перебільшення певної ознаки чи якості предмета або явища з метою підсилення художнього враження.

Типізація - виділення істотного, збірного й втілення в окремому образі.

Аналогія - створення нових образів за схожістю з іншими, наявними.

Порівняння - зіставлення у нашій уяві явищ чи предметів для надання їм більшої виразності, яскравості.

Схематизація - реконструкція образу за певною ознакою, «домислення».

Завдання та питання для самоконтролю

- 1. Дайте характеристику чуттєвого етапу пізнання**
- 2. Запропонуйте способи ефективного запам'ятовування інформації**
- 3. Які ви знаєте види уваги та способи полегшення зосередження**
- 4. Охарактеризуйте різні види мислення. Приведіть приклади їх формування в різноманітних видах діяльності.**

Тема 5. Психологія емоцій

План

1. Основні теорії емоцій та їх види. Міжкультурні розходження у виразі емоцій.
2. Емоції та почуття, їх взаємозв'язок.
3. Основні емоційні стани.

"... холодний розум ніколи не створив нічого прекрасного"

Ж.Ж.Руссо

Погляди на природу і місце емоцій та почуттів у житті людини є неоднозначними впродовж століть. Про роль емоцій вели дискусії та сперечались ще давні філософи. Прихильники одних теорій ігнорували почуття цілком або ж визначали їх як щось другорядне і навіть щось шкідливе у порівнянні з раціональним мисленням; представники інших теорій вважали емоції важливим джерелом радості та активності.

Визначний гуманіст епохи відродження Еразм Роттердамський зазначав, що існує один-єдиний шлях до щастя - пізнати самого себе; робити все не залежно від пристрастей, за рішенням розуму. Співзвучними є слова сучасного польського вченого Я.Рейковського про те, що головним має бути розум, емоції не повинні брати верх.

Особисто мені близька думка українського філософа П. Юркевича: "Розум керує, планує, диригує, але серце породжує". Вдало висловилося про взаємозв'язок інтелекту та емоцій С. Русова: "Тільки веселий розум хилиться до добра, сум і горе породжує зло".

Проблема співвідношення раціонального та емоційного є вічною. Найбільш вагомі дослідження та публікації з цього приводу припадають на ХІХ - другу половину ХХ століть.

Теорії емоцій

Що ж таке емоції та почуття? Слово "почуття" та "емоції" мають спільні корені, походять від латинського *emovere* - збуджувати, хвилювати. З одного боку почуття виникає внаслідок багаторазового переживання однієї тієї ж емоції, з іншого - почуття активізуються у формі емоцій. Це, мабуть, й дало багатьом вченим підстави ототожнювати емоції та почуття, але при цьому зазначаючи, що емоції є поверховими, а почуття - глибокими і усвідомленими. Емоції та почуття—це переживання людини, які супроводжують її мотивовану поведінку, характеризують наше ставлення до всього, що нас оточує, та до своєї особистості.

Сучасна теорія емоцій ґрунтується на теорії Джеймса-Ланге і, на відміну від загально прийнятого погляду на виникнення емоцій стверджується, що емоції виникають внаслідок сприйняття тілесних змін. Наші переживання цих змін є емоціями. Вісцеральні зміни є не лише зовнішнім вираженням емоцій, але й їхнім суттєвим компонентом. Теорія Джеймса-Ланге помилково звела емоції лише до периферичних реакцій. За цією теорією ми сумні тому, що плачемо; боїмося тому, що дрижимо; радіємо тому, що сміємося. А як

свідчить сучасна фізіологія, в емоційних процесах взаємодіють периферичні і центральні фактори.

В.Джемс вважає, що „тілесні зміни прямо пропорційні сприйманню стимулюючих факторів. Відчуття цих змін є емоцією”. Більшість людей не вміє контролювати свої емоції, тому „тілесні зміни”—дуже важлива ознака емоційного стану.

Теорія Дарвіна передбачала генетичну визначеність або інстинктивну природу вираження емоцій. Зрозуміло, чому багато психологів ігнорували його теорію, хоча, треба зауважити, останнім часом до неї зріс інтерес.

Емоції та почуття, як і інші психічні явища, являють собою різні форми відображення реального світу. На відміну від пізнавальних процесів, що відбивають навколишню дійсність у відчуттях, образах, представленнях, поняттях, думках, емоції і почуття виражають об'єктивну реальність у переживаннях. У них виражається відношення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності. Одні предмети, явища, речі радують людину, вона захоплюється ними, інші - засмучують або викликають відразу, треті - залишають байдужою. Таким чином, емоції - це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Згідно з трьохвимірною теорією емоцій В.Вундта, в них присутні полярність приємного і неприємного, протилежність напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Наприклад, поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (Радість-умиротворення, радість-зворушення) і радість напружена (радість палкої, жагучої надії, тремтливого очікування).

Ці висновки Вундта близькі до *теорії диференційованих емоцій* К.Ізарда (1980). Власний досвід підказує людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль чи страх; вона знає, що вони відрізняються за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом.

Водночас емоції взаємодіють одна з одною, а також з перцептивними, когнітивними процесами і впливають як на них, так одна на одну. Так, наприклад, радість послаблює страх, печаль посилює відчай.

Сучасні дослідження розкривають біохімічні зміни в організмі, зокрема в мозку, під час переживань сильних емоцій. Вчені впевнені, що наші почуття мають прямий зв'язок з системою наших думок. Переконання та інтерпретація зовнішніх чинників спричиняють емоцію. Більшість наших переконань є узагальнюючими, ґрунтуються на попередньому досвіді. Якщо на особистість діє певний чинник, то вона ототожнює його з подібним чинником у минулому, визначає, чи викликав він позитивні емоції, чи ні.

Після дії чинника в мозку формується певна думка, що продукує хімічну реакцію в тілі, внаслідок якої індивідуальність переживає емоцію. Цей наслідок, в свою чергу, можуть продукувати новий чинник, що спричиняє появу нескінченного замкненого кола.

Прості емоції - переживання, задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю - властиві і тварині, і людині.

Але потреби людини і тварини відрізняються за змістом, інтенсивністю, способом вираження, що спричиняє відмінність в їх емоціях.

Сьогодні відомо, що тварини, як і люди, теж вміють любити, піклуватися, залицятися, змагатися між собою за обраницю тощо. Ось, наприклад, лебеді, пінгвіни, слони залишаються вірними на все життя. Закохані птахи ходять парами, труться дзьобами, пестять один одного.

Свідомість та аутогенне спілкування, воля дають людині змогу керувати своїми емоціями, стримувати їх при потребі. Людина усвідомлює свої емоції, аналізує їх, вони перебувають у постійному зв'язку з мисленням. Так ми можемо говорити про свої почуття, висловлювати їх.

Таким чином, вміння керувати своїми емоціями - це одна з істотних відмінностей людини. Воно є важливим не лише тому, що оберігає нас від спокусу, але й тому, що ми маємо змогу стримувати свої потяги душі, пристрасті, коли вони переходять допущену межу. Відмінність емоцій полягає і в суті та різноманітності людських потреб, адже саме на цьому вони і ґрунтуються.

ТИПИ ЕМОЦІЙ

У процесі розвитку людини, на практиці склалися системи позитивних і негативних емоцій.

Позитивні емоції: задоволення, радість, захват, радість, гордість, замилювання, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека й ін.

Негативні емоції: горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревності, сумнів, розгубленість, зніяковілість, сором, каяття, каяття совісті, відраза і т.д.

