

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



**ПСИХОЛОГІЯ**

**Конспект лекцій**

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

Галузь знань 241 «Готельно-ресторанна справа»

Спеціальність 24 «Сфера обслуговування»

Освітньо-професійна програма «Готельно-ресторанна справа»

Галузь знань 19 «Архітектура та будівництво»

Спеціальність 192 «Будівництво та цивільна інженерія»

Освітньо-професійна програма «Будівництво та експлуатація будівель і споруд»

Любешів 2025

УДК 159.9(07)

Л 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

\_\_\_\_\_ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу Бібліотекар \_\_\_\_\_ Н.М. Корець

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Голова циклової методичної комісії \_\_\_\_\_ Кравчик Л. М.

Укладач: \_\_\_\_\_ Лопухович Н.В., викладач спеціаліст

Рецензент: \_\_\_\_\_

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Кравчик Л. М., викладач вищої категорії, голова циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України.

Психологія [Текст]: конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 19 Архітектура і будівництво спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія освітньо-професійна програма Будівництво та експлуатація будівель і споруд , галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа освітньо-професійна програма Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад. Н.В. Лопухович – Любешів ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ, 2024. – 211 с.

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

©Н.В.Лопухович, 2025

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Тема 1. Психологія як наука.....	5
Тема 2. Методи психології.....	18
Тема 3. Особистість у діяльності і спілкуванні.....	32
Тема 4. Спілкування особистості.....	46
Тема 5. Діяльність особистості.....	57
Тема 6. Міжособистісні стосунки і конфлікти.....	67
Тема 7. Психічне здоров'я особистості.....	82
Тема 8. Гармонія особистості.....	90
Тема 9. Пізнавальні психічні процеси.....	113
Тема 10. Увага.....	132
Тема 11 Емоційно-вольова сфера особистості .....	141
Тема 12. Соціалізація особистості.....	151
Тема 13. Кризи особистості в сучасному світі.....	158
Тема 14. Розвиток конкурентно-спроможної особистості у сучасному світі...	175
Тема 15. Психічні стани.....	189
Список використаних джерел.....	209

## Вступ

Сучасний розвиток суспільства, його економічне і культурне життя послідовно розгортається в бік все більшої психологізації, оскільки в центрі подій соціальних змін стає людина. Дані процеси потребують широкого розповсюдження і глибини психологічних знань. Тому основи психологічних знань необхідні кожній сучасній людині в її повсякденному житті та професійній діяльності. Особливо важливі такі знання кожному випускнику вищого навчального закладу для більш глибокого та усвідомленого розуміння оточуючого світу, більш ефективного виконання професійної діяльності, успішної взаємодії з іншими людьми, побудови взаємовідносин в сім'ї, усвідомленого підходу до виховування власних дітей.

Вивчення дисципліни „Психологія” передбачає здобуття студентами уявлень про природу психіки людини, співвідношення природних і соціальних чинників становлення та розвитку особистості. Для успішного здійснення професійної діяльності необхідними є знання про сутність та складові поведінки людини, знання про закономірності перебігу психічних процесів, сутність психічних станів людини, індивідуальнопсихологічні властивості особистості, а також психологічні фактори розвитку міжособистісних та міжгрупових стосунків.

Метою вивчення навчальної дисципліни є пізнання закономірностей психічної діяльності та індивідуально-психологічних властивостей особистості; формування потреби в особистісному розвитку, вмінь виявляти психологічні особливості інших людей та будувати позитивні стосунки з оточенням і досягати індивідуальних цілей у процесі навчання, системи психолого-педагогічних знань, які сприятимуть ефективності професійної діяльності.

## **Тема 1: Психологія як наука**

*Походження і значення терміну «психологія».*

*Предмет, завдання та методи психології.*

*Психологія як система розвиваючих наук.*

*Місце психології в системі інших наук.*

*Зв'язок і основні відмінності життєвої та наукової психології.*

*Основні галузі психології.*

### ***Походження і значення терміну «психологія».***

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

Вживання слова «психологія» (від давньогрецьких слів «*psyche*» (душа) і «*logia*» (розуміння, знання) уперше зафіксовано в західноєвропейських текстах XVI ст. Поступово слово «психологія» ввійшло до буденного вжитку. Психологами тоді називали знавців душі, людських пристрастей і характерів. Такі психологи користувалися життєвими знаннями.

Психологія на шляху до самостійної науки пройшла тривалий шлях, і лише всередині XIX ст. з розрізнених знань вона стала самостійною наукою.

### ***Предмет, завдання та методи психології.***

Будь-яка конкретна наука відрізняється від інших наук особливостями свого предмета. А предметом кожної науки має бути якась сутність її об'єкта. Що ж можна визначити як сутність психічного? На це запитання є дуже багато відповідей. Предмет психології трактують по-різному, залежно від того, науковці сприймають досліджувану реальність. Упродовж розвитку психології її предмет певною мірою було трансформовано, переформульовано, у зв'язку з новими поглядами на психічні явища й психіку. Тому пошуки предмета психології – це нормальні процеси життя науки.

Предметом психології є найскладніша сфера життєдіяльності людини – психіка, тобто психічна діяльність людини, психічні процеси, стани, властивості

людини; розкриття законів виникнення, розвитку і перебігу психологічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; з'ясування життєвого значення психіки. Перше викладення психологічних явищ було зроблене Аристотелем у трактаті “Про душу”; психологія як самостійна наука бере свій початок від часу створення В. Вундтом у 1879 р. в Німеччині, в Лейпцигському університеті, першої в світі лабораторії експериментальної психології. Саме поняття “псюхе” (душа) – це поняття давньогрецької філософії.

**предмет психології має складну комплексну структуру, основними ланками якої є:**

- людина та її психіка, досліджувані в процесі філо- та онтогенезу;
- зовнішнє психічне як носій психоенергетичного потенціалу і впливу;
- внутрішнє психічне, яке перебуває на несвідомому, підсвідомому, свідомому і надсвідомому рівнях, його вплив на життєдіяльність людини;
- людина як особистість та індивідуальність;
- людина як власне «Я», соціальна роль, зовнішнє психічне;
- питання розроблення технологій взаємодії індивіда з власною психікою з метою її збереження й захисту;
- відновлення психоенергетичного потенціалу, саморозвитку й подальшого самовдосконалення;
- взаємодія людини із зовнішнім психічним і зміна останнього тощо.

**Найбільш загальними завданнями психології є:**

- вивчення впливу суспільної дійсності на психіку людини та психологію різних людських спільнот. У цьому аспекті здійснюється психологічний аналіз діяльності, поведінки і вчинків людини, визначаються вимоги суспільної дійсності до її психіки тощо;
- розкриття психологічних закономірностей формування в людини готовності до діяльності та розроблення психологічних шляхів підвищення її ефективності;

- виявлення психологічних умов підвищення ефективності виховання громадян, механізмів розвитку та вияву мотивів їхньої поведінки;
- здійснення психологічного аналізу системи «людина – техніка», виявлення можливості людей щодо їхнього використання, проведення психологічного аналізу аварій, катастроф тощо;
- забезпечення саморегулювання людиною психічних станів, які виникають у небезпечних та інших (стресових) ситуаціях, а також визначення умов і засобів боротьби зі страхом та панікою, запобігання іншим психічним станам, які знижують ефективність діяльності, і їхнє подолання;
- підвищення ефективності управління в різних сферах суспільства, розкриття впливу особистості керівника та його стилю керівництва на психологію колективу, на його суспільну й виховну функції тощо;
- оптимізація всіх аспектів праці та життя людини в різних умовах;
- виявлення умов і чинників ефективної професіоналізації кожної людини з урахуванням реальних потреб і можливостей суспільства;
- психолого-педагогічне забезпечення розв'язання завдань освіти молодих;
- боротьба з тероризмом і злочинністю, бездуховністю, наркоманією, алкоголізмом тощо;
- підвищення ролі психології в підтриманні правопорядку, організованості й дисципліни, психічного здоров'я і добробуту громадян;
- дослідження психолого-педагогічних проблем сучасного стилю практичної діяльності кадрів, вироблення і впровадження рекомендацій з оволодіння продуктивними технологіями ефективної праці та життя;
- створення необхідних передумов і комфортних соціально-психологічних умов для продуктивної життєдіяльності, розкриття творчого потенціалу суб'єктів праці та життя;
- розвиток психології як інтегративної сфери людинознавства в сучасному суспільстві.

*Ядром сучасної психології є загальна психологія, яка вивчає найбільш загальні закони, закономірності та механізми психіки, що включає теоретичні концепції та експериментальні дослідження.*

Сучасна психологія не лише посідає проміжне становище між різними науками, а часто з ними безпосередньо пов'язана, є для них засобом поєднання із життєдіяльністю людини. В центрі її уваги завжди залишається людина – головна дійова особа суспільного і світового прогресу. Тому психологія розвивається як людська теорія і практика. Близькість психології до суспільних, природничих і технічних наук, навіть наявність галузей, що їх вона спільно з деякими з них вивчає, жодною мірою не позбавляє її самостійності. У всіх галузях психологія зберігає свій предмет дослідження, теоретичні принципи, шляхи вивчення предмета. Сучасна наукова психологія є досить розмаїтою системою дисциплін і галузей. Просте перелічення вже не задовольняє потреби дослідників. Тому їх доречно класифікувати за певними ознаками. Ю.Л. Трофімов за спрямованістю діяльності психологів на пізнання, дослідження або перетворення психіки доцільно виокремлює три великі групи галузей – *теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.*

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

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

**Історія психології** розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології, історію психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки.

- **Експериментальна психологія** розробляє нові методи психологічного дослідження для ґрунтовнішого вивчення психічної реальності.
- **Генетична психологія** вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).
- **Соціальна психологія** досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чуток, смаків, суспільних настроїв, моди, питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера в групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.
- **Порівняльна психологія** – галузь психології, що досліджує філогенетичні форми психічного життя. У галузі порівняльної психології зіставляють психіку тварин і людини, встановлюють специфіку і причини подібності та відмінностей у їхній поведінці. Розділом порівняльної психології є зоопсихологія, яка вивчає психіку тварин, що належать до різних систематичних груп (видів, порід, сімейств), найважливіші форми і механізми поведінки. До класичних об'єктів порівняльної психології (павуки, мурашки, бджоли, птахи, собаки, коні, мавпи) сьогодні приєднано китоподібних (дельфінів). Вроджені механізми поведінки тварин є об'єктом спеціального вивчення в порівняно новій галузі біології та психології – етології.
- **Диференціальна психологія** досліджує індивідуально- психологічні особливості психіки з урахуванням вікового рівня розвитку та механізмів функціонування психіки, ролі задатків і здібностей індивіда тощо.
- **Психофізіологія** вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, які пов'язані з функціонуванням психіки.

- **Психологія особистості** вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, як певної системи психічних властивостей, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки, якій притаманна індивідуальність і яка взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

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

**2. До науково-прикладної психології** потрібно зарахувати низку галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології доцільно розрізняти за певними ознаками: а) за видом діяльності та поведінки людини:

- **психологія праці** досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці (НОП), особливості формування загальнотрудових умінь і навичок, вплив чинників виробничого середовища і технічних засобів праці на робітника з метою підвищити ефективність трудової діяльності людини;

- **інженерна психологія** вивчає особливості діяльності оператора автоматизованих систем управління, розподілу та узгодження функцій між людиною і машиною, використовуючи здобуті знання в інженерно-психологічному проектуванні, експлуатації й оптимізації функціонування систем управління складними технічними комплексами та технологічними процесами.

Інженерна психологія є важливою складовою ергономіки – науки про закони взаємодії оператора, машини і середовища та закономірності функціонування систем «людина – машина»;

- **психологія творчості** досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, чинники стимуляції творчого пошуку винахідників, раціоналізаторів, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури;
- **психологія «штучного інтелекту»** зосереджує увагу на розробленні й використанні формальних моделей психіки у створенні різних інтелектуальних кібернетичних систем, наприклад, систем управління робототехнікою, автоматизованого перекладу, експертних систем тощо;
- **авіаційна психологія** досліджує психологічні особливості діяльності людини в умовах польоту, визначає психологічні вимоги до професії у доборі та підготовці авіаційних кадрів, сприяє оптимізації праці льотного персоналу;
- **космічна психологія** вивчає психологічні проблеми діяльності людини в умовах невагомості, просторової дезорієнтації під час перебування в космосі, психологічного напруження, яке виникає в екстремальних ситуаціях перевантаження організму або тривалої ізоляції від людей на орбіті. Розробляє рекомендації щодо добору кандидатів у космонавти, їхньої підготовки, тренування на спеціальних пристроях (тренажерах), формування екіпажів космічних кораблів, психологічної підтримки космонавтів в умовах польоту;
- **військова психологія** має предметом фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій, питання підвищення боєздатності військовослужбовців, підготовки військових кадрів, управління військами і бойовою технікою, стосунки між командирами та підлеглими, методи психологічної пропаганди і контрпропаганди тощо;
- **психологія управління та менеджменту** здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному,

економічному, виробничому тощо рівнях у державному, регіональному та місцевому масштабах з метою досягнення позитивних результатів у суспільному житті;

- **економічна психологія** досліджує роль людського фактора у розв'язанні економічних, господарських проблем на макро- та мікроекономічному рівнях;
- **психологія торгівлі** вивчає психологічні особливості людей для формування потреб покупців, правильної організації реклами та продажу товару, підвищення культури обслуговування населення тощо;
- **екологічна психологія** досліджує психологічні чинники виникнення й розв'язання проблем взаємозв'язку між людиною і природою, оптимізації цього взаємозв'язку, подолання соціально- психологічних наслідків природних та техногенних катастроф;
- **психологія спорту** вивчає закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

б) за психологічними аспектами розвитку людини в науково- прикладній психології можна виокремити такі напрями:

- **вікова психологія** досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах. Розділи вікової психології: психологія дошкільника, психологія молодшого школяра, психологія підлітка, психологія юнака, психологія дорослого, геронтопсихологія;
- **екологічна психологія** вивчає психологічні закономірності навчання й виховання особистості та складається з таких розділів: психологія навчання, психологія виховання, психологія навчально- виховної роботи з аномальними та важковиховуваними дітьми;
- **психологія аномального розвитку, або спеціальна психологія**, поділяється на такі дисципліни: патопсихологія (розглядає відхилення у процесі розвитку психіки, розлади психіки при різних формах мозкової патології),

олігофренопсихологія (досліджує патологічні відхилення психічного розвитку, пов'язані з вродженими вадами мозку), сурдопсихологія (вивчає особливості розвитку дітей з вадами слуху), тифлопсихологія (допомагає розвиватися особистостям дітей із слабким зором або незрячим).

в) за тим, нормальна чи хвора психіка, виокремлюють такі дисципліни:

- **психологія здоров'я** – наука про психологічні основи здорового способу життя, збереження та поліпшення здоров'я людини;
- **медична психологія** вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря та особистості хворого і поділяється на такі напрями: нейропсихологія (досліджує співвідношення між психічними явищами та фізіологічними структурами мозку), психофармакологія (наука про вплив лікарських речовин на психічну діяльність людини), психотерапія (вивчає та використовує засоби психологічної дії для лікування хворих), психопрофілактика (досліджує заходи запобігання психічних захворювань), психогігієна (наука про систему засобів підтримання та забезпечення психічного здоров'я особистості на належному рівні).

г) у контексті стосунку до права виокремлюють **юридичну психологію**, що пов'язана з дослідженням проблем реалізації системи правової поведінки психологічними засобами, юридична психологія має такі підрозділи: судова психологія як наука про психологічні особливості поведінки суб'єктів кримінального процесу; кримінальна психологія, предметом якої є психологічні особливості особистості правопорушника, мотиви правопорушення тощо; виправно-трудова (пенітенціарна) психологія, що займається науковими та прикладними питаннями вивчення психіки ув'язненого, методами виправлення та перевиховання його особистості.

**3. Практична психологія** функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у розв'язанні їхніх психологічних проблем. Головна мета практичної психології – створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини в

усіх сферах життя – від сімейних стосунків до управління державою, надати дієву допомогу в розвитку та захисті їхнього психічного здоров'я.

Основними функціями практичної психології є аналіз і прогнозування поведінки й діяльності людини, активний соціальний та психологічний вплив, консультативно-методична, просвітницька, профілактична, реабілітаційна, дорадча та психологічна функції тощо.