Як видно з викладеного, поділ емоцій на позитивного і негативні проведено винятково за принципом задоволення і невдоволення. Позитивні емоції, впливаючи на нервову систему, сприяють оздоровленню організму, а негативні - його руйнуванню, ведуть до різних захворювань.¹

На підставі тілесних переживань Кант поділяв емоції на **стенічні** (радість, наснага, гнів) - збудливий, підвищувальний м'язовий тонус, сила, і **астенічні** (страх, туга, сум) - що послабляють всі вищеназвані фактори.

Розподіл емоцій на стенічні й астенічні має схематичний характер. Деякі афекти важко віднести в одну або іншу рубрику, і навіть той самий афект при різній інтенсивності може виявляти то стенічні, то астенічні риси. По тривалості дії емоції можуть бути короткостроковими (гнів, переляк) і тривалими.

МІЖКУЛЬТУРНІ РОЗХОДЖЕННЯ У ВИРАЗІ ЕМОЦІЙ

Дослідження поведінки людей, що належать до різних культур, показали, що в сфері вираження емоцій зустрічаються як універсальні типи реакцій, так і специфічні для окремих культур, що досліджувалися. Це можна

проілюструвати даними Кляйнберга (1938), що провів аналіз китайської літератури з погляду опису вираження емоцій.

Він установив, що для опису страху, наприклад, використовуються наступні вираження: "Усі тремтіли, а їхні обличчя були кольору глини"; "Волосся стало сторчма, і по тілу побігли мурашки"; "Холодний піт покрив його тіло; він безперервно тремтів"; "її ноги начебто приросли до землі; вона готова була кричати, але уста її були німі". Усі приведені тут описи цілком зрозумілі європейцеві, що вказує на подібність вираження страху в різних культурах.

Для опису гніву використовуються такі вираження: "Він заскреготав зубами, стираючи їх у порошок"; "Його очі широко розкрилися і стали круглими" (що в нас означає, скоріше, подив або страх); "Був так розгніваний, що кілька разів позбавлявся почуттів". У нас, скоріше, сказали б "знепритомнів від потрясіння" або "знепритомнів від страху".

Таке вираження, як "висунув язик", означає подив, "потирив вуха і щоку" - задоволення, тоді як "ляснув у долоні" - занепокоєння або незадоволення. Китайка постукує пальцем по потилиці своєї дитини, виражаючи таким способом незадоволення, і потирає пальцем щоку, замість того щоб сказати "соромно".

Таким чином, приймаючи до уваги ті форми вираження емоцій, опису яких зустрічаються в художній літературі різних культур, можна відзначити, що мова емоцій містить як загальні елементи, подібні для різних культур, так і елементи специфічні для визначених культур. Сльози є майже універсальною ознакою суму. Однак норми культури впливають на ці форми реакцій, визначаючи, коли, яким чином і як довго варто плакати. Так, у Чорногорії на похоронній церемонії жінки і чоловіки повинні плакати в різний час. Мексиканські індіанці плачуть під час деяких релігійних церемоній, а після їхнього завершення повертаються до типового для них радісного настрою. Андаманці, наприклад, плачуть при зустрічі з людьми, яких вони давно не бачили, а також після установаження миру між воюючими сторонами; родичі, що не бачилися трохи педель або місяців, при зустрічі обіймаються, сідають поруч і обливаються сльозами.

Сміх є досить розповсюдженою ознакою радості і задоволення. Нерідко за допомогою сміху виражається також презирство і глузливе відношення. У Китаї сміх може означати гнів, а в більш давні часи він був також формою поведінки, що пропонується слугі, який, наприклад, повідомляв панові про своє нещастя з посмішкою, щоб зменшити значення нещастя і не турбувати ним поважну особу. У Японії прояв суму і болі в присутності осіб більш високого стану розглядалася як демонстрація неповаги. Тому людина, якій робиться догана, повинна посміхатися, однак варто пам'ятати, що сміх, при якому оголюються задні зуби, також є образливим для вищестоящої особи.

У деяких приведених прикладах сміх є формою, що пропонується нормами культури, щоб сховати негативні емоції. Таку ж функцію сміх може виконувати й у нашій культурі; так, у дітей сміх досить часто буває реакцією на ситуацію, що викликає негативні емоції.

Більш значні розходження спостерігаються у вираженні радості. Так, наприклад, на Таїті для вираженні радості люди іноді заподіюють собі біль. Уїлсон наводить приклад старої жінки, що, зненацька зустрівши сина, з радості зцарапала себе до крові. Подібні форми прояву радості спостерігалися серед аборигенів Австралії. І все-таки найпоширенішою формою вираження радості є сміх.

Розглядаючи окремі емоції і різні форми їхнього вираження, можна помітити, що деякі з них зрозумілі людям різних культур, тоді як інші можна зрозуміти тільки в рамках визначеної культури. Це розходження, як припускає Кляйнберг, почасти зв'язане з тим, що емоції розрізняються своїми соціальними функціями. Деякі емоції, наприклад гнів, любов, зацікавленість, презирство, явно спрямовані на навколишнє і є формою взаємодії між людиною і її соціальним середовищем. Інші ж, наприклад, мають більш езопів характер, і є відповіддю на те, що відбулося.

Правда, й езопів емоції мають соціальне значення (люди, наприклад, хочуть показати, що вони засмучуються через чуже нещастя, що когось бояться), але це є їхньою вторинною функцією.

Усе, що стосується відносин між людьми, як правило, припускає чіткі норми, обов'язкові для всіх членів даної культури, тому емоції, спрямовані на інші в більшому ступені, чим езопів емоції, піддані впливові культури. Зрозуміло, що **емоції** спрямовані на навколишніх, характеризуються більш значними міжкультурними розходженнями. Езопів емоції, оскільки вони виконують функцію передачі дачі інформації про особисті відносини, також підпадають під регулюючий вплив культури. Таким чином, звичайною реакцією в стані суму є плач, але особливі правила встановлюють, при яких обставинах, у якому ступені і як довго можна плакати. Звичайним проявом задоволення є сміх, але особливі правила визначають, коли і яким чином можна сміятися.

ПОЧУТТЯ

Більш умовним і менш загальноприйнятим є виділення **почуттів** як особливого підкласу емоційних процесів. Підставою для їхнього виділення служить їхній чітко виражений предметний характер, що виникає в результаті специфічного узагальнення емоцій, що зв'язується з представленням або ідеєю про деякий об'єкт - конкретним або узагальненим, відверненим, наприклад, почуття любові до людини, до батьківщини, почуття ненависті до ворога і т.п.

Почуття на відміну від емоцій характеризуються усвідомленістю і предметністю. Виділяють нижчі почуття-переживання і вищі почуття-переживання. Розрізняють три групи почуттів: *моральні, естетичні й інтелектуальні (пізнавальні)*.

Моральні почуття відбивають відношення людини до вимог моралі. Система моральних почуттів людини складається з почуття справедливості, честі, обов'язка, відповідальності, патріотизму, солідарності. Моральні почуття тісно зв'язані зі світоглядом людини, її переконаннями, помислами, принципами поведінки.

Естетичні почуття виникають у людей у результаті переживання краси або відразливості об'єктів, що сприймаються: явищ природи, витворів мистецтва або людей, їх вчинки і дій. В основі естетичних почуттів лежить вроджена потреба людини в естетичному переживанні. Постійно супроводжуючи людську діяльність, естетичні почуття стають активними двигунами людської поведінки.

Особливо велике значення вони здобувають для комунікативної діяльності: людина, здатна відгукнутися на естетичне переживання співрозмовника, як правило, здобуває авторитет і повагу.

Інтелектуальні почуття зв'язані з пізнавальною діяльністю людини. Вони виникають у процесі здійснення гностичної і дослідницької діяльності. З усього різноманіття інтелектуальних почуттів основними вважаються почуття ясності або нечіткості думки, подиву, здивування, здогадки, впевненості в знанні, сумніву.

Інтелектуальні почуття, володіючи рушійною силою людського пізнання, підсилюють їхні потреби, що породили, до пізнання, стимулюють емоції людини.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

Емоції і почуття виражають зміст ситуації для людини з погляду актуальної в даний момент потреби, значення для її задоволення майбутньої дії або діяльності. Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями. Вони, як і почуття, сприймаються людиною як його власні внутрішні переживання, передаються іншим людям.

Емоції і почуття - особистісні утворення. Вони характеризують людину соціально та психологічно. Підкреслюючи власне особистісне значення емоційних процесів, В.К.Вілюнас пише: "Емоційна подія може викликати формування нових емоційних відносин до різних обставин... Предметом любові-ненависті стає усе, що пізнається суб'єктом як причина задоволення-невдоволення".

Незважаючи на те, що емоції і почуття як переживання тісно взаємозалежні, вони мають істотні розходження. Переживання, зв'язані з задоволенням (або незадоволенням) потреб організму в їжі, захисті від холоду, у сні, у самозбереженні, відносяться до емоцій. Емоції, як ми уже відзначали, властиві людям і тваринам. Однак емоції людини істотно відрізняються від емоцій тварин: вони певною мірою перебудовані під впливом соціального досвіду. Від умов громадського життя залежать як форми прояву емоцій у людини, так і способи досягнення цілей і задоволення тих потреб, з якими зв'язана та або інша емоція.

У процесі суспільно-історичного розвитку соціального життя людей у сфері їхніх переживань з'являється особлива форма і відображення і відношення до навколишнього світу - почуття, специфічно людські переживання, що виникають на основі задоволення або незадоволення потреб людини як особистості (таких, як потреби в спілкуванні, у пізнанні, естетичні і т.п.). Почуття, наприклад, дружби, сорому і совісті, відповідальності і т.д. властиві тільки людині як суспільній істоті.

Своєрідність емоцій і почуттів виявляється в особливій суб'єктивності, що залежить від особистісної значимості предметів, що впливають на людину, і явищ навколишньої дійсності. Той самий предмет, ситуація, випадок, злочин у різний час можуть викликати в людини різні переживання, емоції, почуття. Це свідчить про складний взаємозв'язок емоцій і почуттів з потребами і цілями людини і пояснює джерело суб'єктивності емоцій і почуттів.

Емоції і почуття характеризуються полярністю і пластичністю. Кожній емоції і будь-якому почуттю протистоять протилежні переживання, між якими існують безліч переходів. Так, радості протистоїть горе, любові - ненависть, колективізму - егоїзм і т.п. Разом з тим ті самі емоції і почуття можуть переживатися людиною з різною глибиною в залежності від причин, що їх викликали, і діяльності особистості.

Для емоцій і почуттів характерно і те, що особистісна і суспільна оцінка випробовуваних людиною переживань можуть за певних умов не збігатися.

У почуттях і емоціях більш рельєфно, чим у пізнавальних процесах, виявляються найбільш істотні особливості особистості. На відміну від пізнавальних процесів емоції і почуття нерідко виявляються і в зовнішній поведінці: у виразних рухах особи (міміці), тіла (пантомімі), у жестах, інтонаціях і тембрі голосу.

ОСНОВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

У житті людини емоції створюють в особистості різні форми емоційних станів: **настрій, пристрасть і афект.**

Настрій - це найпоширеніший емоційний стан, що характеризується слабкою інтенсивністю, значною тривалістю, неясністю і "беззвітністю" переживань.

Кожен повинен уміти керувати своїм настроєм і, якщо потрібно, створювати визначений настрій в об'єкта впливу. Для цього йому треба знати причини й обставини, що викликають настрій:

1) органічні процеси (хвороба, стомлення створюють знижений настрій; здоров'я, повноцінний сон, фізична активність піднімають настрій);

2) зовнішнє середовище (бруд, шум, сперте повітря, звуки, що дратують, неприємне фарбування приміщення погіршують настрій; чистота, помірна тиша, свіже повітря, приємна музика, приємні кольори поліпшують настрій);

3) взаємини між людьми (привітність, довіра і такт із боку навколишніх роблять людину бадьорою і життєрадісною; брутальність, байдужність, недовіра і безтактність пригнічують людину);

4) розумові процеси (образні уявлення, у яких відбиваються позитивні емоції, створюють підйом у настрої; образи, пов'язані з негативними емоціями, знижують настрій).

Пристрасть - сильний і глибокий тривалий емоційний стан. Вона активізує його діяльність, підкоряє собі всі його думки і вчинки, мобілізує його на подолання труднощів, на досягнення поставлених цілей; пристрасть до

улюбленої справи дозволяє досягти виняткових успіхів, пристрасть до боротьби породжує мужність, безстрашність. Однак пристрасть може як формувати особистість, так і руйнувати її.

Афектами називають у сучасній психології сильні і відносно короткочасні емоційні переживання, супроводжувані різко вираженими руховими і вісцеральними проявами, зміст і характер яких може, однак, змінюватися, зокрема, під впливом виховання і самовиховання. У людини афекти викликаються не тільки факторами, що торкаються підтримки її фізичного існування, зв'язаними з її біологічними потребами й інстинктами. Вони можуть виникати також у соціальних відносинах, що складаються, наприклад, у результаті соціальних оцінок і санкцій.

Афект - емоційне переживання, що протікає з великою і різко вираженою інтенсивністю. Особливості афекту: а) бурхливий зовнішній прояв; б) короткочасність; в) неможливість керувати своєю поведінкою під час афекту; г) дифузність переживання (афект захоплює особистість цілком, її розум, почуття і волю).

Одна з особливостей афектів полягає в тому, що вони виникають у відповідь на ситуацію, що вже фактично наступила, й у цьому сенсі є як би зрушеними до кінця події; у зв'язку з цим їхня регулююча функція полягає в утворенні специфічного досвіду - афективних слідів, що визначають вибірковість наступної поведінки стосовно ситуацій і їх елементів, що колись викликали афект.

Інша властивість афектів полягає в тому, що повторення ситуацій, що викликають той або інший негативний афективний стан, веде до акумуляції афекту, який може розрядитися в бурхливому некерованому афективному поведженні - "**афективному вибуху**".

При сильних афектах (переляк, велика радість, гнів, страх) звичайний хід асоціацій порушується, свідомість буває охоплено одним уявленням, з яким зв'язана емоція, всі інші зникають, виникнення нових уявлень, не зв'язаних з емоцією, гальмується.

Вплив конкретної ситуації здатен викликати в організмі інтенсивний стресовий стан, що може або підсилити працездатність, або стати причиною хвороби. У цих випадках говорять про емоційний **стрес**. Найчастіше емоційний стрес відбувається в результаті впливу негативних емоцій. Стресові нерідко передують неприємні процеси, конфліктні ситуації в родині і на роботі, необґрунтовані побоювання і тривоги.

Стрес характеризується наявністю трьох фаз: фази тривоги, фази опірності, фази виснаження. Люди зі стійкою емоційною сферою, як правило, переборюють фазу тривоги і включаються в активну боротьбу зі стресовими факторами: беруть себе в руки, розумно зважують усі "за" і "проти". Емоційно хитливіх людей охоплює тривога, що потім переходить у страх, і за фазою тривоги відразу настає фаза виснаження.