У структурі практичної психології виокремлюють такі напрями:

***психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення*** працює в руслі забезпечення, збереження та розвитку національних традицій і культури сімейного життя, корекції та профілактики сімейних конфліктів, гармонізації сексуальних стосунків; допомоги дітям, які потерпіли від релігійного екстремізму сект; соціально-психологічної підтримки молодій сім'ї, дітей-сиріт, пенсіонерів, інвалідів, ветеранів війни;

- ***психологічна служба системи освіти*** психологічно забезпечує навчально-виховний процес, роботу з обдарованими та несумлінними учнями, професійну підготовку молоді, працюючи з дітьми, школярами, учнями ПТУ, студентами, вчителями та викладачами;

- ***психологічна служба системи охорони здоров'я*** займається психологічним забезпеченням лікувального процесу і реабілітації хворих, інвалідів, психотерапією та психопрофілактикою, оперативною психологічною допомогою населенню в екстремальних умовах психогенних, соціальних, природних, екологічних катастроф, індивідуальною допомогою в подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій, запобіганню і усуненню загрози суїциду тощо;

- ***практична психологія політичної діяльності, управління і масових комунікацій*** здійснює експертизу законів і державних програм, прогнозування наслідків управлінських рішень, роботу з персоналом органів управління і

державної адміністрації, підвищення ефективності засобів масової комунікації тощо;

- **практична юридична психологія і соціологія** займається психологічним і соціологічним забезпеченням діяльності органів Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, суду, прокуратури, пенітенціарної системи, працюючи зі співробітниками органів міліції, судьями, ув'язненими, правопорушниками, потерпілими;

- **практична психологія і соціологія економіки та бізнесу** вивчає психологічні умови економічної діяльності, впливу на неї різних форм власності, методи оптимізації ведення ділових переговорів та укладання угод, маркетингу, реклами, надаючи консультативну допомогу підприємцям, економістам, органам державного управління, громадянам, представникам профспілок;

- **практична психологія праці та профорієнтації** здійснює заходи щодопрофінформації, профконсультації, професійного відбору, профадаптації, соціально-психологічного забезпечення виробництва, створення оптимальних умов для трудової діяльності, допомагаючи учням і студентам, робітникам і службовцям підприємств, безробітним і пенсіонерам;

- **соціально-психологічна служба армії** веде роботу з військової профорієнтації та профвідбору, психологічної підготовки військовослужбовців, соціально-психологічного забезпечення високого рівня боєздатності солдатів і офіцерів Міністерства оборони, Національної гвардії та Служби безпеки;

- **практична психологія і педагогіка спорту** здійснює заходи щодо відбору, психологічної підготовки, підтримки спортсменів, спортивних команд, тренерів в екстремальних умовах спортивних змагань. Між галузями психологічної науки існують тісні зв'язки. Відомо, що теоретична психологія напрацьовує систему психологічних знань, які є фундаментом науково-прикладної та практичної психології. Зі свого боку, науково-прикладна й практична психології

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

**Життєва психологія** та **наукова психологія** — це два підходи до розуміння людської психіки, які мають спільну мету - пояснити та передбачити поведінку людини, але значно відрізняються за методами та глибиною аналізу.

### ***Життєва психологія***

Це набір уявлень, інтуїцій та знань, які людина здобуває в повсякденному житті через власний досвід, спостереження за іншими людьми та соціальну взаємодію.

#### **Характеристики:**

1. **Суб'єктивність:** Базується на індивідуальних переживаннях, емоціях і судженнях.
2. **Інтуїтивність:** Люди роблять висновки про себе та інших спонтанно, без детального аналізу.
3. **Емпіричність:** Спирається на практичний досвід, а не на систематичне дослідження.
4. **Обмежена точність:** Часто включає стереотипи, упередження та помилки.
5. **Повсякденність:** Використовується для вирішення повсякденних ситуацій (наприклад, розуміння емоцій близьких, передбачення реакцій людей).

### ***Наукова психологія***

Це дисципліна, що базується на систематичному дослідженні людської психіки та поведінки за допомогою чітких методологічних принципів.

#### **Характеристики:**

1. **Об'єктивність:** Використовує дані, які отримані через спостереження, експерименти чи інші методи збору інформації.
2. **Системність:** Ґрунтується на теоріях, які узгоджуються з емпіричними даними.

**3. Методологічна строгість:** Застосовує наукові методи (експерименти, опитування, тестування).

**4. Прогнозованість:** Забезпечує можливість передбачення поведінки за певних умов.

**5. Академічна основа:** Розвивається через вивчення попередніх досліджень, статистику та публікації.

<b>Основні відмінності між життєвою та науковою психологією</b>		
<b>Критерій</b>	<b>Життєва психологія</b>	<b>Наукова психологія</b>
<b>Джерело знань</b>	Особистий досвід, спостереження	Наукові дослідження, експерименти
<b>Методологія</b>	Інтуїція, суб'єктивне сприйняття	Систематичні методи, об'єктивність
<b>Мета</b>	Розуміння себе і оточуючих у повсякденному житті	Формулювання теорій, пояснення феноменів
<b>Точність</b>	Відносно низька, часто упереджена	Висока, перевірена даними
<b>Застосування</b>	Побутова, практична	Професійна, терапевтична, академічна

## **Тема 2: Методи психології**

*Предмет, завдання та методи психології.*

*Основні методи психології: спостереження, експеримент.*

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

*Кількісний та якісний аналізи дослідження.*

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

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

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

Перше викладення психологічних явищ було зроблене Аристотелем у трактаті «Про душу», психологія як самостійна наука бере свій початок від часу створення В. Вундтом у 1879 р. в Німеччині, в Лейпцигському університеті, першої в світі лабораторії експериментальної психології. Саме поняття “псюхе” (душа) - це поняття давньогрецької філософії/

***Завдання психології:***

### **1. Вивчення психіки та поведінки людини:**

- Дослідження свідомості, несвідомого, емоцій, мотивів, волі та інших психічних процесів.
- Аналіз взаємозв'язків між поведінкою та психічними станами.

## **2. Вивчення розвитку особистості:**

- Аналіз етапів розвитку особистості (дитинство, підлітковий вік, дорослість, старість).
- Вивчення чинників, які впливають на формування характеру, цінностей, переконань.

## **3. Дослідження міжособистісних відносин:**

- Вивчення механізмів комунікації, конфліктів, співпраці.
- Аналіз динаміки групових процесів.

## **4. Психологічна діагностика:**

- Оцінювання індивідуальних особливостей особистості, таких як темперамент, інтелект, здібності, схильності.

## **5. Розробка психологічних методів корекції та розвитку:**

- Створення програм для подолання стресу, розвитку когнітивних здібностей, емоційної стабільності.

## **6. Практичне застосування знань:**

- Психологічна допомога у сфері освіти, медицини, спорту, бізнесу тощо.  
Профілактика та терапія психічних розладів.

"Метод - це шлях пізнання, це спосіб, за допомогою якого пізнається предмет науки" (С. Л. Рубінштейн). Вчення про методи складає особливу область знання - **методологію**, яка визначається як система принципів і способів організації, побудови теоретичної і практичної діяльності. Методологія психологічного пізнання світу представлена кількома рівнями. Базовим, що створює основу для всіх наступних рівнів, є філософський рівень, представлений найбільш **загальними** принципами пізнання світу і світоглядними установками. Різні філософські системи пропонують свої пояснення світу і свої методи досягнення істинного знання. У психології за всю історію її розвитку склалося кілька психологічних напрямів, шкіл і концепцій, які виходять з різних філософських позицій.

Другий рівень методології визначається *загальнонауковими* принципами, що відображають специфіку наукового пізнання світу і науки як особливої сфери людської діяльності. Третій рівень - це *конкретно-наукові* принципи психології. Далі йдуть методи *дослідження*, що представляють собою способи отримання психологічних фактів та їх інтерпретації. Нарешті, останній рівень методології - *конкретні емпіричні методиками*, за допомогою яких відбувається збір та обробка психологічних даних.

Сучасна психологія має розгорнутою системою різноманітних методів і методик дослідження, серед яких виділяють основні і допоміжні. До основних методів психології відносять спостереження і експеримент.

### ***Методи психології:***

#### **1. Спостереження:**

- Вивчення поведінки та психічних проявів у природних або експериментальних умовах.

#### **2. Експеримент:**

- Активне втручання у процес для вивчення причинно-наслідкових зв'язків.
- Лабораторні та польові експерименти.

#### **3. Опитування:**

- Використання анкет, інтерв'ю для збору інформації про думки, почуття, переконання.

#### **4. Тести:**

- Стандартизовані методиками для оцінювання інтелекту, особистісних рис, здібностей.

#### **5. Аналіз продуктів діяльності:**

- Вивчення результатів творчості, записів, щоденників, робіт.

#### **6. Психологічне консультування:**

- Спілкування з метою з'ясування проблем та їх вирішення.

#### **7. Метод моделювання:**

- Відтворення психічних процесів або поведінки через моделі (математичні, комп'ютерні).

## 8. Фізіологічні методи:

- Вимірювання фізіологічних показників (електроенцефалограма, пульс, артеріальний тиск) у зв'язку з психічними станами.

**Методи психологічних досліджень** – це сукупність засобів і прийомів вивчення фактів психічних явищ та проявів психічної діяльності. Основними методами психології є спостереження та експеримент.

**Спостереження.** Метод спостереження передбачає пізнання індивідуальних особливостей психіки людини через вивчення її поведінки. Інакше кажучи, за об'єктивними, зовнішньо вираженими показниками (дії, вчинки, мова, зовнішній вигляд) психолог робить висновок про індивідуальні особливості протікання психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви), про психічний стан людини, про риси її особистості, темпераменту, характеру. **Особливістю методу спостереження** є те, що вивчення зовнішніх проявів психіки людини відбувається в природних життєвих умовах. Спостереження може бути звичайним (бачення, слухання) та інструментальним, коли бачене й почуте в поведінці людини фіксується за допомогою фото-, кіноапарата або магнітофона. Інструментальне спостереження дає можливість документувати все, що спостерігається, а тому й глибше аналізувати, порівнювати.

**Психологічне наукове спостереження** потрібно відрізнити від побутового. **Наукове спостереження** не обмежується описом зовнішньо виявленого, а проникає в сутність явищ, з'ясовує причини тих чи інших актів поведінки і цим розкриває їх психологічну природу. Одноразового спостереження за якимось явищем у поведінці та діяльності особистості недостатньо для того, щоб робити висновки про її психічний склад, розум, почуття, волю, риси характеру, темперамент, цілеспрямованість, моральні

якості. Для того, щоб уникнути випадкових суджень, потрібні кількаразові спостереження тих чи інших моральнопсихологічних особливостей у різних умовах і на різноманітному матеріалі. За одноразовим або випадковим виявленням успіхів не можна судити, скажімо, про здібності особистості, силу її пам'яті чи мислення. Щоб спостереження набрало наукового характеру, воно має відповідати певним вимогам:

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

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

- бути об'єктивним при фіксації, словесному описі та класифікації спостережень;

- володіти собою, тобто його настрої та особисті характерологічні якості не повинні впливати на спостереження та позначатися на ньому та висновках;

- не бути тенденційно упередженим в організації спостереження та очікуванні його наслідків, щоб не зробити безпідставних висновків;

- не піддаватися першим враженням про піддослідного;

- не бути поблажливим щодо піддослідного;

- не приписувати піддослідному власних якостей і не пояснювати його поведінку з власної позиції.

Ряд вимог щодо проведення спостереження зумовлюється самою природою спостереження як виду діяльності. Зокрема, така особливість спостереження, як невтручання спостерігача у перебіг подій, породжує специфічні риси, що за різних обставин можуть бути то перевагами, то

недоліками спостереження як наукового методу. Наприклад, вимушена очікувальна позиція призводить до того, що спостерігач потрапляє у залежність: він має чекати нагоди помітити те, що його цікавить. Часто сама ця обставина є обмеженням у порівнянні з активнішими психологічними методами. Безумовно, пасивність, невтручання дослідника дає змогу одержати цінні дані, які неможливо отримати іншими методами: це можливість бачення цілісної ситуації, а не її окремих фрагментів або ознак; можливість вивчати явища у найприроднішому для них вигляді, не спотворюючи картини перебігу подій.

Важливим також є те, що саме спостереження (як і бесіда) дає можливість помітити та зафіксувати невідомі досі явища, у той час, як експеримент більше залежить від плану. Усе це є наслідком мінімального впливу спостерігача на досліджувані явища, що й створює простір для спонтанності та незапланованості подій. Важливу роль відіграють також особливості самого процесу сприйняття, який лежить в основі діяльності спостереження. Як відомо, сприйняття як психічний процес характеризується селективністю (вибірковістю), тому деякі події можуть залишатися непоміченими. Крім того, оскільки спостерігач має справу з цілісною ситуацією, великим відтинком людської поведінки, йому буває важко зафіксувати потік подій згідно з обраними одиницями оцінювання, бо часто ситуації бувають багатозначними й непевними. Яким би відстороненим не був дослідник, завжди «працює» певна настанова щодо спостережуваних явищ. Складність полягає саме в тому, що такі настанови не усвідомлюються, і навіть найсумлінніший спостерігач мимоволі є тенденційним. Тому наголосимо: дослідник зобов'язаний реєструвати факти «як такі», і в жодному разі не оцінювати їх.

Помилки спостереження можуть породжуватися суб'єктивністю дослідника. Щодо згадуваної селективності сприйняття можна сказати, що певною мірою «зняти» її дію може сенсibiliзація дослідника до сприйняття

значущих для нього явищ, тобто в даному випадку саме дослідник, зацікавлений у результатах, може помітити більше і точніше, ніж стороння людина. З іншого боку, сильна настанова заважає неупередженому сприйняттю, бо часто можна побачити те, чого насправді не відбулося: бажане може видатися дійсним.

Іншим чинником помилок є якості самого дослідника: специфіка пізнавальних процесів, індивідуальний темп, індивідуальний стиль, темперамент, емоційна стійкість, витривалість тощо. Мають значення також і суто особистісні властивості, зокрема особливості психологічних захистів (помітну роль, наприклад, відіграє феномен проєкції своїх особистих рис та проблем на інших). Проєкція здійснюється на неусвідомленому рівні, і спостерігачеві просто здається, що в цій ситуації певне явище є виявом деякої внутрішньої властивості. Насправді явище може мати зовсім інше психологічне значення.

Слід зазначити, що такі помилки становлять значну частину необ'єктивних результатів у спостереженні. Крім того, причинами помилок можуть бути: 1) різниця у соціальному стані дослідника і досліджуваних;

2) перше враження;

3) попередні зустрічі, що сприяють формуванню певної настанови;

4) явища перенасиченості одноманітною діяльністю тощо.

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

результатів.

### **Розрізняють експерименти лабораторний та природний.**

Лабораторний експеримент проводиться у спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури. Дозволяє за допомогою реєструючих приладів точно вимірювати час протікання психічних процесів, наприклад, швидкість реакцій людини, швидкість формування навчальних, трудових навичок. Його застосовують в тих випадках, коли необхідно отримати точні і надійні показники протікання психічних явищ при суворо визначених умовах. Прикладом лабораторного відхилення показників окремих досліджень від середнього арифметичного, то показовішим воно є для дослідженої психологічної особливості особистості. Якісний аналіз проводять на основі кількісного аналізу, але не зводиться тільки до нього. В якісному аналізі з'ясовують причини високих чи низьких показників, залежність їх від вікових та індивідуальних особливостей особистості, умов життя та навчання, стосунків у колективі, ставлення до діяльності та ін. Кількісний та якісний аналізи даних дослідження дають підстави для одержання психолого-педагогічної характеристики особистості та висновків про виховні заходи. рівень розвитку окремих психічних процесів, рівні засвоєння знань, загального розумового розвитку особистості. Тести як стандартизовані методи дають можливість порівнювати рівні розвитку та успішності піддослідних з вимогами шкільних програм і професіограм різних спеціальностей. З метою уникнення помилок при використанні тестів як методу психологічного дослідження їх зміст повинен відповідати досліджуваному явищу (розумовій діяльності, увазі, пам'яті, увазі тощо) і не потребувати для виконання спеціальних знань. Зміст тесту та інструкція до його виконання мають бути максимально чіткими та зрозумілими. Результати тестового дослідження не можна оцінювати як абсолютні показники розумових можливостей особистості. Вони є лише показниками рівня розвитку певних якостей на момент дослідження за конкретних умов життя, навчання та

виховання особистості.

**Метод аналізу продуктів діяльності.** Про психічне життя, особливості людини можна судити також опосередковано – за продуктами її діяльності, тобто за такими матеріалами, як малюнки, письмові твори (вірші, проза), технічні вироби, тематичні альбоми, колекції тощо. Коли вивчають творчу діяльність людини, дуже важливо аналізувати не лише продукт, але й прослідкувати сам процес створення цього продукту, з'ясувати як були отримані певні результати. Окрім змістовної сторони цих продуктів діяльності (тематика, сюжет, зміст), деяке значення для пізнання особи має й їхнє оформлення, зокрема стиль письмового мовлення, манера малювання і т. ін. Все це дозволяє розкрити не лише особливості творчої діяльності, інтересів і здібностей піддослідного, але й отримати додаткові дані про його ставлення до тих чи інших явищ оточуючого середовища.

#### **Кількісний та якісний аналізи дослідження психічних явищ.**

За допомогою кількісного та якісного аналізів так само можна вивчати особистість. Кількісний, або варіаційно-статистичний, аналіз полягає в обчисленні коефіцієнтів правильного розв'язання завдань, частоти повторення спостережуваного психічного явища. Для порівняння результатів досліджень з різною кількістю завдань або різним кількісним складом групи користуються не абсолютними, а відносними, здебільшого відсотковими показниками. При кількісному аналізі результатів дослідження найчастіше використовують середнє арифметичне з усіх досліджень того чи іншого психічного процесу чи індивідуально-психологічної особливості. Для того, щоб робити висновки про вірогідність середнього арифметичного, обчислюють коефіцієнт відхилень від нього окремих показників. Що менше експерименту може слугувати дослідження процесу впізнання за допомогою спеціальної установки, котра дозволяє на екрані (типу телевізійного) поступово пред'являти піддослідному різну кількість зорової інформації (від найменшої інформації до показу

предмету в усіх його деталях), щоб з'ясувати, на якому етапі людина впізнає зображуваний предмет. **Лабораторний експеримент** сприяє глибокому і всебічному вивченню психічної діяльності людей. Успіхи сучасної наукової психології були б неможливі без застосування цього методу. Однак разом з перевагами лабораторний експеримент має і певні недоліки. Найбільш істотний недолік цього методу – його деяка штучність, котра за певних умов може привести до порушення природного ходу психічних процесів, а отже, до неправильних висновків. Природний експеримент проводиться у звичайних для піддослідного умовах діяльності (у класі, під час праці, гри).

**Природний експеримент**, як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але так, щоб піддослідний не знав, що його досліджують, і розв'язував свої завдання спокійно, у звичному для нього темпі, з притаманними йому характерологічними особливостями і ставленням до навчальних, трудових, спортивних та інших доручень.

Різновидом природного експерименту є перетворювальний (навчальний та виховний).

### **Методи опитування.**

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

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

одержання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування.

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

**За ступенем формалізації:** *Стандартизоване (формалізоване) інтерв'ю.* У такому інтерв'ю заздалегідь визначені формулювання питань і послідовність, у якій вони задаються. *Нестандартизоване (вільне) інтерв'ю.* При такому інтерв'ю психолог впливає лише загальному плану, сформульованому відповідно задачам дослідження, задаючи питання по ситуації. Завдяки своїй гнучкості розташовує до більш гарного в порівнянні зі стандартизованим інтерв'ю контакту між психологом і респондентом.

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

*Попереднє інтерв'ю.* Використовується на стадії пілотажного дослідження.

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

*Контрольне інтерв'ю.* Використовується для перевірки спірних результатів і для поповнення банку даних. За кількістю учасників. Індивідуальне інтерв'ю — інтерв'ю, у якому бере участь тільки кореспондент (психолог) і респондент (випробуваний).

*Групове інтерв'ю* — інтерв'ю, у якому бере участь більш двох чоловік. *Масове інтерв'ю* — інтерв'ю, у якому беруть участь від сотні до тисяч респондентів. В основному використовується в соціології.

**Анкетування** являє собою перелік питань, котрі дають піддослідним для письмової відповіді.

Перевага цього методу у тому, що він дозволяє порівняно легко і швидко отримати масовий матеріал. Недолік же цього методу в порівнянні з бесідою – відсутність особистого контакту з піддослідним, що не дає можливість варіювати характер питань в залежності від відповідей. Тут також важливо правильно підібрати питання. Вони повинні бути чіткими, ясними, зрозумілими, не повинні навіювати ту чи іншу відповідь. Для забезпечення достовірності показників відповіді на одне питання часто контролюються відповідями на приховані аналогічні питання (при розходженні такі відповіді не беруться до уваги, так як вони не можуть бути визнані достовірними). За структурою запитання анкети класифікують на відкриті, напівзакриті, закриті (цю групу запитань, у свою чергу, поділяють на альтернативні й неальтернативні).

Відкриті запитання не пропонують жодних варіантів відповідей, і респондент може висловлюватися на власний розсуд. У закритих запитаннях респонденту дають повний перелік варіантів відповідей, пропонуючи обрати один або декілька з них. Їх поділяють на альтернативні (коли необхідно вибрати тільки один варіант відповіді) і неальтернативні («питання-меню», які допускають вибір кількох варіантів відповідей). Напівзакриті запитання в переліку запропонованих відповідей мають позиції «інше» або «що ще?». За формою виділяють прямі та непрямі запитання. Прямі запитання дають змогу одержати інформацію безпосередньо від респондента («Чи задоволені Ви своєю роботою?»).

Коли ж від респондента необхідно одержати критичну думку про нього, інших людей, негативні явища життя, використовують непрямі запитання, пропонуючи на його розгляд уявну ситуацію, яка не вимагає самооцінки конкретно його якостей та обставин його діяльності. Основні запитання спрямовані на збір інформації про зміст досліджуваного явища; неосновні — на з'ясування основного запитання (запитання-фільтри), перевірку щирості, правдивості відповідей респондента (контрольні запитання), встановлення

контакту з респондентом (контактні). *За змістом їх поділяють на:* запитання про факти поведінки, спрямовані на виявлення вчинків, дій та результатів діяльності людей; запитання про факти свідомості (виявляють думки, мотиви, оцінки, очікування, плани респондентів на майбутнє); запитання про особистість респондента (соціально-демографічний блок запитань, що виявляють вік, стать, національність, освіту, професію, сімейний стан та інші статусні характеристики респондентів). Підвищенню достовірності служить і забезпечення можливості для респондента ухилитися від відповіді або дати невизначену відповідь. З цією метою в анкеті передбачають такі варіанти відповідей, як «мені важко відповісти», «як коли», «буває по-різному» тощо. Важливо також, щоб запитання не мали у своїх формулюваннях явних або неявних підказок. При формулюванні оціночних запитань і варіантів відповідей обов'язково стежать за збалансованістю позитивних і негативних суджень.

#### **Тестовий метод.**

Тест — це проба, іспит, один із способів психологічної діагностики рівня розвитку психічних процесів і властивостей людини. Психологічні тести становлять собою певну систему завдань, надійність яких випробовується на певних вікових, професійних, соціальних групах і оцінюється та стандартизується за допомогою спеціального математичного (кореляційного, факторного та ін.) аналізу.

**Метод аналізу продуктів діяльності** ґрунтується на тому, що в результатах роботи людини виявляються її знання, вміння та навички, здібності, уважність і спостережливість, риси характеру. Отже, продукти діяльності дають можливість побачити в них найрізноманітніші психічні якості та властивості особистості, рівень їх розвитку. Продуктами діяльності здобувачів освіти є їхні письмові роботи, вироби, малюнки, моделі, фотографії та ін. Порівнюючи роботи, які здобувач освіти виконує в різний час, на різних етапах навчання, можна виявити рівень його розвитку, досконалість умінь та навичок, акуратність, майстерність,

кмітливість, наполегливість тощо. Саме це має стати предметом аналізу продуктів діяльності, а не, наприклад, вартість виготовленого продукту. Продукти діяльності особистості можна аналізувати також у процесі їх створення. Спостерігаючи цей процес, можна виявити не тільки його якість, а й динаміку, темп роботи, вправність у дії, ставлення до завдання. Дані спостереження допомагають глибше та всебічно пізнати розумові, емоційні, вольові й характерологічні якості та властивості особистості.

**Метод узагальнення незалежних характеристик** - це об'єднання та узагальнення даних багатьох спостережень, виконаних незалежно одне від одного в різний час, за різних умов та у різних видах діяльності. Одержані незалежні характеристики - розумові дані особистості, її моральну вихованість, дисциплінованість, спрямованість інтересів і здібностей, рівень культури, темп розвитку тих чи інших якостей узагальнюють у певну систему під певним кутом зору.

**За допомогою методу самооцінки** виявляють рівень здатності особистості оцінювати себе загалом або свої окремі морально-психологічні якості - психічні процеси, стани та властивості, наприклад уважність, спостережливість, пам'ятливість, кмітливість, правдивість, чесність, принциповість, дисциплінованість, акуратність, культурність, ввічливість, працьовитість, мужність, успішність у навчанні, роботі та ін.

Дані самооцінки є важливими показниками рівня розвитку свідомості особистості, її вміння критично ставитися до своїх вчинків, усвідомлення свого місця в колективі. Існує кілька способів самооцінки. В одних випадках піддослідний оцінює себе або власні якості за п'яти- чи трибальною шкалою, в інших йому пропонується порівняти себе з кожним членом свого колективу, групи (парне оцінювання) й оцінити себе, вибравши один з варіантів відповіді:

- 1) “я кращий від нього”;
- 2) “я такий самий”;

3) “я гірший від нього”.

За допомогою методу самооцінки можна визначити такі характерологічні особливості особистості, як рівень домагань, скромність або хвалькуватість, рівень розуміння власних індивідуальних особливостей. Це виявляється в тому, що одні оцінюють себе об’єктивно, а інші - переоцінюють або недооцінюють.

Дані про рівень розвитку самооцінки учня чи дорослого можуть використовуватись у виховних цілях.

### **Тема 3: Особистість у діяльності і спілкуванні**

*Самопізнання особистості (характер, темперамент, здібності).*

*Поняття «особистість, індивід, індивідуальність».*

*Структура особистості. Людина у соціумі*

#### **Психологія особистості**

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

**Вчення про темперамент** започатковане славнозвісним давньогрецьким лікарем і філософом **Гіппократом**. Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor - рідина, соки організму - кров, флегма, жовч), згідно з якою темперамент спричинює перевага в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням між кров'ю, жовчю та слизом (лімфа, флегма). На основі цього погляду сформувався вчення про чотири типи темпераменту: сангвінічний (від лат. sanguis - кров, перевага в організмі крові), флегматичний (від грецьк. phlegma - слизь, перевага в організмі слизу), холеричний (від

грецьк. *chole* - жовч, перевага в організмі жовчі) та меланхолійний (від грецьк. *melas* - чорний, похмурий та *chole* - жовч, перевага в організмі чорної жовчі). Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичного погляду. Але описані Гіппократом характерні риси темпераменту досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту.

**Темперамент** (лат. *temperamentum*) — вроджена стійка властивість людської психіки, одна з найважливіших структурних одиниць психодинамічної організації психічної діяльності, що визначає реакцію людини на інших людей та на події, що з нею відбуваються.

**Темперамент** (від лат. *temperare* - змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини - їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність. На однакові за змістом і метою дії подразники кожна людина реагує по-своєму, індивідуально. Одні реагують активно, жваво, глибоко емоційно, довго переживають вплив подразника, а інші - спокійно, повільно, швидко забуваючи про те, що на них впливало. Деякі люди надто афективно реагують на події, на ставлення до них - спалахують гнівом, діють агресивно, а дехто в цьому разі виявляє боязкість, не чинить жодного опору там, де він потрібний. Отже, темперамент можна визначити як індивідуальну особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дали підстави поділити людей на кілька груп або типів темпераменту.

У сучасній психології користуються гіппократовою класифікацією типів темпераментів: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості.

**Сангвінік** (живий тип) – сильний, врівноважений, рухливий. Швидко пристосовується до нових умов. Енергійний і працьовитий, швидко зосереджує увагу. Може тривалий час працювати і виконувати завдання навіть у несприятливих умовах, але при умові, що ця робота цікава, доступна і викликає емоційні враження. Сангвініки мають хороші організаторські здібності, легко вступають в контакт, швидко сходяться з людьми, налагоджують гарні відносини, легко спілкуються. Почуття і настрої в них мінливі. Порівняно легко переживають невдачі і неприємності. В разі відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності у сангвініків формується поверховість і несталість.

Сангвініку властиві досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Разом з тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах спричинює недостатню зосередженість, похапливість, а то й поверховість.

**Холерик** (поривчастий тип) – сильний, рухливий, нерівноважений. Він характеризується сильним збудженням і менш сильним гальмуванням. Через це нестриманий, нетерплячий, дратівливий. Швидкий в рухах і діях, поривчастий. Психічні процеси протікають у нього швидко та інтенсивно. Із захопленням розпочинає справу, виявляє ініціативу, працює з натхненням, але запас енергії у нього швидко вичерпується. Особливо коли робота одноманітна і вимагає старанності, тоді піднесення та натхнення пропадає, настрої псується. Властиве холерику переважання збудження над гальмуванням виявляється у різкості, гарячкості, дратівливості, нестримності, які він виявляє у спілкуванні з людьми. Все це йому заважає об'єктивно оцінювати вчинки людей.

Холерику властиві високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика

може виявитися за відсутності належного виховання в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціогенних обставинах.

**Флегматик** (спокійний тип) – сильний, врівноважений, інертний. У більшості випадків флегматик рівний і спокійний, рідко виходить із себе. Навіть зазнавши неприємностей – залишається спокійним. Працьовитий, витриманий. В роботі виявляє ґрунтовність, продуманість, настирливість. Спокійно, повільно рухається і розмовляє. Не любить частих змін в будь-чому, надає перевагу звичному оточенню. Повільно зосереджує увагу. Повільність може заважати йому в роботі, особливо тоді, коли необхідно щось швидко зрозуміти, запам'ятати, зробити. Але зате він запам'ятовує міцно і надовго. У ставленні до людей сталий, спокійний, тактовний. В залежності від умов у флегматиків можуть розвинутися позитивні риси: витримка, глибина думок; інших – в'ялість, байдужість, безвілля, лінощі.

**Флегматик** характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, повільністю і спокійністю дій, міміки і мовлення, рівними, постійними та глибокими почуттями і настроями. Невдале виховання може сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис, як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій.

**Меланхолік** (уповільнений) – дуже важко переживає образу, міміка невиразна, голос тихий. Характеризується пониженою активністю. Невпевнений у собі, несміливий. Він швидко втомлюється, тривале і сильне напруження викликає втому і він, як правило, припиняє таку роботу. У звичайній і спокійній обстановці працює продуктивно. Емоції у нього виникають повільно і відрізняються великою глибиною. Важко переносить образи, хоча зовні це майже непомітно. Люди цього типу схильні до замкнутості, уникають спілкування з незнайомими людьми, сором'язливі. Меланхоліки часто характеризуються м'якістю, тактовністю, делікатністю.

Меланхоліку властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів, але слабка їх зовнішня вираженість. При недостатньому вихованні у меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як підвищена аж до хворобливості емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань за таких життєвих обставин, які на це не заслуговують.

### **Основні властивості темпераменту**

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має певні властивості, які позитивно або негативно позначаються на його проявах. Розрізняють такі основні властивості темпераменту, як сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертованість та інтровертованість.

**Сензитивність** - міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей викликають яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, байдуже. Вважається, що існують не лише окремі різновиди чутливості як потенційні властивості окремих аналізаторів, а й загальний для певної людини спосіб чутливості, що є властивістю сенсорної організації людини загалом. Сензитивність, на думку Б. Ананьєва, - порівняно стійка особливість особистості, в якій виражається тип нервової системи людини і яка відіграє свою роль у здібностях людини до різних видів діяльності.

**Реактивність** - це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше - в емоційній вразливості, і відображуються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. Бурхливі реакції при успіхах або невдачах у будь-якій діяльності позначаються на різних особливостях темпераменту. Реактивність як особливість темпераменту виразно виявляється при психічних

травмах - у реактивній депресії (пригніченість, рухова та мовна загальмованість), в афективно-шокових реакціях (реакції на катастрофи, аварії, паніка), для яких характерна або безладна рухова активність, або повна загальмованість, ступор.

**Пластичність** виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються. Завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, неврівноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набирають позитивних якостей.

**Ригідність** - особливість, протилежна пластичності, складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті - у заляккості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці - у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

**Резистентність** - міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності. Одні люди здатні опиратися найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бравада), а інші розгублюються, легко здають позиції, стають нездатними продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому, важкі умови праці.

**Екстравертованість та інтровертованість** - спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на Інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтровертованість). Вважають, що екстраверсія та інтроверсія як властивості темпераменту - це прояви

динамічних, а не змістових сторін особистості. Екстравертованим типам властиві сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з ними імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність. В інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, а тому йому властиві ускладнення соціальної адаптації.

### **Роль темпераменту в діяльності людини**

*Діяльність* - трудова, навчальна, ігрова - висуває вимоги не лише до знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи, а отже, до темпераменту людини. Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.

Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляється в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, колективісти, а про інших лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи. Ці й подібні до них риси виявляються настільки виразно й постійно, що становлять собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називаються рисами характеру. Ці риси характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення цілей. Знати це важливо, оскільки особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Сукупність таких стійких рис становить характер особистості.

Отже, **характер** - це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у

ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.

Термін "характер" (від грецьк. character - "риси", "прикмета", "відбиток"). Введений він для позначення цих властивостей людини другом Арістотеля Теофрастом, який у "Характеристиках" описав з позицій мораліста 31 тип людських характерів -людей хвалькуватих, базік, нещирих, нудних у розмові, улесливих та ін. Пізніше філософи та психологи засадовими стосовно пояснень і класифікації людських характерів робили або особливості будови та функцій тіла, або морально-етичні особливості суспільних стосунків людей, або їхні розумові властивості та досвід.

Характер найбільше пов'язується з темпераментом, який, як відомо, визначає зовнішню, динамічну форму його вираження.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Про характер людини судять і за тим, як вона мислить і поводить себе в різних обставинах, якої думки вона про інших та про саму себе, які манери їй властиві.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачати, як людина поводитиме себе за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме дані їй доручення. Художня література дає прекрасні описи поведінки людей з різними характерами. Історія знає багатьох політичних, громадських і військових діячів, які завдяки силі позитивних рис свого характеру сприяли прогресу суспільства, натомість особи з негативними рисами характеру або слабохарактерні спричинили його занепад.

### **Структура характеру**

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське "Я" як єдине ціле. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому окремих ланок з метою глибшого пізнання його сутності. І. Павлов, незаперечуючи

цілісності характеру, відстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів. Якщо ви аналізуєте особистість, писав він, - ви повинні сказати, що за такими ось рисами її можна характеризувати як тиху, спокійну, химерну, ніжну тощо. Але якщо окремі частини уявити відокремлено, без їх взаємозв'язку, то характеру людини, звичайно, визначити не можна. Потрібно брати систему рис і в цій системі аналізувати, які риси висуваються на перший план, а які - ледве виявляються, затираються.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому провідні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна.

У структурі характеру необхідно розрізняти зміст і форму. Зміст характеру особистості визначається суспільними умовами життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються. Але за формою наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, у яких перебуває людина, і від особливостей її характеру, передусім від темпераменту.

Серед істотних властивостей людини є її здібності. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. І в діяльності, у праці вони й виявляються. Здібності як рушійна сила відіграли провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

Із розвитком праці та суспільного життя людські здібності розвивалися, змінювалися за змістом і структурою, виникли й розвинулись загальні та спеціальні здібності.

**Здібності** - це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Кожна людина здібна до певного виду діяльності. Поза діяльністю цю властивість людини не можна розпізнати, описати та охарактеризувати. Тому

ми й складаємо думку про здібності людини за її роботою та результатами діяльності.

Характеризуючи здібності людини, ми робимо висновки про них з погляду вимог, які висуває до людини навчальна, виробнича, наукова та будь-яка інша діяльність, оцінюємо її як активного діяча, творця матеріальних і духовних цінностей. Ця характеристика містить і оцінку особистості, яка готується до майбутньої трудової, творчої діяльності, засвоюючи людські надбання в певній галузі знання.

Успіх виконання людиною тих чи інших дій залежить, безперечно, не тільки від здібностей, а й від інших якостей. Наприклад, двоє друзів вступають до інституту. Один витримує іспити, інший зазнає невдачі. Чи свідчить це про те, що один з них більш здібний? На це запитання не можна відповісти, якщо не буде з'ясовано, скільки часу витратив на підготовку кожен з них. Таким чином, лише фактом успіху, здобуттям знань здібності не визначаються.

Кожна здібність людини - це її складна властивість, внутрішня можливість відповідати вимогам, які ставить перед нею діяльність, і спирається на низку інших властивостей, до яких насамперед належать життєвий досвід людини, здобуті нею знання, вміння та навички.

Відомо, що чим багатший життєвий досвід, тим легше людині досягати успіху в діяльності. Досвідчена людина, озброєна науковими знаннями, ширше і глибше усвідомлює завдання, які суспільство ставить перед нею, і успішніше їх розв'язує, ніж людина, яка не володіє такими знаннями.

**Здібності** - це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

В даний час в психологічній літературі існує велика кількість визначень особистість. Їх надзвичайна різноманітність показує, що ще далеко не вирішено питання про вироблення принципів, критеріїв відбору характеристик, за

допомогою яких описувалося б з достатньою повнотою і науковістю це явище і визначалося поняття особистість.

Для ілюстрації можна привести визначення поняття “особистість”, що містяться в працях деяких вітчизняних психологів.

“Поняття особистості позначає людського індивіда як члена суспільства, узагальнює інтегровані в нім соціально значущі риси” (І.С. Кон).

“Особистість - суб'єкт суспільної поведінки і комунікацій” (Б.Г. Ананьєв).

“Особистість - це індивід, що визначив свою діяльну позицію до всього, що його оточує: до праці, до соціального ладу, до завдань колективу, до долі іншої людини” (П.Е. Кряжев).

“Особистість - людина як суспільний індивідуум, суб'єкт пізнання і об'єктивного перетворення миру, розумна істота, що володіє мовою і здатністю до трудової діяльності” (А.В. Петровський).

“Особистість - людський індивід як продукт суспільного розвитку, суб'єкт праці, спілкування і пізнання, детермінований конкретними умовами життя суспільства. (І.С. Кон).

“Особистість - людина як носій свідомості” (К.К. Платонов).

Отже, на питання, що таке особистість, психологи відповідають по-різному, і в різноманітності їх відповідей, а частково і в розбіжності думок із цього приводу виявляється складність самого феномена особистості. Кожне з визначень особистості, наявних в літературі (якщо воно включене в розроблену теорію і підкріплене дослідженнями), заслуговує того, щоб врахувати його у пошуках глобального визначення особистості.

Найчастіше, як ми бачимо, особистість визначають як людини в сукупності його соціальних, придбаних якостей. Це означає, що до особових не належать такі особливості людини, які генотипическі або фізіологічно обумовлені, ніяк не залежать від життя в суспільстві. У багатьох визначеннях особистості підкреслюється, що до особових не належать психологічні якості людини, що

характеризують його пізнавальні процеси або індивідуальний стиль діяльності, за винятком тих, які виявляються у відносинах до людей, в суспільстві. У поняття «особистість» зазвичай включають такі властивості, які є більш менш стійкими і свідчать про індивідуальність людини, визначаючи його значущі для людей вчинки.

Отже, що ж таке особистість, якщо мати на увазі вказані обмеження? **Особистість** — це людина, узята в системі таких його психологічних характеристик, які соціально обумовлені, виявляються в суспільних за природою зв'язках і відносинах, є стійкими, визначають етичні вчинки людини, що мають істотне значення для нього самого і що оточують.

Для визначення окремої людини як представника *Homo sapiens* або якій-небудь соціальної спільності уживається поняття “індивід”. Індивід позначає людину як однієї з людей, як носія загальних властивостей, як деяку одиничність. Поняття “індивід” може уживатися не тільки для констатації загальних властивостей психіки, але і для визначення людини як одиничного носія суспільних відносин і функцій, для виділення одиничного представника якої-небудь соціальної групи. В цьому випадку конкретні якості і відмінності людей не фіксуються, наголошується лише той факт, що вони є “одиницями” (Б.Д. Паригин).

Якщо поняття «людина» включає сукупність всіх людських якостей, властивих людям, незалежно від того, присутні або відсутні вони у даної конкретної людини, те поняття «*індивід*» характеризує саме його і додатково включає такі психологічні і біологічні властивості, які разом з особовими також йому властиві. Крім того, в поняття «індивід» входять як якості, що відрізняють дану людину від інших людей, так і загальні для нього і багатьох інших людей властивості.

**Індивідуальність** - це найвужче за змістом поняття зі всіх обговорюваних. Воно містить в собі лише ті індивідні і особові властивості людини, таке їх

поєднання, яке дану людину відрізняє від інших людей. Точніше - специфічні особливості людини, що включають особливості його фізичного розвитку, успадковані біологічні ознаки, придбані в індивідуальному розвитку психічні риси, що розвинулися в певних умовах соціальні властивості, визначаються поняттям “індивідуальність”. Поняття “індивідуальність” указує на неповторність, одиничність ознак і поєднання їх у окремої людини. *Індивідуальність* - це сукупність особливостей, що відрізняють одну людину від іншого. Ці особливості обумовлені особливостями обставин життя і діяльності людини.

Структуру особистості розглядають по-різному. Одні вважають, що в ній доцільно розглядати лише психологічні компоненти (пізнавальні емоційно-вольові, спрямованість), інші виокремлюють у ній ще й біологічні аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати у процесі виховання особистості. Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні аспекти та риси існують у структурі особистості як соціально зумовлені її елементи. Біологічне та соціальне у структурі особистості утворюють єдність і взаємодіють. Людина - істота природна, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей.

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

Психолог К. Платонов у структурі особистості виокремлює чотири підструктури.

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

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

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

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

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

**Соціум** - це сукупність людей, об'єднаних конкретними інтересами, потребами, взаємними симпатіями або видами діяльності.

Основною причиною існування соціальної нерівності вважають низький рівень морального розвитку суспільства, його жорстку стратифікацію, відсутність прагнення порозуміння і толерантності. Проявами соціальної нерівності є правова нерівність, обмеження свобод, майнова нерівність, відмінності в можливостях доступу до освіти й культури, медичного обслуговування тощо. Соціальний статус людини впливає на те, як її

сприймають представники спільноти, до якої вона належить, та інших спільнот. Цінності сучасного західного суспільства передбачають його розвиток, спрямований на усунення цих відмінностей.

Розтлумачте вислів: «Усі рівні – усі різні»

#### **Тема 4: Спілкування особистості**

*Поняття спілкування та його види.*

*Функції та труднощі спілкування.*

*Психологія міжособистісного спілкування.*

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

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

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

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

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

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

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

Зміст спілкування реалізується за допомогою вербального і невербального спілкування.

**Мета спілкування** – це обмін думками, інформацією та індивідуальним досвідом.

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

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

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

*Основними компонентами спілкування є:*

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

Спілкування, як соціальне явище, охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами, мати

різні види і форми залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, ступеня опосередкування, завершеності, бажаності.

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

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

Спілкування має велике значення у формуванні людської психіки, інтелекту, розвитку і становленні її культурної поведінки. Завдяки спілкуванню людина розширює загальний світогляд, мислення, сприймання, розвивається як особистість. Ставлення та стосунки, які наповнюють спілкування, надають йому своєрідності, певного емоційного забарвлення. Існує безліч тем для спілкування людей. Чим більше їх, чим ширше коло спілкування особистості, тим багатша сама особистість, оскільки у процесі спілкування відбувається моральне та інтелектуальне збагачення людини, виявляються симпатії та антипатії, розкривається справжня значущість однієї людини для іншої.

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

### **Види спілкування**

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



Рис. Класифікація видів спілкування

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

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

**Функції спілкування** (від лат. *functio* – виконання, здійснення) – це ролі й завдання, які воно виконує в процесі життєдіяльності особистості.

### **Класифікація видів спілкування:**

#### **1. Залежно від контингенту:**

*міжособистісне спілкування* – це процес взаємодії між людьми, під час якого відбувається сприйняття, взаємовплив на співрозмовника, виявляються психологічні особливості кожного індивіда. Цей вид спілкування забезпечує потреби людей у соціальних контактах та емоційних стосунках;

*особистісно-групове спілкування* – процес взаємодії окремої особистості та групи людей;

*міжгрупове спілкування* передбачає участь двох або більше груп, кожна з яких має власну позицію та цілі;

*опосередковане спілкування* здійснюється за допомогою третіх осіб, телефону, комп'ютера або інших технічних засобів.

### **1. Залежно від засобів спілкування:**

*пряме спілкування* – полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного;

*непряме спілкування* – відбувається через посередників, якими можуть виступати інші люди.

### **2. Залежно від спрямування:**

*ділове спілкування* – це спілкування на офіційному рівні, яке забезпечує досягнення конкретних цілей виробничого характеру;

*особистісне спілкування* – зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

### **3. За змістом спілкування може бути:**

*когнітивне* – це обмін знаннями (наприклад, під час навчального процесу);

*кондиційне* – це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, бажання зіпсувати настрій партнеру);

*мотиваційне* – спрямоване на передачу іншому співрозмовнику певних установок або готовність діяти певним чином;

*діяльнісне* – це обмін діями, навичками, вміннями тощо.



Рис. Класифікація функцій спілкування за С. Д. Максименком

Більшість класифікацій функцій спілкування пов'язана з обміном інформацією, взаємодією та сприйняттям людьми одне одного.

**Функції спілкування (за С. Д. Максименком):**

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

*інтерактивна* – взаємодія між індивідуумами, а саме обмін не тільки знаннями, ідеями, а також впливом, взаємними намаганнями, діями тощо;

*перцептивна* – процес сприйняття партнерами один одного, їх взаємного пізнання як основи для взаєморозуміння.

Перцептивні вміння та навички виявляються в здатностях визначати контекст зустрічі, розуміти настрій партнера за його вербальною та невербальною

поведінкою, враховувати «психологічні ефекти» сприйняття під час аналізу комунікативної ситуації. Це пов'язано із сприйняттям зовнішнього вигляду, дій, вчинків людини та їх тлумаченням.

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

### **Труднощі спілкування**

Спілкування – це процес взаємодії принаймні двох осіб, спрямований на взаємне пізнання, встановлення і розвиток стосунків, взаємовплив на стани, погляди і поведінку, а також на регуляцію їхньої спільної діяльності. Питання про ефективність людського спілкування універсальне.

Під час спілкування багато людей відчувають певні труднощі (бар'єри спілкування), які впливають на ефективність обміну інформацією, взаємодію, сприймання людьми одне одного. Вони мають соціальний або психологічний характер. Бар'єри спілкування можуть бути пов'язані з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, манерами спілкування, релігійними поглядами тощо. Однак процес комунікації може здійснюватися і при цих труднощах.

#### ***Психологічними причинами труднощів у спілкуванні є:***

- нереальні цілі;
- неадекватна оцінка партнера, його здібностей та інтересів;
- неправильні уявлення про власні можливості;
- нерозуміння характеру оцінки й ставлення партнера;
- вживання не придатних до цієї ситуації способів звертання до партнера.

#### ***Труднощі у професійному спілкуванні виникають через:***

- належність його учасників до різних вікових груп;
- відмінність життєвого досвіду;
- різний вік співробітників;

- неоднаковий рівень розвитку особистості;
- неоднаковий інтелектуальний рівень тощо.

Труднощі спілкування залежать також від пізнавальної складності особистості. Доведено, що підвищення рівня пізнавальної складності особистості, розширення обсягу знань про психологічні особливості оточуючих загалом пов'язано з ростом ступеня комунікативної компетентності фахівця, що виявляється в умінні уникати конфліктів, широті дружніх контактів, умінні розуміти відвідувача аптеки, його потреби та ін.

Спілкування, під час якого виникають певні труднощі, характеризується емоційним напруженням і невідповідністю досягнутих результатів заданим цілям. Труднощі у спілкуванні можуть бути пов'язані із сором'язливістю, відчуженістю та самотністю. Встановлено, що у фахівців, які відчувають труднощі у спілкуванні, яскраво виявлена тривожність. Дослідження показали, що в кожного з них свій комплекс неповноцінності, що деформує ставлення фахівця до інших співрозмовників.

Вихід із складної ситуації, викликаній труднощами спілкування, можливий за умови дотримання принципів рівності, усвідомлення себе та оточення через своє уявлення про інших. Людина, яка не усвідомлює себе у ролі суб'єкта спілкування, не має чіткого внутрішнього образу, приречена на проблеми у спілкуванні.

### **Психологія міжособистісного спілкування**

Міжособистісне спілкування – це взаємодія між декількома людьми, здійснювана за допомогою засобів мовленнєвого і немовленнєвого впливу, в результаті якої виникає психологічний контакт і певні відносини між учасниками спілкування. Взаємодія між людьми може бути визначена як міжособистісна, якщо вона задовольняє наступним критеріям:

- в ній бере участь невелика кількість осіб (найчастіше — група з 2-3 людей);

- це безпосередня взаємодія, тобто її учасники знаходяться в просторовій близькості, мають можливість бачити, чути, торкатись один одного, легко здійснюють зворотний зв'язок;

- це особисте спілкування, учасники якого визнають незамінність, унікальність партнера, зважають на особливості його емоційного стану, самооцінки, особистісних характеристик.

**Міжособистісне спілкування** – взаємодія між декількома людьми, здійснювана за допомогою засобів вербального і невербального впливу, в результаті якої виникає психологічний контакт і певні відносини між учасниками спілкування.