Людина, що була свідком страшного злочину (наприклад, убивства) або та, яка стала жертвою злочину, відчуває стан напруженості. При цьому всі її психічні процеси начебто пригальмовані: людина погано почуває себе, мало

бачить, повільно міркує, погано відчуває свої рухи. В одних картина напруженості може бути яскраво вираженою, тривалою, в інших - менш помітною і короткою. Розгубленість або **фрустрація** буквально означає розлад планів, указує на ситуацію, при якій відбувається невдача. Психолог Н.Д.Левітін визначає **фрустрацію** як психічний стан, що виражається в характерних рисах переживань і поведінки і викликається об'єктивно нездоланими труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до рішення задачі. У стані розгубленості може знаходитися потерпілий, що не зумів відбити напад злочинця, і людина, яка була не в змозі реалізувати до кінця свій злочинний задум через непередбачені перешкоди.

Стійкість будь-якої людини до стресових ситуацій може бути забезпечена двома шляхами: системою її емоційного тренування і ретельним навчанням, тобто найдокладнішим інформуванням з важливих питань, програванням можливих складних ситуацій і т.д..

На відміну від афектів, **власне емоції** являють собою більш тривалі стани, які іноді лише слабко виявляються в зовнішній поведінці. Вони мають чітко виражений ситуаційний характер, тобто виражають оцінююче особистісне відношення до ситуацій, що складаються або можливих ситуацій, до своєї діяльності і своїх проявів у них. Власне емоції носять чітко виражений ідеаторний характер; це значить, що вони здатні передбачати ситуації і події, що реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з представленнями про пережиті або уявлювані ситуації. Їх найважливіша особливість складається в їх здатності до узагальнення і комунікації; тому емоційний досвід людини набагато ширший, ніж досвід її індивідуальних переживань: він формується також у результаті емоційних співпереживань, що виникають у спілкуванні з іншими людьми, і зокрема переданих засобами мистецтва.

Варто пам'ятати, що немає правильних чи неправильних, хороших чи поганих почуттів. Однак, вони можуть бути сильними мотивами і спонукати до позитивної чи негативної поведінки. А ось поведінку вибираємо вже ми самі, а це важливо (людина може контролювати свої почуття, це приходить з досвідом).

Позитивні емоції додають нам сили, енергії, бадьорості. Сміх корисний при лікуванні важких психічних захворювань. Французький лікар І.Вейнбаум (1907р.) дослідив, що сміх позитивно впливає на інтелектуальні процеси та стан здоров'я, оскільки зумовлює приплив крові до мозку. " Ми сміємося, тому що відчуваємо себе добре, а відчуваємо себе добре тому, що сміємося", - вважав він.

Стримуючи емоції, гнів, ми погіршуємо власне самопочуття і стан здоров'я. Американський психолог Р. Хорт рекомендує конструктивно висловлювати свої почуття. Так, наприклад, у Японії прийнято усміхатися навіть тоді, коли вони засмучені чи роздратовані, але щоб зняти їхнє емоційне напруження, в установах передбачені кімнати психологічного розвантаження, де стоять роботи, які кланяються і пробачення у людини, яка гнівається. У фірмах японці ставлять опудало свого начальника, щоб кожен співробітник

мав можливість побити гумового шефа, тобто тим самим заспокоїтися, поліпшити собі настрій.

Свої знання про навколишній світ ми черпаємо не лише за допомогою чуттєвого досвіду та мислення. Важливу роль при цьому відіграють і емоції. "Емоції, як і мислення, виконують функцію обробки первинної інформації в світі, в результаті якої ми виявилися здатними формувати свою думку про нього: мисленню належить вирішальна роль в розкритті суті предметів і явищ, емоціям - у визначенні їх цінності", - стверджував Додонов.

"Усі наші пізнання беруть початок у почуттях", - стверджував Леонардо да Вінчі. Пізнаючи світ, ми пропускаємо всі свої думки через серце: дивуємося чи сприймаємо як належне, насолоджуємося чи відчуваємо огиду, приймаємо чи заперечуємо.

Недаремно А.Стендаль стверджував, що без емоцій у нього немає думок, адже емоції стимулюють мислення, а мислення - найкращий інструмент для вирішення усіх життєвих проблем.

Отже, емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та формуванні особистості. Завдяки емоціям та почуттям ми - повноцінні живі істоти. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля та характер. Завдяки

емоціям та почуттям ми можемо любити, сумувати, гніватись, радіти, тобто виявляти свій внутрішній світ, - а це чудово. . . І справді: *"... холодний розум ніколи не створив нічого прекрасного"* (Ж.Ж.Руссо).

Питання до самоконтролю.

- 1. Що таке емоції? Назвіть їх основні види.**
- 2. Визначіть основні відмінності емоцій і почуттів та їх взаємозв'язок.**
- 3. Охарактеризуйте основні емоційні стани.**

Тема 6. Основи соціальної психології

1. Що вивчає соціальна психологія. Групи.
2. Лідерство. Стилі управління колективом.
3. Спілкування, його види, функції, стратегії.

1. Що вивчає соціальна психологія.

Соціальна психологія вивчає як люди спілкуються і взаємодіють один з одним, що вони думають один про одного, як впливають один на одного і як соціальні умови впливають на поведінку людей. За одиницю соціально-психологічного аналізу в соціальній психології ми приймаємо групу. Група це будь-яке об'єднання людей незалежно від характеру зв'язків між ними.

Класифікація груп. Одна з найважливіших проблем у соціально-психологічному аналізі груп - їх класифікація. За безпосередністю взаємозв'язків групи можна поділити на **умовні та реальні**. **Умовні** групи об'єднуються за певною ознакою (стать, вік, рівень освіти, вид діяльності, національність та ін.) і включають у себе людей, які не пов'язані об'єктивною, реальною взаємодією. Люди, що утворюють цю спільноту, ніколи не зустрічаються і нічого не знають один про одного. **Реальна група** - це обмежена за розмірами спільнота, яка існує у спільному просторі й часі та поєднується реальними стосунками взаємодії й спілкування. Умовні групи частіше виступають об'єктом соціологічного аналізу, а реальні групи досліджуються здебільшого соціальними психологами.

Групи бувають **великі і малі**. Велика група це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складно організована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація). У великих групах виробляються суспільні та культурні цінності, традиції, громадська думка, соціальні норми. Мала група - це відносно невелика кількість безпосередньо контактуючих людей, об'єднана спільними цілями або завданнями.

За суспільним статусом можна виділити **формальні(офіційні)** та **неформальні(неофіційні)** групи. Формальні групи мають зовні задані соціальне значущі цілі діяльності. Для них характерні юридично зафіксований статус, нормативно визначені структура (керівництво та підлеглі), права й обов'язки її членів. Неформальна група утворюється завдяки внутрішнім факторам її існування (симпатії, дружбі, спільності інтересів), вона не має юридичного статусу, законодавчо не регулюється. Неформальні групи можуть утворюватися як у межах формальних груп, так і поза ними.

За значущістю можна виділити **референтні** групи та групи належності. Референтна група це спільнота, з якою людина порівнює себе, до якої відносить себе і на норми та цінності якої орієнтується у своїй поведінці та самооцінці. Ця група виконує дві функції: нормативну й порівняльну. Нормативна функція виявляється в мотивації: референтна група є джерелом норм поведінки,

соціальних установок та ціннісних орієнтацій людини. Порівняльна функція полягає в тому, що референтна група стає еталоном, за яким індивід оцінює себе та інших. Група належності - це така група, до якої людина реально належить.

Крім того, можна класифікувати групи за рівнем розвитку або спільністю діяльності. За спільністю діяльності виділяють групи з індивідуально-груповою та взаємопов'язаною груповою діяльністю, за рівнем розвитку - дифузні групи, асоціації, корпорації, колективи.

Кожна людина є водночас членом різних соціальних груп, у яких вона формується та самореалізується. У цих групах вона виконує різні соціальні ролі, здійснює різні функції. Зрозуміти особистість, її життєвий шлях означає простежити історію розвитку людини в різних соціальних групах, взаємини з групами, до яких вона входила або входить. Тому для соціальної психології найважливішими є дослідження процесів, які відбуваються в реальних групах і справляють вплив на розвиток особистості.

Кількісно великі утворення людей поділяються на дві групи: ті, що виникли випадково, стихійно та існують незначний проміжок часу (натовп, аудиторія), і групи, що склалися в процесі розвитку суспільства, стійкі у своєму існуванні, посідають певне місце в системі суспільних відносин. Великі групи - це класи, соціальні прошарки, етнічні, професійні, вікові групи (нації, молодь, робітники та ін.), а також партії, суспільні рухи, аудиторії видовищ, колективи великих організацій та підприємств. У великих соціальних групах існують специфічні регулятори соціальної поведінки - звичаї й традиції, що формують спосіб життя групи, у межах якого розвиваються специфічні форми і мова спілкування, контакти, інтереси, цінності, потреби.

У психології великих груп можна виділити два аспекти:

- 1) найбільш стале утворення - психічний склад, до якого належать соціальний або етнічний характер, темперамент, традиції, звички;
- 2) емоційна сфера як більш динамічна характеристика, до якої входять потреби, інтереси, настрої національні та етнічні почуття.

Психічний склад у таких великих групах, як класи та соціальні прошарки, виявляється в соціальному характері. Останній розглядається як сукупність історичних форм організації діяльності, властивих представникам певної групи.

Крім соціального характеру, психічний склад розкривається у звичаях і традиціях, які відіграють роль регуляторів поведінки та діяльності членів соціальної групи, їх сукупність визначає спосіб життя групи. Соціально-психологічний аспект дослідження способу життя групи полягає у визначенні та поясненні домінуючого способу поведінки певної групи в типових ситуаціях повсякденного життя. Звичаї формуються внаслідок певних життєвих умов, надалі закріплюються і виступають регуляторами поведінки.

Групи. Види груп.

Соціальні групи по розміру:

в.леикі-- середні	малі -----	мікрогрупи
По		організованості:
Організовані		Неорганізовані
По	суспільному	статусу:
Формальні		Неформальні
За	рівнем	розвитку:
Слаборозвинені		Високорозвинені
По		значенню:-
Референтні		Нереферентні
По	безпосередності	взаємин:
реальні -----	умовні	первинні -----
		вторинні

2.Лідерство. Стили управління колективом.

Колектив - різновид соціальної спільності й сукупність індивідів, певним чином взаємодіючих один з одним, що усвідомлять свою приналежність до даної спільності і мають цілі, що визнано суспільно-корисними.

Стадії розвитку колективу:

1. Пристосування
2. Конфліктна
3. Експериментальна
4. Набуття досвіду
5. Найвища стадія- гармонійна

У соціальній психології є різні класифікації стилей керівника. Найбільший фахівець у цій області знань А. Л. Журавльов розрізняє 3 основних стилі керівництва: **1. директивний**, (автократичний). При строгому застосуванні цього стилю керівництва керівник буде свій обіг відповідно принципам формальної структури. Такий керівник тримає дистанцію щодо колективу, намагається уникати неформальних контактів. Він бере на себе всю повноту влади й відповідальності за те, що відбувається в організації, намагається особисто контролювати весь обсяг відносин в організації, звертаючи увагу не

тільки на результат, але й на процес. Рішення приймаються їм одноосібно, працівники одержують лише саму необхідну для виконання роботи інформацію.

Керівник такого типу, як правило, владний, вимогливий, орієнтований тільки на цільову функцію. **2. Демократичний** (консультативний). Керівник цього типу сполучає у своїй роботі орієнтацію на формальну структуру взаємин керівника з підлеглими, підтримує з ними товариські відносини, не допускаючи при цьому фамільярності. Прагне розділити владу між собою й підлеглими, при прийнятті рішень враховує думку колективу, прагне контролювати тільки кінцевий результат, не вдаючись у деталі процесу. Працівники в такого керівника одержують досить повну інформацію про своє місце у виконанні загального завдання, про перспективи свого колективу. **3. Ліберальний** стиль керівництва максимально орієнтований на підтримку неформальних відносин зі співробітниками, делегування їм своїх повноважень і відповідальності. Керівник надає підлеглим повний простір, вони самостійно організують свою діяльність, рішення приймаються колегіально. Керівник лише якщо буде потреба втручається у виробничий процес, здійснює контроль, стимулює роботу.

«Чисті» стилі керівництва далеко не завжди проявляються в діяльності підприємств. Як правило, має місце з'єднання двох стилів керівництва. Тому при дослідженні стилю керівництва в кожного конкретного керівника визначається ступінь виразності кожного із трьох стилів і виявляється домінуючі.

Варто також указати, що не існує універсального оптимального стилю керівництва колективом, здатного забезпечити рішення поставлених перед ним завдань і нормальний соціально-психологічний клімат. У типовий спосіб дій у різних ситуаціях життєдіяльності групи, що відрізняє її від інших груп.

Якості особистості керівника переломлюються в стилі керівництва.

Стиль - сукупність методів, яким віддає перевагу керівник, це одночасно і психологічний характер діяльності, опосередкований його взаємодією з навколишнім середовищем .- колективом людей. Розрізняють загальний та індивідуальний стилі керівництва.

Загальний стиль керівництва виявляється в науковому підході до всіх суспільних процесів, у високій вимогливості. Конкретно він може виражатися в практичному застосуванні керівником сучасних принципів управління, заснованих на положеннях теорії управління, використанні стандартів управління тощо.

Індивідуальний стиль залежить від особистих якостей керівника, його характеру, темпераменту, знань, досвіду, переконань, здібностей.

Лідерство - це здатність здійснювати вплив на інших членів групи, спрямовувати зусилля усіх на досягнення цілей організації. Лідери бувають:

- формальний і неформальний;
- побутовий, соціальний, політичний;
- організаційний, інтелектуальний, емоційний.

Розрізняють неформальних і формальних лідерів. **Неформальний лідер** - це член колективу, що добровільно прийняв на себе значно більшу відповідальність, чим це вимагають формальні приписання й норми. **Формальний лідер** - це носій адміністративної влади. Його завдання полягає в організації загальної взаємодії й відносин членів колективу для досягнення його цілей. Для цього керівник повинен мати психофізіологічні характеристики, а також знаннями, звичками, уміннями і якостями.

Згадуючи етапи формування трудового колективу, ми знаємо, що якими б організаторськими здібностями не володів керівник, який би не був високий рівень його підготовки і досвід, він не може покладатися лише на себе і залучає до управлінської діяльності лідерів. Діяльність лідера розглядається в рамках неформальної структури, що будується на особистих перевагах, симпатіях, інтересах, потребах індивідів. Фактор урахування думки (прямо чи побічно) неформальної о лідера відіграє важливу ролі, у стабілізації життя колективу. Лідер не тільки направляє і веде своїх послідовників, але й хоче вести їх за собою, а послідовники не просто йдуть за лідером, але й хочуть йти за ним.

Діяльність керівника повніша розглядатися, насамперед, у рамках формальної організації. Керівник призначений формально ззовні. Лідер висувається «знизу». Керівництво - феномен управлінської діяльності. Керівництво - це сукупність процесів взаємодії між керівником і підлеглим, діяльність, спрямована на спонукання співробітників до досягнення поставленої мети шляхом впливу на індивідуальну і колективну свідомість.