Взаємодія між людьми може називатися міжособистісною за умови задоволення таких **критеріїв**:

- у спілкуванні бере участь *невелика кількість людей* (найчастіше – група з 2 – 3 осіб);

- це *безпосередня взаємодія*: учасники знаходяться у просторовій близькості;

- *особистісно-орієнтований характер* спілкування, кожен учасник спілкування враховує емоційний стан, особистісні характеристики, унікальність особистості партнера.

Леонтьев О. М. класифікував міжособистісне спілкування з огляду на мотиви і цілі його учасників:

- *модальне міжособистісне спілкування*. Мета процесу спілкування: психологічний контакт, відносини учасників. Мотиви спілкування знаходяться у межах самого спілкування;

- *диктальне спілкування*. Мета: передача інформації, бажання вплинути на дії чи погляди партнера, бажання надати емоційну підтримку тощо. Мотиви спілкування виходять за межі самого процесу спілкування Коломинський Я. запропонував виділяти такі види спілкування:

- міжособистісне спілкування першого кола – спілкування з найближчими людьми, включає 1 – 4 осіб;
- міжособистісне спілкування другого кола – спілкування у межах 6 – 8 людей, яке характеризується меншою інтимністю відносин .

До слова, було проведено дослідження, які дали змогу порівняти, наскільки коло людей, до яких відчувається симпатія, співпадає з колом людей, із якими доводиться спілкуватися. Виявилось, що у дорослих співпадіння обох кіл становить 40 %, а у дітей – лише 19 – 24 % . Тобто, у процесі дорослішання людина набуває здатності свідомо обирати коло спілкування, має засоби та оволодіває механізми його розширення, звуження, якісних змін.

Помилково вважати міжособистісне спілкування однорідним процесом. Наявність особливих термінів, які охоплюють різні аспекти міжособистісного спілкування, дає змогу створити систему базових понять теорії міжособистісного спілкування. Це такі поняття:

- **міжособистісний контакт** – взаємодія людей в межах доступності для сприйняття один одного, створення умов для передачі інформації по каналах зв'язку.
- **міжособистісна комунікація** – взаємодія людей, спрямована на аналіз способів обміну повідомленнями між партнерами, їх прийому і обробки.
- **міжособистісна взаємодія** – рівень активності учасників спілкування, дозволяє більш ґрунтовно дослідити форми і види індивідуальних дій, установок.
- **міжособистісні відносини** – поняття теорії міжособистісного спілкування, що акцентує увагу на емоційно-чутливому аспекті взаємодії між людьми, вводить фактор часу в аналіз спілкування .

Крім зазначеного, можна виділити рівні міжособистісного спілкування, які певним чином пов'язані з основними поняттями теорії міжособистісного спілкування. Так, чим вищий рівень міжособистісного спілкування, тим вузьчий

термін слід застосовувати для того, щоб дати визначення в системі понять теорії міжособистісного спілкування.

Мета спілкування та психологічна дистанція у процесі його здійснення дозволяють виділити різноманітні **рівні спілкування**:

- **ритуальний (соціально-рольовий)**. Мета: виконання людиною ролі, яку від неї очікують, демонстрація знання норм соціального середовища. Характер: анонімний;

- **діловий (маніпулятивний)**. Мета: організація спільної діяльності, пошук засобів підвищення ефективності співпраці. Спілкування психологічно відсторонене, переважає Я – Ви контакт;

- **інтимно-особистісний**. Мета: задовольнити потребу в розумінні, співчутті. Характерна психологічна близькість, емпатія, довіра. Переважає Я – Ти контакт. Як можна помітити, міжособистісне спілкування за нормальних умов соціального та психічного розвитку не може обминути жодного представника соціуму.

Дослідники виділяють такі **функції міжособистісної взаємодії**:

1. контактну – встановлення контакту між партнерами по спілкуванню як стану обопільної готовності до прийому і передачі повідомлень;

2. інформаційну – обмін повідомленнями, поглядами, задумами, рішеннями;

3. спонукальна – стимуляція активності партнера для виконання ним певних дій;

4. координаційна – взаємне орієнтування і узгодження дій при організації колективної діяльності;

5. функція розуміння – адекватне сприймання і розуміння смислу повідомлень, а також однаково розуміння намірів, установок, переживань, станів;

6. емоційна функція – пробудження у партнера емоційного переживання стану іншого партнера, зміна при цьому власних переживань і станів;

7. функція встановлення відносин – усвідомлення і фіксація свого місця в системі рольових, статусних, ділових та інших зв'язків у суспільстві, в якому індивід здійснює свою діяльність;

8. функція впливу – зміна стану, поведінки, особистісно-сміслових утворень партнера .

Таким чином, з широкого поняття спілкування виділяється більш вузьке поняття міжособистісного спілкування. Міжособистісне спілкування характеризується вузьким колом учасників, безпосередністю, особистісною орієнтованістю. Згідно з метою та характером спілкування виділяються рівні міжособистісного спілкування. Функції міжособистісного спілкування різноманітні, в основному відображають можливість впливу на емоційний стан, діяльність учасників спілкування, а також указують на обмін інформацією та встановлення контактів у процесі спілкування.

## **Тема 5: Діяльність особистості**

*Поняття діяльності в психології.*

*Структура діяльності.*

*Основні різновиди діяльності.*

*Гра, навчання, праця.*

Категорія діяльності є центральною для системно-діяльнісного підходу в психології. Діяльність розглядається тут як одиниця життя, система активних взаємин людини зі світом, що опосередковується і регулюється психікою. На відміну від діяльності тварин вона підпорядковується не лише біологічним, а й соціальним закономірностям. Діяльністю людина перетворює предмети природи на засоби задоволення своїх потреб, а образи, що виникають при цьому, втілюються в діяльності і начебто «застигають» у світі культури.

*Діяльність* можна визначити як специфічний вид активності людини, направлений на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе і умови свого існування. У діяльності людина створює предмети матеріальної і духовної культури, перетворить свої здібності, зберігає і удосконалює природу, будує суспільство, створює те, що без його активності не існувало в природі. Творчий характер людської діяльності виявляється в тому, що завдяки ній він виходить за межі своєї природної обмеженості, тобто перевершує свої ж генотипически обумовлені можливості. Унаслідок продуктивного, творчого характеру своєї діяльності чоловік створив знакові системи, знаряддя дії на себе і природу. Користуючись цими знаряддями, він побудував сучасне суспільство, міста, машини, з їх допомогою провів на світло нові предмети споживання, матеріальну і духовну культуру і кінець кінцем перетворив самого себе. Історичний прогрес, що мав місце за останні декілька десятків тисяч років, зобов'язаний своїм походженням саме діяльності, а не вдосконаленню біологічної природи людей.

Діяльність людини має *наступні основні характеристики*: мотив, мету, предмет, структуру і засоби. Мотивом діяльності називається те, що спонукає її, ради чого вона здійснюється. Як мотив зазвичай виступає конкретна потреба, яка в ході і за допомогою даної діяльності задовольняється.

*Мотиви людської діяльності* можуть бути самими різними; органічними, функціональними, матеріальними, соціальними, духовними. Органічні мотиви направлені на задоволення природних потреб організму (у людини - на створення умов, найбільшою мірою цьому сприяючих). Такі мотиви пов'язані із зростанням, самозбереженням і розвитком організму. Це - виробництво продуктів харчування, житла, одяг і т.п. Функціональні мотиви задовольняються за допомогою різного роду культурних форм активності, наприклад ігор і занять спортом. Матеріальні мотиви спонукають людину до діяльності, направленої на створення предметів домашнього ужитку, різних

речей і інструментів, безпосередньо у вигляді продуктів, обслуговуючих природні потреби. Соціальні мотиви породжують різні види діяльності, направлені на те, щоб зайняти певне місце в суспільстві, отримати визнання і пошану з боку навколишніх людей. Духовні мотиви лежать в основі тих видів діяльності, які пов'язані з самоудосконаленням людини. Тип діяльності зазвичай визначається по її домінуючому мотиву (домінуючому тому, що всяка людська діяльність полімотивована, тобто спонукає декількома різними мотивами).

**Діяльність** — це активна взаємодія людини з середовищем, в якій він досягає свідомо поставленої мети, що виникла в результаті появи у нього певної потреби, мотиву.

Як *мета діяльності* виступає її продукт. Він може бути реальним фізичним предметом, що створюється людиною, певними знаннями, вміннями і навиками, що набувають в ході діяльності, творчим результатом (думка, ідея, теорія, витвір мистецтва).

Мета діяльності не рівнозначна її мотиву, хоча іноді мотив і мета діяльності можуть співпадати один з одним. Різні види діяльності, що мають одну і ту ж мету (кінцевий результат), можуть спонукати і підтримуватися різними мотивами. Навпаки, в основі ряду діяльностей з різною кінцевою метою можуть лежати одні і ті ж мотиви. Наприклад, читання книги для людини може виступити як засіб задоволення матеріальних (продемонструвати знання і за це отримати високооплачувану роботу), соціальних (блиснути пізнаннями в крузі значущих людей, добитися їх розташування), духовних (розширити свій кругозір, піднятися на вищий рівень етичного розвитку) потреб. Такі різні види діяльності, як придбання модних, престижних речей, читання літератури, турбота про зовнішній вигляд, вироблення вміння поводитися, можуть кінцем кінцем переслідувати одну і ту ж мету: добитися в що б те не стало чийого-небудь розташування.

*Предметом діяльності* називається те, з чим вона безпосередньо має справу. Так, наприклад, предметом пізнавальної діяльності є всякого роду інформація, предметом учбової діяльності — знання, уміння і навички, предметом трудової діяльності - створюваний матеріальний продукт.

Сучасна людина живе в оточенні таких предметів, жоден з яких не є чистим творінням природи. До всіх таких предметів, особливо на роботі і в побуті, опинилися в тому або іншому ступені прикладеними руки і розум людини, так що їх можна вважати матеріальним втіленням людських здібностей. У них як би опредмечені досягнення розуму людей. Засвоєння способів поводження з такими предметами, включення їх в діяльність виступає як власний розвиток людини. Всім цим людська діяльність відрізняється від активності тварин, які не проводять нічого подібного: ні одягу, ні меблів, ні машин, ні знакових систем, ні знарядь праці, ні засобів пересування і багато чого іншого. Для задоволення своїх потреб тварини користуються тільки тим, що їм надала природа.

*Діяльність людини відбувається свідомо і цілеспрямовано.*

Іншими словами, діяльність людини виявляється і продовжується в творіннях, вона носить продуктивний, а не тільки споживчий характер.

### **Структура діяльності**

Діяльність являє собою складне утворення, що містить у собі окремі компоненти.

До структури діяльності входять **потреба, мотив, мета, задача, дії, операції, зовнішня і внутрішня сторони.**

Мотив спонукає до діяльності. Мотивами можуть стати різноманітні потреби, інтереси, установки, звички, емоційні стани. **Мотив** – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви діяльності та поведінки людини генетично пов'язані з її органічними та культурними потребами.

**Потреби** породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними. Спонуками до діяльності можуть бути: матеріальні потреби (в їжі, одязі, житлі), духовні та культурні (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні).

**Мотивація діяльності** буває близька (здійснити бажане найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняються мотиви і за рівнем усвідомлення (чітко усвідомлювані мотиви та неусвідомлювані).

**Мета** – це ідеальний образ майбутнього результату діяльності. Метою є більш чи менш точне уявлення людини про те, що на даний момент відсутнє і повинно бути отримане в результаті діяльності.

**Цілі бувають близькі та віддалені.**

**Віддалена мета** реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до здійснення віддаленої мети, що висувається на далеку перспективу. Як же людина може передбачати майбутній результат? Між явищами дійсності існує повторюваний закономірний зв'язок. Ми знаємо: вогонь завжди пече. Пізнаючи ці зв'язки, людина може прогнозувати зміни в довкіллі під впливом тих чи інших предметів.

На шляху до мети діяльності людина послідовно розв'язує низку задач. Наприклад, щоб пошити сукню, треба виготовити викройку, вирізати, зшити. Кожен такий відносно закінчений елемент діяльності, спрямований на розв'язання однієї поточної задачі, називають дією.

Спосіб виконання дії в конкретній ситуації – операція. Так, дія з'єднання окремих частин у конкретних умовах може бути операцією склеювання паперу, зшивання тканини, зварювання металу.

**Дія**, спрямована на зміну стану або властивостей предметів зовнішнього світу – предметна. Виконання предметної дії полягає в здійсненні певної системи рухів (взяти, перемістити, відпустити). Внутрішні або розумові дії –

планування, контролю і корекції рухів. Контроль і корекція можливі в результаті порівняння поточних результатів з метою.

У діяльності нерозривно пов'язані її внутрішні і зовнішні сторони. Коли ми плануємо, прогнозуємо перед тим, як виконувати роботу, внутрішня (психічна) діяльність випереджує зовнішню (фізичну, предметну). Фізичне оперування речами замінюється уявним, що значно його полегшує. Процес такого переходу від зовнішньої дії до внутрішньої – **інтеріоризація**. Подумки людина може оперувати образами предметів, які відсутні на даний момент. Людина уявляє, згадує, і цим вивільняється від ситуативної залежності, властивої для поведінки тварин. Перехід внутрішніх дій у зовнішні – **екстеріоризація** – відбувається під час здійсненні планів. Зовнішня сторона – рухи, за допомогою яких людина впливає на світ, визначається внутрішньою (мотивами, знаннями, волею), але й внутрішня виявляється у зовнішній, яка дозволяє з'ясувати міру відповідності отриманих результатів очікуваним.

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

#### **Мікроструктура діяльності:**

***Мотив – ціль – спосіб, засіб – результат.***

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

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

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

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями і

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

**В и д а м и д і я л ь н о с т і**, виділеними за генетичною ознакою, є: гра, навчання, праця.

Свідома активність людини формується і виявляється в діяльності, яка відбувається в певній системі відносин з іншими людьми. Результати діяльності впливають на світ, що оточує людину, долі інших людей. Діяльність формує особистість людини, яка виражається знову ж таки в діяльності. Життя людини — це постійна зміна різних видів її діяльності. З усієї їх різноманітності три види мають найбільший вплив на розвиток особистості. Це гра, навчання і праця. Генетично змінюючи одна одну, вони співіснують протягом усього життя людини.

Гра. Вона є найпростішим видом діяльності. У грі розпочинається формування людини як особистості, суб'єкта діяльності. Це форма прояву активності дитини. Метою гри є сам процес, а не практичні результати. У психічному розвитку дитини вона є засобом, що дає змогу в доступній формі оволодіти способами діяльності дорослих. Заміщуючи реальні об'єкти певними символами, предметами, дитина імітує діяльність, щоб урешті-решт самій стати її суб'єктом.

У перших іграх помітною є керівна роль дорослого. Він розкриває функціональну роль іграшки. Наслідуючи дії дорослого, дитина починає гратися самостійно. Згодом ініціатива гри переходить до дитини.

З розвитком дитини змінюються також її ігри. Протягом перших двох років життя вона опановує рухи і дії з предметами, що її оточують, — так виникають функціональні ігри. У них дитина відкриває нові, незнайомі їй властивості

предметів і способи дій із ними. Важливе значення при цьому має оволодіння мовою.

Складнішими є конструктивні ігри, в яких дитина починає осмислювати значення предметів та їх зв'язки. Функціональні та конструктивні ігри належать до розряду маніпулятивних.

На третьому-четвертому році життя з'являються сюжетно-рольові ігри, за допомогою яких дитина включається в колективні стосунки. У цих іграх, виконуючи певну роль, вона привчається діяти за правилами, що розвиває дисциплінованість, витримку, наполегливість тощо. У грі розвиваються і її психічні властивості. Підбираючи ігри, можна цілеспрямовано впливати на розвиток різних психічних якостей — уваги, сприймання, пам'яті, волі та ін. Сюжетно-рольові ігри полегшують перехід до нового типу ігор — ігор за правилами, де поведінку регламентують уже абстрактні вимоги.

На п'ятому-шостому році, перед вступом дитини до школи, особливо важливими є дидактичні ігри, за допомогою яких дорослі поступово залучають дітей до процесу навчання.

**Гра** — діяльність, що відбувається в умовних ситуаціях і спрямована на відтворення суспільного досвіду, зафіксованого в продуктах *культури*.

Ймовірно, її виникнення пов'язане з початковими етапами становлення *людини*, коли постала потреба «програвати», а отже, планувати майбутні *дії*. Напевно, це мало форму *ритуалів, магії*, танців, які завдяки їх доступності могли стати об'єктом *наслідування* дітей, У подальшому ці *наслідувані дії*, що, до того ж, виконувалися зі зменшеними копіями предметів — прообразами іграшок, отримали функцію підготовки підростаючого покоління до праці .

Гра сучасної дитини полягає в імітації дій дорослих та стосунків між ними. Спочатку це відбувається в процесі *предметних дій* — дій з виробле ними і позначеними людиною речами. Зразки таких дій дитині демонструє дорослий під час *спільної діяльності*. Наприклад, засвоївши за допомогою дорослого

призначення чашки (й освоюючи таким чином її *реальне значення*), дитина після тривалих маніпуляцій починає самостійно використовувати її для пиття. Але фізичні характеристики предмета дають підставу приписувати їм *умовне значення*. І тоді чашка застосовується як підставка для ляльки, предмет, що котиться, дзвенить тощо. Для дитини це крок у напрямку до *предметної гри*. Предмети, якими вона маніпулює, відкривають свої нові властивості, які дитина пізнає разом з оволодінням відповідними *операціями*. Відтак, оточення відображається дедалі повніше: також з боку властивостей, яких не мають *органи чуттів*. З'являються характерні для цього віку *психічні новоутворення*, створюються передумови переходу до рольової гри.

*Рольова гра* - діяльність, у процесі якої діти *дошкільного віку* беруть на себе *ролі* дорослих і в умовній формі відтворюють їхні *дії* та стосунки між ними. Ці ролі стають *мотивами*, що осмислюють ігрові дії та ігрове використання предметів. При цьому *значення* одного предмета переноситься на інший, який використовується відповідним чином: звичайна палиця замінює і рушницю, і коня, і автомобіль.

**Навчання.** Це активний процес спрямування діяльності й поведінки дитини на опанування нею суспільно-історичного досвіду людства. Його виділення в самостійний вид діяльності відбулося внаслідок ускладнення людської праці, застосування засобів виробництва, що постійно вдосконалювалися, для використання яких було потрібно багато знань, навичок і вмінь. Навчання є підготовкою до трудової діяльності і водночас - провідним видом діяльності школярів, студентів, аспірантів.

Навчання не є простим передаванням знань від учителя до учня. Це процес активного оволодіння знаннями, навичками і вміннями під керівництвом наставника. Навчання повинно мати розвиваючий характер. Повідомляючи учням знання, вчитель має навчати їх спостерігати, порівнювати, аналізувати,

виражати свої думки за допомогою мови. Так учні навчаються самостійно мислити і здобувати нові знання.

**Навчання** - діяльність, спрямована на освоєння суспільного досвіду. На відміну від гри, мотив якої полягає у ній самій, учіння ґрунтується на **пізнавальних потребах**, а його **мотиви** тією чи іншою мірою пов'язані з процесом практичного і теоретичного **освоєння** людством дійсності. Результатом уміння є набуття суб'єктом певних **знань, умінь, навичок, звичок**.

Спеціально організоване учіння - це **навчання**, спрямоване на оволодіння суспільно виробленими способами дій, узагальненими за формою теоретичних знань. Своєю появою вона зобов'язана **знанням**, зміст яких не вичерпується практичними діями. Для цього потрібна характерна активність, яка формується у **молодшому шкільному віці** в зв'язку з необхідністю **теоретичного пізнання** дійсності. Відповідно до закономірностей **інтеріоризації** вона поступово перетворюється на специфічну **внутрішню діяльність**, яка складається з **навчальних дій** і спонукається конкретними **мотивами**.

Процес такого перетворення відбувається поетапно. На першому етапі дитина за допомогою вчителя освоює окремі навчальні дії і в неї з'являється нестійке прагнення оволодіти способами їх виконання. Наступний етап — об'єднання окремих дій у цілісну діяльність, яка вже спонукається мотивами, що виникають на ґрунті пізнавальних інтересів.

**Цілі** тут не лише «приймаються», а й самостійно **конкретизуються**. Третій етап — ускладнення діяльності шляхом виділення **дій** з різними джерелами навчальної інформації (підручниками, довідниками, додатковою літературою). У своїх розвинених формах це вже багаторівнева активність з відповідною системою **доцільних** (виконавчих, орієнтувальних, контролюючих) **операцій**. Загалом **навчальна діяльність** — необхідний засіб **психічного розвитку**, без якого він збіднюється й перешкоджає **індивідові** вийти за межі буденного життя і піднятися до рівня теоретичного освоєння дійсності.

Життєвий досвід свідчить, що, переходячи від навчання до практичної діяльності, і в науці, і на виробництві людина утримується на рівні вимог часу, якщо вона постійно працює над собою, тобто весь час навчається самотужки.

**Праця.** Це вид діяльності, метою якого є створення суспільно корисного продукту. При цьому не суттєво, чи потрібний людині вироблений нею продукт. Важливо, щоб він був потрібний суспільству. Це означає, що цілі діяльності людини визначають не особисті, а суспільні потреби. Отже, трудова діяльність за своєю природою є суспільною: її формують і спрямовують потреби суспільства.

Будь-яка діяльність є суспільною і за своїм характером. Завдяки поділу праці жодна людина не виробляє всього того, що їй потрібно, майже ніколи не бере участі у виробництві продуктів від початку до кінця. Тому потреби людини задовольняються не її власною працею, а працею всього суспільства. Характер їх задоволення визначає система виробничих відносин, що панують у суспільстві.

Отже, виникнення і розвиток різних видів діяльності у людини є складним і тривалим процесом. Перехід від одного виду основної діяльності до іншого зумовлений зміною суспільного становища людини.

## **Тема 6: Міжособистісні стосунки і конфлікти.**

*Типи конфліктів та причини їх виникнення.*

*Запобігання конфліктам та їх подолання.*

*Функції конфліктів.*

### **Поняття та причини виникнення конфліктів.**

Суспільство не може існувати без зіткнення ідей, життєвих позицій, цілей, як окремих людей, так і малих і великих колективів. Постійно виникають розбіжності думок і різного роду суперечності, що нерідко переростають у конфлікти. Сама людина як основна суспільна одиниця є надзвичайно

неоднозначною, вона протягом усього життя перебуває в стані перманентного конфлікту з собою, найближчим оточенням, цілим світом.

Визначення ступеня конфліктності. Тест – Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?(Наскільки наша тема є актуальною особисто для Вас?)

1. Чи намагаєтесь Ви «звернути» бесіду, якщо тема (співрозмовник) нецікаві Вам?

2. Чи дратують Вас манери партнера по спілкуванню?

3. Можливо таке, що невдале висловлювання іншої людини може спровокувати Вас на брутальність?

4. Чи уникаєте Ви розмови з незнайомою чи маловідомою людиною? 5. Чи маєте Ви звичку перебивати співрозмовника? 6. Чи робите Ви вигляд, що уважно слухаєте, а самі міркуєте про інше? 7. Чи змінюєте Ви інтонацію, голос, вираз обличчя (міміку), залежно від того, хто Ваш співбесідник? 8. Чи змінюєте Ви тему розмови, якщо співбесідник торкнувся неприємної для Вас теми? 9. Чи виправляєте Ви людину, якщо в її мові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви, вульгаризми? 10. Чи дозволяєте Ви собі говорити з ким-небудь у зневажливо-менторському тоні з відтінком іронії? «Майже завжди» - 2 б. «В більшості випадків» - 4 б. «Іноді» - 6 б. «Майже ніколи» - 10 б. Інтерпретація результатів Чим більше Ви набрали балів, тим в більшому ступені у Вас розвинуте вміння безконфліктно спілкуватись, слухати інших, бути тактовним, не використовувати вербальні і невербальні конфліктогени спілкування. 2 Якщо Ви набрали менше 30 балів – Ви конфліктна особа, постійно провокуєте конфлікт, використовуєте вербальні і невербальні конфліктогени спілкування. 30 – 62 балів – Ви вмієте безконфліктно спілкуватись, однак іноді використовуєте конфліктогени спілкування. Більше 62 балів – Ви практично не використовуєте конфліктогени спілкування, Ви – слухач і комунікатор «вище середнього рівня».

Зазвичай конфлікт сприймається як негативне явище, оскільки несе в собі

заряд величезної руйнівної сили. Однак, відсутність конфліктів слід вважати свідченням застою, стагнації. Конфлікт – це показник розвитку, фактор динамічної стабільності як окремої організації, так і суспільства в цілому.

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

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

- зіткнення протилежних сторін, сил чи поглядів;
- відсутність згоди між двома чи більше суб'єктами;
- внутрішній дискомфорт однієї особи.

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

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

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

- учасників конфлікту (дві або більше сторони, що переслідують несхожі чи прямо протилежні цілі);

- об'єкт конфлікту (конкретне явище, причина, стан справ, навколо якого розгортається суперечка);
- рушійну силу - інцидент (факт зіткнення протилежних сил).

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

### **Типова схема конфлікту**

Усі конфліктні ситуації розподіляються за ознакою результатів:

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

Існує чотири основних типи конфлікту за змістом:

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

Типовим прикладом внутрішньоособового конфлікту може бути також ситуація, коли виробничі чи професійні вимоги не збігаються з потребами чи

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

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

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

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

Наприклад, відділ збуту (служба маркетингу) і виробничий підрозділ не

можуть мирно існувати, тому що:

- відділ збуту - орієнтований на потреби споживача готової продукції, робіт чи послуг організації. Він прагне постійної модернізації, технологічних нововведень, досконалого технічного рівня, розширення номенклатури та асортименту, диференціації виробництва, досконалого дизайну, надійності в експлуатації та ін.

Відділ збуту керується метою - максимізувати збут, а це веде до врахування вимог покупців і до зростання собівартості виробництва;

- виробничий підрозділ - піклується про співвідношення витрат до результатів виробництва, намагається стандартизувати продукцію, що випускається, досягти “ефекту масштабу”, скоротити статті собівартості, зробити виріб максимально дешевим для виробництва.

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

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

#### **Основними причинами конфлікту вважаються:**

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

- різниця у досвіді та манері поведінки;
- різка зміна подій чи умов.

Розглянемо докладніше кожну з причин конфлікту.

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

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

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

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

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

Різниця у досвіді та манері поведінки. Наведемо уявний приклад: в одній бригаді, пліч-о-пліч працюють досвідчений майстер і початківець. Перед ними

поставлено аналогічне завдання. При цьому новачок докладает надмірних зусиль, обирає далеко не ідеальний шлях до виконання, але з великими труднощами справляється з роботою. І тут з подивом помічає, що майстер, який начебто й не поспішав, закінчив свою роботу утричі швидше.

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

**Існуючі способи управління конфліктними ситуаціями розподіляються на дві категорії: структурні та міжособові.** До арсеналу структурних методів належать:

- роз'яснення вимог до змісту роботи (делегування окремим особам чи структурним підрозділам чітко окреслених повноважень для виконання покладених функцій і ознайомлення з відповідальністю за їх виконання, оперативне доведення максимуму наявної корисної інформації з цього питання); принцип використання ієрархії (звернення до керівника) при вирішенні конфліктних ситуацій. Ієрархія визначає порядок взаємодії та підпорядкованість, регулює інформаційні потоки і вказує на те, яка особа відповідальна за ухвалення конкретного управлінського рішення;
- підпорядкування цілей підрозділів загальноорганізаційним цілям. Загальна мета організації, якій підпорядковується решта цілей підрозділів, змушує всі ланки, формальні та неформальні групи і окремих осіб сприяти її досягненню;
- вплив на поведінку через систему винагород.

Міжособові способи вирішення конфліктів зводяться до п'яти варіантів типу поведінки, що їх має обрати конкретна людина при появі перших

симптомів конфліктної ситуації - загострення досі прихованих суперечностей чи втручанні сторонніх сил, які зміщують акценти у розстановці сил .

Це, зокрема:

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

### **Функції конфлікту**

В уявленнях багатьох людей конфлікти асоціюються із суто негативними явищами: війнами, революціями, усобицями та скандалами. Тому, як правило, конфлікт уявляється як явище небажане і шкідливе. Насправді це не завжди так.

Наслідки конфлікту можуть бути як негативними, так й позитивними. Сучасна точка зору полягає в тому, що навіть в організаціях з ефективним управлінням деякі конфлікти не лише можливі, а навіть можуть бути бажаними.

Так, у багатьох ситуаціях конфлікт допомагає виявити різноманітність точок зору, дає додаткову інформацію, допомагає виявити більшу кількість альтернатив чи проблем. Це робить процес прийняття рішень більш ефективним, оскільки дає людям можливість висловити свої думки і тим самим задовольнити свої особисті потреби в повазі та владі. Конфлікт також може привести до більш ефективного виконання планів, стратегій і проектів, оскільки вислуховування різних точок зору щодо цих документів відбувається до їх фактичного виконання. Проте можлива й інша, негативна сторона конфлікту.

*Приміром*, людина на засіданні сперечається лише тому, що не сперечатися вона не може. При цьому конфлікт заважає досягненню мети організації в цілому **Оцінка функції конфлікту**. З погляду функцій, конфлікт — достатньо *суперечливе* явище. Вступаючи у протиборство, люди можуть добитися реалізації поставлених цілей. Але часто важко передбачити навіть не дуже віддалені наслідки, які за цим виникнуть пізніше. При цьому наслідки можуть мати як позитивний, так й негативний характер для учасників конфлікту. Працівник, який вступив у конфліктні відносини з адміністрацією, може добитися своєї найближчої мети, наприклад, виплати компенсації за вимушений прогул. Але через якийсь час за цим може підпасти під звільнення з роботи під яким-небудь іншим слушним приводом. Для звільненого співробітника це швидше за все буде латентна функція конфлікту і при цьому негативна. Але услід за цим він може влаштуватися і на привабливіше, ніж раніше, місце роботи. І тоді це буде позитивна латентна функція конфлікту. У такому разі часто говорять „не було б щастя, та нещастя допомогло”.

Таким чином, як явні, так й латентні функції конфлікту можуть бути як негативними, так й позитивними, тобто вони можуть мати *подвійний* характер.

Якщо функція конфлікту позитивна для його учасників, говорять про **функціональний** конфлікт, якщо навпаки, то це **дисфункціональний** конфлікт, результати якого є негативними для його учасників та на які вони не розраховували.

Проте, не дивлячись на всю релятивність оцінок функцій конфлікту, за своїм сенсом, значенню і ролі їх можна розділити на дві групи:

- 1) *конструктивні (позитивні)* функції конфлікту;
- 2) *деструктивні (негативні)* функції конфлікту.

Таким чином, конфлікт може бути **функціональним** і вести до підвищення ефективності організації та **дисфункціональним**, що призводить до зниження особистої задоволеності, групового співробітництва і ефективності організації.

### **Конструктивні функції конфлікту**

Всі конструктивні (як втім і негативні) функції конфлікту, з певним ступенем умовності та в цілях зручності викладу матеріалу, можна розділити на:

- 1) *загальні* функції конфлікту — мають місце на різних рівнях соціальної системи;
- 2) функції конфлікту на *особистісному* рівні, які стосуються впливу конфлікту безпосередньо на особу.

Вони виявляються в наступних наслідках. Загальні конструктивні функції конфлікту:

1. Конфлікт є *способом виявлення і фіксації суперечності та проблем* в суспільстві, організації, групі, у середині себе. Крім того, конфлікт свідчить про те, що ці суперечності досягли вже великої зрілості та необхідно приймати невідкладні заходи по їх усуненню. Таким чином, всякий конфлікт виконує *інформаційну* функцію, дає додаткові імпульси до усвідомлення своїх і чужих інтересів в протиборстві.

2. Конфлікт є *формою вирішення протиріч*. Його розвиток сприяє усуненню тих недоліків і прорахунків в соціальній організації, які привели до конфлікту.

3. Конфлікт сприяє зняттю соціальної напруженості та ліквідації стресової ситуації, допомагає „випустити пару”, розрядити обстановку і зняти напруженість, що накопичилася.

4. Конфлікт може виконувати інтеграційну, об'єднувальну функцію. Перед лицем зовнішньої загрози група використовує всі свої ресурси для об'єднання і протиборства із зовнішнім ворогом. Крім того, саме завдання вирішення виниклих проблем об'єднує людей. У пошуках виходу з конфлікту виробляються взаєморозуміння і відчуття причетності до вирішення загального завдання.

5. Вирішення конфлікту приводить до стабілізації соціальної системи, бо при цьому ліквідовуються джерела незадоволеності. Сторони конфлікту, навчені „гірким досвідом”, у майбутньому будуть більше схильними до співпраці, ніж до конфлікту. Крім цього, вирішення конфлікту може запобігти серйознішим конфліктам, які могли б мати місце, якби даний конфлікт не трапився.

6. Конфлікт інтенсифікує та стимулює групову творчість, сприяє мобілізації енергії для вирішення завдань, що стоять перед суб'єктами. У процесі пошуку шляхів вирішення конфлікту відбувається активізація аналізу важких ситуацій, розробляються нові підходи, ідеї, інноваційні технології тощо.

7. Конфлікт може служити засобом з'ясування співвідношення сил соціальних груп або спільностей й тим самим може застерегти від подальших більш руйнівних конфліктів.