Ефективність управлінської діяльності керівника залежить від його здібностей, від його досвіду (ЗУН) і від якостей особистості. Загальна здатність до управлінської діяльності допускає наступні управлінські уміння:

Уміння вирішувати «нестандартні» управлінські проблеми (управлінські проблеми - це проблеми, що не мають готових рецептів, пов'язані з конкретними, іноді конфліктними ситуаціями). Цими уміннями володіє керівник, якому властиві такі особистісні психологічні якості, як: гнучкість, самовпевненість, оригінальність мислення, оптимальне поєднання ризикованості і відповідальності в характері.

Уміння мислити масштабно. Ця здатність визначається тим, над якими проблемами керівник працює і якими категоріями у відповідності зі своєю посадою мислить.

Ступінь легкості й ефективності перебудови колишнього масштабу мислення говорить про здатність особистості до управлінської діяльності.

Масштабність мислення тісно пов'язана з якостями особистості: емоційна стабільність, свобода від шаблонів, володіння високим творчим потенціалом.

Уміння забезпечити позитивну самоорганізацію управлінської системи.

Керівнику надане право вирішувати питання підбору і розміщення кадрів у своєму підрозділі. Ефективність цих рішень знаходиться в прямій залежності від

наступних якостей особистості: реалістичність у судженнях, інтуїція, передбачення наслідків рішення.

Уміння поліпшити функціональне розміщення кадрів.

Сильний керівник уміє правильно оцінити ефективність діяльності підлеглих, для чого необхідні особистісні якості: комунікабельність (уміння спілкуватися, взаємодіяти, переконувати, впливати), практичність, передбачення розвитку подій.

Але чи досить володіння керівником перерахованими вище здібностями й особистісними якостями для досягнення ефективності в управлінській діяльності?

Ключем до ефективного керівництва є ще й могутня підтримка співробітників.

В залежності від особистих якостей індивідуальний стиль поділяється на три (що стали класичними) стилі лідерства: **авторитарний, демократичний і ліберальний**, котрі в результаті експериментально-дослідницької діяльності німецького психолога Курта Левіна були виділені в 30-і роки і стали класичними.

Авторитарний стиль

Авторитарний стиль характеризується вираженою власністю лідера, директивністю його дій, єдиноначальністю в прийнятті рішень, систематичним контролем за діями підлеглих. Авторитарний лідер як правило не дозволяє залежним від нього людям втручатися в керівництво, піддавати сумніву, заперечувати рішення, які він приймає. Він чітко розмежовує свої власні права і обов'язки ведених, обмежуючи дії останніх лише виконавчими функціями. Для нього ідеальний підлеглий - дисциплінований виконавець.

Демократичний стиль

Демократичний стиль лідерства відрізняється від авторитарного тим, що лідер постійно звертається до думки залежних від нього людей, радиться з ними, заохочує їх до вироблення й прийняття рішень, до співпраці в керівництві групою. Він не проводить чіткої лінії між власними правами і обов'язками ведених. Частина своїх повноважень він добровільно передає членам групи; вони у свою чергу також добровільно беруть на себе частину його обов'язків, якщо в цьому виникає необхідність. Демократичний лідер особливо цінує таких підлеглих, хто є самостійним і ініціативним, творчо підходить до праці. Він приділяє багато уваги не тільки діловим, але й особистісним взаєностосункам у групі.

Ліберальний стиль

Ліберальний стиль лідерства - це така форма поведінки лідера, за якої він фактично уходить від своїх обов'язків із керівництва групою і поводить себе так, як начебто він не лідер, а рядовий член групи. Всі питання внутрішньо групового життя в цьому випадку вирішуються колективним поглядом, який у групі приймається як закон, і цьому у своїй поведінці дотримуються не тільки рядові учасники групи, але і сам її лідер. Фактично в даному випадку він є лідером лише номінально.

Протягом багатьох років дослідження лідерства перед психологами неодноразово виникало питання: який із розглянутих стилей лідерства є найбільш доцільним? Спочатку, коли тільки ще зароджувались відповідні дослідження, вважалось, що

демократичний стиль лідерства є найкращим. Дійсно, в ньому більше привабливих рис, аніж в інших. За даного стилю лідерства в групі створюється найсприятливіша атмосфера для творчої праці і для задоволення інших важливих соціальних потреб людей. Цей стиль лідерства сприяє постановці і вирішенню групою найбільш складних завдань. Він і людьми психологічно сприймається як найбільш сприятливий.

І, однак, сказати, що даний стиль лідерства є найкращим і до нього треба прагнути у всіх без виключення випадках життя, неможна. Нерідко перевагу віддають авторитарному і навіть ліберальному стилю лідерства, наприклад, коли в умовах дефіциту часу необхідно досягти високої організованості, дисципліни, узгодженість дій або коли необхідно приймати рішення, яке зачіпає інтереси всіх членів групи. Тому на практиці найефективнішим є не якийсь один із трьох зазначених стилів лідерства, а гнучкий, або комбінований, стиль лідерства, за якого лідер, вмючи поводити себе по-різному, гнучко змінює стиль своєї поведінки в залежності від обставин, які склалися в групі.

3. Спілкування. Його види, функції, стратегії.

Спілкування є потреба людини як соціальної, розумної істоти, носія свідомості. Розглядаючи спосіб життя різних вищих тварини й людини, ми зауважуємо, які в ньому виділяються дві сторони: контакти з природою й контакти з живими істотами. Перший тип контактів назвали діяльністю і його можна визначити як специфічний вид активності людини, спрямованої на пізнання й перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе й умови свого існування. Другий тип характеризується тим, що взаємодіючими сторонами є живі істоти, що обмінюються інформацією. Цей тип внутрішньовидових і міжвидових контактів називають спілкуванням.

Корисно мати на увазі 8 функцій (цілей) спілкування:

1. контактні, ціль якої - встановлення контакту як стану обопільної готовності до прийому й передачі повідомлення й підтримки взаємозв'язку у формі постійної взаємоорієнтованості;
2. інформаційний обмін повідомленнями, тобто передача яких-небудь відомостей у відповідь на запит, а також обмін думками, задумами, рішеннями й т.д.
3. спонукальна стимуляція активності партнера по спілкуванню, спрямована його на виконання тих або інших дій;
4. координаційна - взаємне орієнтування й узгодження дій при організації загальної діяльності;
5. розуміння - не тільки адекватне сприйняття змісту повідомлення, але розуміння партнерами один одного (їхніх намірів, установок, переживань, станів і т.д.);
6. емоційне порушення в партнері потрібних емоційних переживань («обмін емоціями»), а також зміна з його допомогою власних переживань і станів;

7. установлення відносин - усвідомлення й форсування свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних й інших зв'язків співтовариства, у якому повинні бути діяти індивіди;

8. надання впливу - зміна стану, обіг, індивідуально-значимих утворень партнера, у тому числі його намірів, установок, думок, рішень, подань, потреб, дій, активності й т.д.

Охарактеризуємо структуру спілкування шляхом виділення в ньому трьох сторін.

Комунікативна сторона спілкування, або комунікація у вузькому змісті слова, це обмін інформацією між індивідами, які спілкуються.

Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між індивідами, які спілкуються, тобто в обміні не тільки знаннями, ідеями, але й діями.

Перцептивна сторона - процес сприйняття й пізнання один одного партнерами по спілкуванню й установлення на цій основі взаєморозуміння. Звичайно, кожна з цих сторін не існує окремо від двох інших, і виділення їх здійснене лише з метою аналізу.

Всі позначені тут сторони спілкування виділяються в малих групах-колективах, тобто в умовах безпосереднього контакту між людьми.