8. Конфлікт може служити засобом для виникнення нових норм спілкування між людьми або допомогти наповнити новим змістом старі норми.

### Деструктивні функції конфлікту

**Загальні деструктивні функції конфлікту.** Вони виявляються на різних рівнях соціальної системи та виражаються в наступних наслідках:

1. Конфлікт може бути пов'язаний з *насильницькими методами* його розв'язання, в результаті можуть бути великі людські жертви та матеріальні втрати. Крім сторін, які беруть участь у військовому конфлікті, від нього можуть постраждати й мирні жителі.

2. Конфлікт може привести сторони протиборства (суспільство, соціальну групу, індивіда) у стан *дестабілізації та дезорганізації*.

3. Конфлікт може привести до *уповільнення темпів* соціального, економічного, політичного та духовного розвитку суспільства. Більш того, він може викликати стагнацію і кризу суспільного розвитку, виникнення диктаторських і тоталітарних режимів.

4. Конфлікт може сприяти *дезинтеграції суспільства*, руйнуванню соціальних комунікацій і соціокультурному відчуженню соціальних утворень усередині суспільної системи.

5. Конфлікт може супроводжуватися наростанням у суспільстві настроїв *песимізму і занепаду сил*.

6. Конфлікт може спричинити за собою нові, більш *деструктивні конфлікти*.

7. Конфлікт в організаціях часто призводить до *зниження рівня організації системи*, зниження дисципліни та ефективності діяльності.

### **Запобігання конфлікту та його подолання**

Для попередження конфліктів потрібно пам'ятати два основні правила:

1. Намагайтеся не використовувати конфліктогени. Конфліктогени – це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

2. Не піддавайтеся на провокацію конфлікту (не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген).

Способи розв'язання конфліктів:

Існують п'ять основних способів розв'язання конфліктів: відсторонення, поступка, боротьба, компроміс і співпраця.

У більшості ситуацій найкраще вирішувати конфлікти через переговори. Однак іноді ліпше відсторонитися від конфлікту чи піти на поступки або рішуче відстоювати свою позицію. Відсторонення від конфлікту – людина висловлює небажання брати участь у його врегулюванні і захищати власні інтереси. Конфлікт залишається нерозв'язаним і через деякий час може спалахнути знову.

Коли краще відсторонитися від конфлікту:

- коли всім потрібно заспокоїтися;
- коли потрібно продумати аргументи; • коли немає шансів залагодити суперечку.

**Поступка** - це спроба пом'якшити конфліктну ситуацію та зберегти стосунки, поступаючись тискові опонента. Пристосування може бути застосовано до конфліктних ситуацій у стосунках між студентом і педагогом, дітьми і батьками, начальником і підлеглим, близькими друзями, подружжям, коли поступається сторона, яка не хоче засмучувати іншу. При цьому одна сторона почувається у програті, оскільки відмовляється від своїх інтересів, бажань, своєї позиції, а інша задоволена тільки результатом, але обидві сторони не задоволені стосунками.

*Коли варто поступитися:*

- коли розумієш, що не маєш рації;
- коли предмет спору важливіший для інших, ніж для тебе;
- коли розумієш, що втратиш від цього конфлікту набагато більше, ніж знайдеш;
- коли небезпечно будь-яке загострення стосунків (наприклад, у ситуації виживання).

**Боротьба** – це управління конфліктом через тиск, застосування влади або сили, щоб змусити прийняти свою позицію. До боротьби вдається той, хто має переваги у фізичній силі, в підтримці з боку інших, у статусі і правах,

матеріальних та інших можливостях. Задоволення від такого рішення конфлікту отримує тільки сторона конфлікту, яка прагне добитися свого за будь-яку ціну, але й вона в результаті програє, адже таких людей уникають і не бажають з ними мати справу.

*Коли варто рішуче боротися:*

- якщо рішення конфлікту іншим способом може зашкодити тобі або близьким;
- якщо опонент може отримати несправедливі переваги;
- коли даєш відсіч зловмисникам.

**Компроміс** – це врегулювання конфлікту через взаємні поступки. На компроміс ідуть люди, які готові врахувати інтереси і бажання інших, щоб отримати щось для себе. В результаті компромісу сторони не отримують повного задоволення, але зберігають стосунки.

**Співпраця** передбачає спільний пошук рішення, яке відповідає інтересам усіх сторін. Обидві сторони хочуть спільно розв'язати проблему, готові обговорювати суть конфлікту для пошуку рішення, яке влаштовуватиме всіх. Як наслідок— стосунки зміцнюються. Співпраця – найкращий спосіб вирішення конфліктів.

### **Ефективне розв'язання конфлікту**

- З'ясуйте, що призвело до конфлікту: дії іншої сторони або ваше нерозуміння ситуації. Припускайте краще, намагайтеся з'ясувати, що мав на увазі опонент. Ставте правильні і тактовні запитання.
- Відстоюйте свою позицію, але не тисніть на співрозмовника. Не вимагайте, щоб людина змінилася. Тиск обмежує можливості обох сторін і не сприяє вирішенню конфлікту.

- Стежте за тим, що говорите. Не принижуйте опонента, не узагальнюйте (не використовуйте слова «завжди» і «ніколи»), говоріть про конкретні речі, вирішуйте основну проблему, не чіпляйтеся за дрібниці.

- Стежте за своїми емоціями, не ігноруйте їх, але й не дозволяйте їм керувати вашою поведінкою. Говорячи про те, що ви відчуваєте, ви пояснюєте опонентові вашу позицію («Мене дуже засмучує, коли люди порушують свої обіцянки. Будь ласка, краще не обіцяй того, чого не можеш зробити»).

- Не бійтеся йти на поступки. Поступка не означає поразку, а дає змогу продовжити діалог. Гнучке і творче ставлення до ситуації –одна з умов управління конфліктом.

## **Тема7: Психічне здоров'я особистості**

*Розуміння психічного здоров'я.*

*Вплив суспільної діяльності на психічне здоров'я особистості.*

### **Розуміння психічного здоров'я.**

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства, всього народу є важливим завданням сьогодення. Водночас наука залишається осторонь проблем забезпечення психічного здоров'я людей у суспільному житті, яке нині зумовлене чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

Що таке психічне здоров'я? Насамперед необхідно уточнити низку понять, а саме: «психічне здоров'я людини», «психічне» - зовнішнє і внутрішнє, його властивості та поняття «суспільна дійсність».

Розглянемо формальні особливості поняття психічного здоров'я. Аналіз доступної нам зарубіжної й вітчизняної наукової літератури дає змогу констатувати, що автори використовують різні терміни для позначення цього поняття: «психічне здоров'я», «душевне здоров'я», «психологічне здоров'я»,

«особистісне здоров'я». Вживають його в лапках або замінюють іншими поняттями: «повноцінне функціонування», психологічне «благополуччя» тощо.

Когнітивна психотерапевтична традиція трактує психічне здоров'я як «процес адекватної інтерпретації й оцінки власного досвіду», що акцентує спосіб відновлення тієї самої цілісності.

Такі психічні хвороби, як депресія, біполярні розлади, шизофренія нерідко мають соматичні (фізичні) підстави, які можуть спричиняти генетична схильність до хвороби, порушення мозкових структур чи біохімічних процесів. Чому ж ми розглядаємо ці хвороби як психічні, а не як фізичні? Тому що їхні симптоми пов'язані з мисленням, мотивацією та емоціями людини.

Автор відомої праці «Аномалії особистості» В.С. Братусь вводить поняття «особистісне здоров'я», розкриваючи його як відповідальність індивіда за вироблення необхідних орієнтацій, визначення загального змісту й призначення свого життя, ставлення до інших людей і до себе. Послідовники цих поглядів визнають відносно пізню появу цього психічного феномена. Вони правомірно вважають рівень особистісного здоров'я вищим щодо психофізіологічного й індивідуально-психологічного.

Особистість розуміють як динамічну відкриту систему, мета якої - підтримати життя людини за допомогою самоорганізації в єдності із середовищем (чи «поширення ентропії в середовище» в термінах І. Пригожина). Або як самотрансцендентну систему механізмів, побудованих з урахуванням генетичних predisposицій і попереднього досвіду, що транслює актуальні переживання у форми перспективних дій. Власне її функціонування, як самоорганізованої відкритої й динамічної системи, забезпечує підтримку життя індивіда у певному середовищі.

У психологічних словниках психічне здоров'я найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності

регуляцію поведінки, діяльності». Це визначення психічного здоров'я цілком узгоджується з визначенням здоров'я, яке сформулювали експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад».

Отже Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що належать до навколишнього середовища факторів.

Коли говоримо про психічне здоров'я людини, то йдеться про людей, у яких нема патології, щодо психічних відхилень то їх або нема, що, фактично, є ідеальним результатом, або вони мають ненормативний (але не аномальний, не ненормальний) характер. Тому психічне здоров'я людини загалом може бути відмінним, хорошим, задовільним і поганим.

#### **Критеріями психічного здоров'я людини є:**

- адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості;
- здатність керувати своєю поведінкою;
- здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їхнє досягнення;
- особистісний та соціальний оптимізм;
- задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи;
- розуміння прекрасного, комічного й трагічного;
- відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що їх відображають, а характеру реакції - зовнішнім подразникам;
- здебільшого стабільний позитивний настрій;
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- відчуття щастя тощо.

**Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини:**

- рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;
- рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

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

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

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

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

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

**2. Принцип креативності.** У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів («панацеї»), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Непотрібно завжди відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до

власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

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

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

Отже, основою збереження і примноження психічного здоров'я людини є здоровий спосіб життя: формування оптимального режиму розумової і трудової діяльності, підтримання душевного спокою і благополуччя. Особистостям, які прагнуть бути здоровими і тілом і духом необхідно відмовитися від тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв. Слід навчитися контролювати свої емоції і протистояти стресогенним навантаженням.

### **Вплив суспільної діяльності на психічне здоров'я особистості.**

На психічне здоров'я людей впливає велика сукупність чинників, їх можна класифікувати за різними ознаками. За місцем розташування виокремлюють дві великі групи - *внутрішні* і *зовнішні чинники*. Розглянемо *зовнішні*, до яких належать ті, що містяться поза особистістю, насамперед у середовищі, яке її оточує. У свою чергу їх поділяють на *природні, планетарні та суспільні*, які можна розкласти на цілу низку складових.

Реальне зовнішнє суспільне психічне середовище має багато кіл впливу: *первинне* (сім'я, навчальний заклад, робоча бригада (група), мала фірма, група за інтересами, друзі тощо), *вторинне* (навчальний заклад, село, місто,

організація, велика фірма, партія та ін.), *розширене* (етнічна група, велика соціальна група, релігійна спільнота тощо), *широке* (ціле суспільство), *глобальне* (вся планета) Загалом до суспільних потрібно зарахувати *економічні, соціальні, політичні, духовні, екологічні та інші чинники*, кожен з яких можна розкласти на ще менші складові.

**До основних власне суспільних чинників, які визначають психічне здоров'я громадян, належать:**

- **соціальні й політичні конфлікти та нестабільність;**
- **наявність роботи або безробіття;**
- **позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ);**
- **певний соціально-психічний стан, у якому перебуває суспільство;**
- **соціальна бідність;**
- **тривала дія негативних емоцій;**
- **соціальна, емоційна і фізична депривація;**
- **соціальна справедливість чи несправедливість;**
- **правова захищеність чи незахищеність;**
- **соціальний оптимізм;**
- **співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільстві;**
- **релігія;**
- **соціальна деградація;**
- **соціально-психічна єдність суспільства тощо.**

**Перший чинник** безумовно, *соціальні й політичні конфлікти, нестабільність у суспільстві* негативно впливають на психічне здоров'я громадян.

**Другий чинник** - *наявність роботи або безробіття*. Загалом безробіття в державі є негативним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Воно не лише не дає змоги громадянам здобувати засоби для існування, а й руйнує їхню гідність і гордість, віру і надію, а також спричиняє глибокі переживання за долю

своїх рідних і близьких, своє та їхнє майбутнє. На основі цього розвивається почуття неповноцінності та незадоволеності, страх, різні психічні розлади тощо, а також виникають особистісні кризи.

**Третій чинник** - *позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ)*. На жаль, держава часто не контролює їхнього впливу на соціальну психіку суспільства й окремих людських спільнот, а також на індивідуальну психіку кожного громадянина. Нині є всі підстави стверджувати, що в Україні загалом не враховують особливостей впливу ЗМІ на настрої, емоційні стани, активність та установки громадян, особливо молоді.

Засобами впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян є тон інформації про різні аспекти життя в країні, співвідношення позитивної та негативної інформації, оцінка соціальної та економічної ситуації, інтерпретація дій центральної та місцевих органів влади, повідомлення про успіхи або невдачі в різних сферах життя країни, полярність емоційного супроводу, вибір контексту повідомлень тощо.

Одну й ту саму інформацію можна подати по-різному, отримуючи діаметрально протилежні емоційні ефекти і психологічні наслідки. Зрозуміло, що зараз найважливішим засобом масової інформації є телебачення, яке володіє могутнім потенціалом впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян.

**Четвертим чинником** є певний *соціально-психічний стан*, у якому перебуває суспільство. *Соціально-психологічний стан суспільства* відображає функціонування соціальної психіки народу та її проекцію на всі аспекти його життєдіяльності. *Соціальна психіка народу* - це незалежне від індивіда відносно самостійне цілісне суще утворення, у якому в згорнутому, стиснутому, спресованому, інтегрованому законодавчому вигляді містяться зародження, творення й розвиток нації в специфічних географічних, кліматичних, ландшафтних, планетарних, історичних, економічних, політичних, соціальних і

духовних умовах. Вона є невидимою тонкою тканиною суспільного життя, в усій його складній поєднаності і вираженості. Це утворення також існує як певна психоенергія (психоенергетичний потенціал) конкретного соціуму, нації, як психоенергетична атмосфера, у якій відбувається життєдіяльність нації.

**Суспільство може перебувати в одному з трьох станів:**

- **соціально-психологічної стабільності;**
- **соціально-психологічного напруження;**
- **соціального психозу.**

Крім того, кожен з цих станів може мати ще три рівні вираження: *низький, середній і високий.*

Безумовно, стан соціально-психологічного напруження, тим більше стан соціального психозу, негативно впливають на психічне здоров'я громадян.

*Соціальна бідність* також негативно позначається на психічному здоров'ї громадян.

Ще одним чинником є *тривала дія негативних емоцій.* Унаслідок негативізму в соціальну психіку народу здебільшого генерується негативна психоенергія. Це, безумовно, має негативні наслідки.

Негативним чинником також є *духовна, емоційна і фізична депривація.* На наш погляд, вплив на психічне здоров'я людей у суспільстві чинить надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає значної затрати часу, а також відмова від духовних цінностей на користь матеріальних.

Важливим чинником, який впливає на психічне здоров'я громадян, є *соціальна справедливість чи несправедливість.* Несправедливість, як негативне зовнішнє психічне, породжує страждання, відчай, злість, розчарування, а також сприяє розвитку агресивності, нетерпимості, конфліктності. Вона руйнує особистісний та соціальний оптимізм, спричиняє довготривалі негативні почуття та настрої, формує негативні установки, що знижує психічне здоров'я людини.

Додатково можна виокремити такий чинник, як правова захищеність.

Суть *соціального оптимізму*, як чинника психічного здоров'я громадян, у тому, що він генерує позитивну психоенергію. Його основою є *віра в майбутнє* - це те психічне, яке генерує позитивну психоенергію. Без нього неможливо змінити суспільство, налагодити ефективне виробництво, одним словом, творити в ім'я процвітання держави, нації, суспільства, кращої долі кожної людини.

Важливим чинником є *співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті*.

*Соціально-психічна єдність суспільства* може бути і негативним, і позитивним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Вона засвідчує розуміння більшістю членів нації свого спільного походження, відмінності від інших спільнот, свого «МИ» на відміну від «ВОНИ» та «ІНШІ», своєї цілісності, єдності та ідентичності своїх потреб, цінностей, інтересів.

Отже, суспільна дійсність здійснює суттєвий вплив на психічне здоров'я особистості.

## **Тема 8 : Гармонія особистості**

*Поняття гармонії особистості.*

*Психічна стійкість.*

*Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості.*

*Самоуправління і саморегулювання .*

### **Поняття гармонії особистості.**

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

Здоров'я пов'язували з рівновагою і гармонією вже в античні часи. Алкмеон трактував здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил

(різних станів, теплого і холодного, активного і нерухомого тощо). Хвороба настає як наслідок єдиновладдя одного з таких елементів над іншими. За Платоном, здоров'я, як і краса, визначається пропорційністю, вимагає «згоди протилежностей» і виражається в розмірному співвідношенні душевного і тілесного.