Функції спілкування:

1. контактна
2. інформаційна
3. спонукальна
4. координаційна
5. розуміння
6. емотивна
7. встановлення відносин
8. надання впливу

Види спілкування:

1. по кількості учасників (міжособистісне; групове)
2. по способу спілкування (вербальне, невербальне)
3. по положенню учасників (контактне, дистантне)
4. по вимогам спілкування (офіційне, неофіційне)
5. по задачам (мотиваційне, інформаційне)

Комунікативна сторона може бути охарактеризована як обмін інформацією між учасниками спільної діяльності (мова - один з найважливіших засобів спілкування).

Інтерактивна сторона - обмін у процесі мови не тільки словами, але її діями, вчинками.

Перцептивна сторона - залежить від відношення до конкретного партнера зі спілкування; наявність і ступінь виразності почуттів близькості, симпатії, дружби, готовності прийняти позицію партнера.

Розглянуте в єдності цих трьох аспектів спілкування виступає як спосіб організації спільної діяльності і взаємин людей.

Комунікація - це обмін інформацією, значимою для учасників спілкування.

Комунікація - це процес передачі інформації від відправника до одержувача.

Відправник, ціль якого полягає в тілі, щоб зробити на одержувача певний вплив, передає те чи інше повідомлення за допомогою певного коду. Одержувач, щоб зрозуміти це повідомлення, повинен його декодувати.

Усі засоби спілкування **ПОДІЛЯЮТЬСЯ** на дві великі групи: вербальні (словесні) і невербальні.

Поняття невербального спілкування

Людина - істота суспільна. Щоб стати і бути повноважним членом суспільства, потрібно спілкуватися. Найпершою соціальною потребою людини є потреба в іншій людині. Неможливість спілкуватися переноситься важко. Люди часто об'єднуються винятково для спілкування - єдиної, за словами Антуана де Сент-Екзюпері, розкоші, що гідна людини.

За матеріальним вираженням спілкування має два види, які реалізуються здебільшого одночасно: вербальне (лат. *verbum* - «слово»), тобто словесне, і невербальне - поглядами, мімікою, жестами, штучними умовними знаками та ін.

Найуніверсальнішим і найефективнішим засобом інформаційного зв'язку між людьми є словесне (**вербальне**) мовлення. Проте спілкування відбувається НЕ завжди і не тільки за допомогою слів, поєднаних у висловлювання. Люди використовують для комунікативного зв'язку цілу низку невербальних - засобів.

Невербальні засоби спілкування вживаються одночасно з усним вербальним мовленням, тобто паралельно зі словами або замість них. Як зазначають дослідники, вираз обличчя, поза, жести і т.д.. коли йдеться про сприйняття співрозмовника як особистості, набагато ефективніші, ніж його словесне мовлення. Тому «мова тіла» має гармоніювати з вербальним мовленням, доповнюючи і підсилюючи його, а не створювати так званий інформаційний шум, який заважає сприйняттю.

Мова тіла здебільшого не усвідомлюється, тому в невербальних реакціях важче прикидатись і фальшивити, ніж у словесному мовленні. Ця ж мова може збуджувати довір'я співрозмовника, захочувати його до спілкування.

Вербальні засоби спілкування

Які б не були важливі почуття, емоції, відносини людей, але спілкування допускає не тільки і не стільки передачу емоційних станів, скільки передачу інформації. Зміст передається за допомогою мови. При цьому частково

спотворюється зміст інформації, частково відбувається її втрата, при взаємодії людей у спільній діяльності повинні бути прийняті в розрахунок не тільки потреби, мотиви її установки однієї людини, але й всіх людей, що беруть участь у спілкуванні.

Варто підкреслити істотну різницю між пізнанням світу, природи і пізнанням людний людиною. Якщо пізнання природи відбувається на основі почуттєвого відображення об'єктивного світу і раціонального мислення індивіда (тобто суб'єкта пізнання), то пізнання і розуміння людьми один одного відбувається на основі взаєморозуміння, допускає розуміння цілей, мотивів, установок партнерів взаємодії. Більше того, це взаєморозуміння може якісно змінюватися. Скажемо, якщо мета, мотиви, установки партнера із взаємодії зрозумілі, але не сприйняті до того, щоб діяти згідно цим цілям, мотивам, установкам (суб'єкт взаєморозуміння має, наприклад, інші установки, іншу мсту, інші мотиви), то це - одне. І зовсім інша справа, коли мета, мотиви, установки партнера із взаємодії не тільки зрозумілі, але й сприйняті і приймаються для себе. У цьому випадку погодяться дії, виявляються симпатії, виникає любов...

У повсякденному житті люди найчастіше не знають дійсних причин поведінки партнерів спілкування і починають приписувати один одному причини поведінки, ґрунтуючись на подібності поведінки сприйнятої особи з поведінкою іншого індивіда, або па основі власних мотивів поведінки, що можуть виникнути чи які виникали в минулому в аналогічних ситуаціях.

Уявлення про іншу людину тісно пов'язане з рівнем власної самосвідомості. Аналіз усвідомлення себе через іншу людину виробляється за допомогою двох понять: ідентифікації і рефлексії.

Ідентифікація - це один з механізмів пізнання і розуміння іншої людини, що полягає найчастіше в неусвідомленому уподібненні себе іншому. Тут значущий інший - це людина, що є авторитетом для даного суб'єкта спілкування і діяльності. Звичайно це відбувається тоді, коли в реальних ситуаціях взаємодії індивід робить спроби поставити себе па місце партнера із спілкування. При ідентифікації встановлюється певний емоційний зв'язок з об'єктом, опосередкований переживанням своєї тотожності з ним.

Поняття «ідентифікація» за своїм змістом близьке до поняття «емпатія»,

Емпатія - це усвідомлення емоційних станів іншої людини у формі співпереживання. Механізм емпатії у певній мірі схожий з механізмом ідентифікації. Ця схожість полягає в умінні поставити себе на місце іншого, глянути па речі з його погляду. Однак це не обов'язково означає ототожнення з цією іншою людиною (як це відбувається при ідентифікації). Просто при емпатії приймається до уваги лінія поведінки партнера, суб'єкт відноситься до нього зі співчуттям, але міжособистісні відносини з ним будуються, виходячи зі стратегії своєї лінії поведінки.

Рефлексія - це усвідомлення індивідом того, як він сприймається партнером спілкування, тобто як буде партнер із спілкування розуміти мене. При взаємодії взаємно оцінюються і змінюються певні характеристики один одного.

Каузальна атрибуція. Люди, пізнаючи один одного, не обмежуються одержанням зведень шляхом спостереження. Вони прагнуть до з'ясування причин поведінки партнерів спілкування і з'ясування їхніх особистісних якостей. Але тому що інформація про людину, отримана в результаті спостереження, найчастіше недостатня для надійних висновків, спостерігач починає приписувати ймовірні причини поведінки і характерологічні риси особистості партнера із спілкування. Ця причинна інтерпретація поведінки індивіда, що спостерігається, може істотно впливати і на самого спостерігача.

Таким чином, каузальна атрибуція це інтерпретація суб'єктом міжособистісного сприйняття причин і мотивів поведінки інших людей. Слово каузальний означає причинний! Аtribuція - це приписування соціальним об'єктам характеристик, не представлених у полі сприйняття.

5.Способи впливу у процесі спілкування.

Способи впливу на інших людей в процесі спілкування:

- Переконавання
- Навіювання
- Зараження

Або більш розширені способи впливу:

Переконання
Навіювання
Наслідування
Зараження

При створенні першого враження потрібно враховувати, що перший образ складається у вашого співрозмовника приблизно перші 40 секунд.

Питання до самоконтролю.

- 1. Що вивчає соціальна психологія?**
- 2. Визначіть види груп. Наведіть приклади.**
- 3. Які ви знаєте стилі керівництва колективом? Порівняйте їх ефективність.**
- 4. Що таке лідерство?**
- 5. Визначіть функції спілкування, його види й основні аспекти.**

Тема 7. Екологічна психологія

1. Що вивчає екологічна психологія?
2. Основні напрямки дослідження в межах екологічної психології.
3. Зв'язок екологічної психології з іншими науками.

Слово “екологія” походить від грецького “ейкос” (або “ойкос”, “ейкус”), що означає будинок, житло, батьківщина, місце проживання. Природа – наш спільний дім, і тому цим словом була названа наука, яка вивчає взаємодію живих істот з природним середовищем, що їх оточує. Психологічні аспекти цієї взаємодії покликана вивчати *екологічна психологія*.

Як наукова дисципліна вона зародилася ще в XIX столітті, а сформувалась в самостійну науку порівняно недавно – 20-30 років тому. Дуже часто цим терміном називають ряд напрямків, які мають різний предмет дослідження.

В іноземній літературі ми зустрічаємо назву *Environmental Psychology* (*психологія навколишнього середовища*), яка вивчає відносини людини з оточуючим її середовищем, в тому числі і з антропогенним (створеним людиною); *Environmental Sociology* (*екологічна соціологія*), яка вивчає закономірності і форми взаємодії суспільства з навколишнім середовищем.

Предметом дослідження в *психологічній екології* є вплив екологічних факторів на психіку людини (світло, температура, хімічний склад повітря, рівень шуму, радіаційний фон). В цій дисципліні переважає дослідження психофізіологічного впливу окремих екологічних факторів, тоді як психологія навколишнього середовища розглядає середовище як систему.

У власне *екологічній психології* аналізується взаємодія людини тільки зі світом природи, психологія “людини в екологічному світі” і дослідження екологічної свідомості, як індивідуальної так і групової. Через це часто цю дисципліну називають *психологією екологічної свідомості*, що і визначає предмет її вивчення. Можна виділити такі основні екологічні проблеми, які стали поштовхом до виникнення і розвитку екологічної психології:

- демографічний вибух, тобто різке збільшення темпу росту населення Землі, що поставило під загрозу ту відносно збалансовану взаємодію людини з природним середовищем, що існувала до XX ст.;
- протиріччя між домінуючим у сучасному суспільстві споживчим відношенням населення до природи й об'єктивною потребою зміни такого відношення на «партнерське»;
- забруднення і виснаження природного середовища як у відносно локальних, так і в глобальних масштабах; необхідність, у зв'язку з цим,

вжити заходів по збереженню, по-перше, здоров'я сучасного покоління людей і, по-друге, нормальних умов життя для наступних поколінь;

- значне збільшення частки штучного середовища в загальному середовищі існування людини; необхідність приведення її у відповідність із психологічними установками, естетичними й іншими духовними потребами людей;

- зростання кількості і збільшення масштабів техногенних і природних катастроф, що істотно погіршують макросередовище і піддають небезпеці все більші маси людей.

Розв'язання вказаних проблем пов'язано не тільки і не стільки з вирішенням комплексу технологічних, економічних і системотехнічних завдань (з цим пов'язано подолання наслідків названих проблем), скільки зі зміною техногенного мислення, формуванням екологічної свідомості особистості в процесі її становлення, виховання і навчання. Таким чином, одним із основних завдань *екологічної психології ми можемо вважати дослідження структури екологічної свідомості і механізмів її формування та функціонування.*

На протязі останніх 40 років можна виділити такі напрямки дослідження в межах екологічної психології:

- дослідження впливу наслідків негативного природокористування на психіку людини, її психофізіологічні процеси і поведінку;
- розробка психології «людини в екологічному світі», що доповнює існуючу зараз психологію «людини в фізичному світі». Цей підхід носить назву Ecological approach Дж. Гібсона. Він стверджує, що людина сприймає не той світ, що описує фізика, хімія тощо, а той що він може бачити, чути, доторкнутися, відчути запах. Цей світ означений формами життєдіяльності людини;
- дослідження сприйняття навколишнього середовища та його якості (environmental assesment);
- вивчення просторового пізнання і просторової поведінки (environmental cognition, environmental behaivour);
- дослідження реакцій людини на взаємодію з навколишнім середовищем, стресових факторів, їх негативних наслідків та засобів їх запобігання (environmental stress).

Системний екологічний підхід виявився настільки глибоким, що це привело до появи не тільки *екологічної психології, екологічної філософії, екологічної етики* але й *екології культури, екології науки, екології людини.*

Перед загрозою реальної планетарної катастрофи стає актуальною необхідність збереження пам'ятників культури, знань, яка ґрунтується на неминучій цінності збереження всього живого на Землі, власного

генофонду. А екологічна етика розширює сферу моральної відповідальності людини за все живе на Землі, за ще ненароджене покоління.

Наведені означення – свідчення складності, неоднорідності та багатогранності предмета екологічної психології. Його складові компоненти об'єднує єдиний підхід – дослідження впливу як суто природного, так і природно-антропогенного середовища на формування екологічної свідомості людини, її практичну діяльність, усвідомлення місця людини в Універсумі, сучасного стану біосфери і розробку тактики і стратегії виживання людства, спільного еволюційного розвитку людського суспільства і біосфери.

Зв'язок екологічної психології з іншими науками виявляється як у використанні методів психології (опитування, бесіда, анкетування, спостереження), екології (метод експертних оцінок, інструментальні методи), так і у використанні результатів досліджень філософії, етнопсихології, вікової і педагогічної психології, психології особистості, етології, медицини, фізіології, психосемантики, історії.

Розглянемо, які ж проблеми досліджує екологічна психологія і які завдання вирішуються за її участю і застосуванні її методів і результатів дослідження.

Насамперед, виділимо дві сторони проблеми, у розгляді і постановці якої беруть участь екологія, екологічна психологія, ергономіка, психологія праці, інженерна психологія, психофізіологія, історія, мистецтво:

- вплив людини на навколишнє середовище;
- вплив навколишнього середовища на людину.

У розв'язуванні цих проблем в коло питань, що досліджує екопсихологія, входять:

- вплив зовнішнього середовища на фізіологічний і психічний стани людини;
- повноцінне функціонування психіки людини в даній екосистемі;
- формування і розвиток екологічної свідомості людини, що змінює біосферу;
- усвідомлення людиною своїх взаємин з довкіллям та майбутнього існування людини на планеті Земля;
- усвідомлення самоцінності життя і людини, як частки Всесвіту.

Висновки

1. Екологічна психологія як наукова дисципліна зародилася ще в XIX ст., а сформувалась в самостійну науку порівняно недавно – 20-30 років тому.
2. Термін “екологічна психологія” застосовується в науковій літературі для позначення ряду близьких але не тотожних галузей дослідження: психологічної екології, психології навколишнього середовища та власне екологічної психології, що мають самостійні предмети дослідження, завдання і методологічні особливості.
3. Предметом дослідження екологічної психології є екологічна свідомість, а одне з основних завдань – дослідження структури екосвідомості і механізмів її формування та функціонування.

4. Зв'язок екологічної психології з іншими науками виявляється як у використанні методів психології (опитування, бесіда, анкетування, спостереження), екології (метод експертних оцінок, інструментальні методи), так і у використанні результатів досліджень філософії, етнопсихології, вікової і педагогічної психології, психології особистості, етології, медицини, фізіології, психосемантики, історії.

Питання до самоконтролю. Індивідуальні завдання

1. Окресліть коло проблем, які досліджує екологічна психологія.
2. Проаналізуйте структуру зв'язків екологічної психології з іншими науками.
3. В чому Ви бачите багатогранність означення предмету екологічної психології?
4. Назвіть основні завдання і методи дослідження екологічної психології.