Одиним із аспектів гармонії особистості є угодженість розвитку й функціонування основних сфер особистості. Зі Середніх віків у західній цивілізації домінують цінності розвитку пізнавальної (когнітивної) сфери особистості. Однак велика кількість знань не робить автоматично людину ні гармонійнішою, ні благополучнішою, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток призвів у ХХ ст. до науково-технічної революції без адекватних, розмірених просувань у гуманітарному розвитку. Саме в цьому причина руйнування екології планети й «топтання на місці» в духовній сфері. Це також спричинює брак розвитку емоційно-почуттєвої сфери, невротизацію суспільства і заниження життєвого тону людей у багатьох, зокрема й високорозвинених (технологічно) країнах. На контроль і стримування емоцій затрачають чимало енергії.

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

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

Інтегрованість особистості - це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії та інтегрованості досить тісно пов'язані,

але не еквівалентні. Особистість може бути інтегрованою й негармонійною. Але не може бути гармонійною і неінтегрованою.

**ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ** - це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірного простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). Пропорційність кількісних характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як пропорційність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу і рівнем енергії особистості.

Гармонія - це також рівновага між відчуттям самодостатності і відчуттям спільності (спільності, наприклад, в адлерівському значенні).

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

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

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

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

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

Гармонія можлива, якщо почуття, що зближують, перевищують за силою почуття, що віддаляють. Імовірно, що більше почуттів, що зближують, то

повніша, досконаліша гармонія особистості. Але навіть одне сильне почуття, яке віддаляє, може зруйнувати гармонію при виражених почуттях, що зближують.

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

Гармонійність особистості досягається лише в тому разі, коли свідомі прагнення людини цілковито відповідають її безпосереднім, часто навіть неусвідомлюваним нею самою, бажанням. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень настільки велика, що в умовах протиріччя зі свідомими прагненнями людини, вони спричиняють найгостріші афективні конфлікти, які спотворюють і навіть руйнують особистість. Афективні переживання, які виникають у результаті конфлікту різноспрямованих мотиваційних тенденцій, за певних умов стають джерелом формування дисгармонійної особистості.

Про *дисгармонію особистості* психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, тому, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Однак вивчення *гармонії особистості* актуально щонайменше з двох причин. По-перше, чимало розладів психіки починаються з різного ступеня

*глибини* дисгармонії особистості. Оскільки початковим і бажаним (для повернення) станом є гармонія, необхідні якнайточніші знання про неї.

### **Психічна стійкість**

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

Що дає змогу людині зберігати справжню внутрішню рівновагу, знаходити душевний спокій, утихомирювати пристрасті? Це ***психічна стійкість особистості***.

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

***Психічну стійкість*** варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації.

У разі такого розуміння в основі психічної стійкості особистості є *гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну*. На базі *сталості* вибудовується життєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. *Динамічність* і пристосовність особистості якнайтісніше пов'язані із самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, що відбуваються в окремих сферах особистості та в

особистості загалом. Вони зумовлені і внутрішньою динамікою, і середовищними впливами. Фактично, розвиток особистості є сукупністю її змін.

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

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

У психічній стійкості важливий ще один аспект - *пропорційність приємних і неприємних почуттів*, які зливаються в почуттєвому тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смутку і суму, стражданнями - з іншого. Без тих та інших навряд чи можливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості. Знижені *стійкість і урівноваженість* призводять до виникнення станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів).

**Опірність** - це здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом. Найважливішою складовою **опірності** є індивідна й особистісна

самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Нарешті, не можна не зазначити постійну міжособистісну взаємодію, залученість у багато соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого боку - опірність надмірній взаємодії. Останнє може порушити необхідну особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, цілей і стилю діяльності, способу життя, перешкодити відчувати своє «Я», йти своїм шляхом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, до психічної стійкості належить *здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та утримувати цю рівновагу*. Для психічної стійкості необхідна *здатність протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей* (Петровський).

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

#### **Фактори соціального середовища:**

- фактори, що підтримують самооцінку;
- умови, що сприяють самореалізації;
- умови, що сприяють адаптації;
- психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах і т. ін.).

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

- оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом;
- філософське (іноді - іронічне) ставлення до важких ситуацій;
- упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- терплячість, прийняття інших такими, якими вони є;
- відчуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;
- статус у групі і соціумі, який задовольняє;
- досить висока самооцінка;
- узгодженість Я-сприйманого і Я-бажаного (Я-реального та Я-ідеального).

#### Свідомість особистості:

- віра (у різних її формах - віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі);
- екзистенціальна визначеність - розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінки;
- установка на те, що можеш сам бути розпорядником свого життя;
- усвідомлення соціальної належності до певної групи.

#### Емоції і почуття:

- домінування стеничних позитивних емоцій;
- переживання успішності самореалізації;
- емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання відчуття згуртованості, єдності.

#### Пізнання і досвід:

- розуміння життєвої ситуації та можливість її прогнозувати;
- раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);
- адекватна оцінка обсягу навантаження і своїх ресурсів;
- структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність:

- активність у поведінці й діяльності;
- використання ефективних способів подолання труднощів.

У цьому переліку наведено позитивні полюси властивостей і чинників, які впливають на психологічну стійкість. У разі наявності цих чинників (позитивних полюсів властивостей) зберігається сприятливий для успішної поведінки, діяльності й особистісного розвитку домінуючий психічний стан і підвищений настрій. Якщо вплив несприятливий, домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивність, тривога тощо), а настрої - зниженим, непоміжним.

Якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє появі підвищеного настрою і підтримці стану *адаптованості*. Якщо ж фактори соціального середовища знижують самооцінку, ускладнюють адаптацію, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню настрою і появі стану *дезадаптованості*.

Важлива складова психічної стійкості - *позитивний образ «Я»*, у якому, у свою чергу, вагому роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості. Людині завжди необхідно відчувати себе частиною «МИ», частиною якої-небудь групи, усвідомлюючи належність до якої вона знаходить опору в житті.

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

Можна виокремити *індивідуальні особливості*, які найбільшою мірою зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо витіснені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижують також ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньо-особистісні конфлікти; тілесні розлади.

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

Дефіцит упевненості виявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція висловлювати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинувачень та образ; прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших, придушувати інші думки і стверджувати свої погляди як визначальні під час розв'язання проблем, робити вибір за інших. Мета агресивної поведінки - примус і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

- невміння або небажання прямо висловлювати свої думки і почуття;

- невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення вибору, надання цього права іншим;
- жертвування своїми інтересами для розв'язання проблем;
- страх заторкнутися чужі інтереси через внутрішню, часто неусвідомлювану переконаність у ворожості навколишнього світу.

Крім того, метою невпевненої поведінки часто стає *маніпулювання*, тобто спроби приховано керувати думками і почуттями навколишніх й підпорядковувати їх своїм інтересам. Пасивно-агресивна поведінка в міжособистісних стосунках часто спрямована на те, щоб покарати іншу людину непрямим способом, викликаючи в неї відчуття провини.

Непевність та агресивність - не протилежні якості, це дві різні форми вияву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження засвідчили, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою й ворожою установкою стосовно навколишніх. Обидва ці патерни поведінки негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі й здоров'ї його родини та інших близьких (Крукович).

Упевнена людина частково незалежна від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до впливу збоку. Порушення цього балансу, а тим більше крайнощі, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і таким чином знижують переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя - невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого прямо залежить здоров'я індивіда.

***Вплив активності на психологічну стійкість.*** Домінантами активності в аспекті психічної стійкості особистості можуть бути всі види активності:

*пізнавальна, діяльна, комунікативна.* Кожна домінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, яке пояснює механізм тієї чи іншої спрямованості свідомості, є установка як готовність, схильність до певного ставлення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності (Куликов).

**Можна виокремити такі види спрямованості:**

- ***Спрямованість на пізнання і самопізнання.*** Захопленість самопізнанням, пізнанням природи, людини, саморозвитком. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

- ***Спрямованість на діяльність:*** трудову, громадську, навчальну, суспільну, спортивну, захопленість своїм хобі. Досягнення в різних видах діяльності - переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, захопленість діяльністю сприяє частим і тривалим станам натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення має саногенний вплив на багато сфер психіки.

- ***Інтеракційна спрямованість*** - це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу. *Інтеракційна* домінанта має два підвиди: а) просоціальний; б) асоціальний. *Просоціальна домінанта* - це любов, альтруїзм, жертвність, служіння іншим людям. Цей варіант інтеракційної домінанти конструктивний для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин. *Асоціальна інтеракційна домінанта* - це егоїзм, утриманство, маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, володарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти деструктивний для розвитку самої особистості й міжособистісних взаємин, які в неї формуються із соціальним оточенням.

*Психічна стійкість як опірність.* Досягнення життєвих цілей звичайно пов'язано з подоланням труднощів. Що більші (соціально значущі) цілі ставить особистість, то з більшою кількістю труднощів вона стикається. У цьому є її позитивний аспект: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди трапляються помилки і невдачі, розчарування й образи, опір інших людей, інтереси яких заторкує чи обмежує суб'єкт у зв'язку зі своєю активністю. Що менше в особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки стійкості, то обмеженіші можливості досягнення життєвих цілей.

Велике значення має акцент на зовнішній активності (екстраактивності) або адаптивності. Екстраактивність та адаптацію не варто розглядати як протилежні полюси однієї шкали. Йдеться не про заперечення одного процесу іншим. Вони є необхідними особистості для існування й розвитку. Спрямування всієї енергії на екстраактивність робить людину вразливою до впливів середовища, неминуче послабляє адаптивні механізми.

Надмірний акцент на адаптації також несприятливий, оскільки робить людину надто залежною від середовища. В обох ситуаціях психічна стійкість знижена. Підтримання стійкості вимагає збалансованого поєднання екстраактивності й адаптації.

Важливу роль у сукупності явищ подолання відіграє **тривога**. Пристосувальне значення тривоги в тому, що вона сигналізує про непізнану небезпеку, спонукаючи до її пошуку й конкретизації. Оскільки відвертання уваги впливає на діяльність, то активно-спонукальна функція тривоги може бути основою «безладної поведінки» або дезорганізуючого впливу тривоги на діяльність.

Імовірний результат подолання важкої ситуації, яка торкається життєвих цілей індивіда, визначений складними взаємозв'язками між ситуативною поведінкою

і всім процесом самореалізації особистості. Один процес перебуває під впливом іншого.

### **Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості**

Ризик залежної поведінки в тому, що певний ступінь дисгармонії поглиблюється, знижує психологічну стійкість особистості, порушує її нормальне функціонування в тих сферах буття, які не пов'язані з напрямом активності. Якщо акцент активності виражений сильно, то слідом за дисгармонією виникають психічні відхилення і фізичні розлади.

Зниження психічної стійкості збільшує ризик виникнення залежності. Вчені виокремлюють три основні групи психологічних залежностей: *хімічну, односпрямовану (акцентуровану) активність, інтеракційну*. Розглянемо коротко причини того або іншого виду залежності.

*Хімічна залежність* виникає у разі виходу емоціогенних подій за межі оптимуму - їхнього дефіциту або перенасичення. Зрозуміло, що особливо значущі позитивні емоції - щодо їхньої бажаності й необхідності. Що вужчі в цієї людини межі оптимуму (як індивідуальної характеристики), то менша її психічна стійкість. Психоактивний препарат (алкоголь, токсикант, наркотик) оглушує і таким чином знижує значущість подій у разі їхнього пересичення. Вдаючись до ейфорійного переживання, відволікаючись від актуальних подій, індивід суб'єктивно віддаляє їх від себе, зменшуючи кількість значущих подій. Психоактивна речовина може також спричинювати події, причому не лише в крайній формі, тобто у вигляді галюцинацій. Наприклад, розкріпачення і розслаблення в стані алкогольного сп'яніння інтенсифікує спілкування, полегшує здійснення вчинків, які перебували до того під самоконтролем.

Захоплення активністю - це натхнення, пристрасність. Якщо поглинає робота, то хобі - іншого захоплення - не потрібно. Хобі й робота зливаються. Велике завантаження роботою може бути пов'язане з різною мотивацією. Наприклад, з прагненням заробити більше грошей, зміцнити або підвищити

соціальний статус. Якщо робота не творча чи людина не надто нею захоплюється, така діяльність не стане опорою стійкості. Щобільше, вона породжуватиме емоційне пересичення, зайве напруження і бажання знизити дискомфорт.

Зниження самодостатності, автентичності у разі браку самоідентифікації, ослабленні почуття соціальної належності до певної групи - усе це умови, які спрямовують до *інтераційної залежності* (наприклад, від деструктивного культу, чи «фатальна» закоханість). Фрустрована потреба бути прийнятим іншими, недостатній авторитет і повага в значущому колі, знижена самоповага підштовхують індивіда до глибшого занурення в інтеракцію (Куликов).

Надмірність може виявитися в різних видах активності: в іграх простих і складних (наприклад, сюжетно-рольових), «блуканні» Інтернетом, інтернет-спілкуванні, сексуальній поведінці, професійній діяльності, непрофесійних захопленнях (полювання, риболовля тощо), пристрасті купувати що-небудь («магазинomanія»). Повний перелік навряд чи можливо скласти.

***Ознаки ігрової залежності (ігроманія).*** І людям, і багатьом тваринам властива здатність до гри і потреба в ній. Але гра може перетворитися на пристрасть. Гравці хоча й не шкодять своєму організмові, однак пристрасть до гри зрештою руйнує їхню особистість. Посилюючись, залежність від гри дедалі більше позбавляє особу контролю над собою, і зрештою життя без гри стає нестерпним.

***На думку О.М. Моховикова, щоб розпізнати ігрову залежність, бажано отримати відповіді на такі запитання:***

- як часто людина грає?
- чи заробляє вона гроші, щоб витратити їх на гру?
- як довго вона грає, чи втрачає відчуття простору і часу, чи програє більше, ніж запланувала?
- чи виявляє тривожне занепокоєння, якщо не має змоги реалізувати азарт?
- наскільки велике бажання відігратися після програшу?

- чи думає про гру вдома, на роботі тощо?
- чи заподіює гра збиток її заняттям, благополуччю родини?
- чи грає вона далі, незважаючи на борги?

***Інтернет-залежність. Ознаки і наслідки інтернет-залежності.***

Користування Інтернетом має зокрема такі форми: комп'ютерні ігри; «зависання» у чатах; перегляд порнографічних сайтів; використання електронної пошти; електронні покупки.

Докладно проаналізував феномен залежності від Інтернету О.Є. Войськунський.

Робота в Інтернеті має властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іноді ні часу, ні сил на інші види діяльності. Серед поведінкових характеристик, які можна зарахувати до цього синдрому, такі:

- нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті, а тим більше припинити її;
- розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної перерви і нав'язливі міркування про Інтернет у такі періоди;
- прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу і нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи;
- витрачання на Інтернет щоразу більше коштів, зокрема запланованих на інші цілі заощаджень, або позичання грошей;
- готовність брехати друзям і членам родини, кажучи про менший час і частоту перебування на зв'язку з Інтернетом;
- здатність і схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру;
- прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтернеті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своєї ейфорії;

- небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва; готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом;
- зневага до власного здоров'я, зокрема значне скорочення тривалості сну у зв'язку з систематичним користуванням Інтернетом уночі;
- уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язаної з роботою в Інтернеті;
- нехтування особистої гігієни через прагнення проводити весь без залишку «особистий» час в Інтернеті; постійне «забування» про їжу, готовність задовольнитися випадковою й одноманітною їжею, поглинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою й іншими тонізуючими засобами.

*Спілкування в Інтернеті.* Дослідники зазначають емоційну прив'язаність користувачів Інтернету до співрозмовників з чатів. Використавши соціально-психологічну термінологію, можна стверджувати, що в групах гравців або комунікантів можна було б реєструвати вияв інгрупового фаворитизму. За словами Дж. Сулера, «багато хто відчуває, що бере участь у народженні нового покоління онлайн-співтовариства. Вони почувають себе піонерами, що спільно освоюють нову територію». Як вважає цей самий автор, потреба у визнанні й належності до групи спонукує користувачів регулярно проводити багато часу в чатах - інакше тебе забудуть, перестануть визнавати «одним/однією з нас», раніше сформовані соціальні зв'язки виявляться втраченими. Усі, хто цінує ці соціальні зв'язки, підтримують їх шляхом систематичної і тривалої участі в груповій діяльності.

Часта і тривала робота в Інтернеті - одна з ознак, за якою неспеціалісти найчастіше роблять висновок про залежність від Інтернету. Інтернет дає змогу задовольняти потреби в повазі й самоповазі.

Інтернет-залежність - явище багатомірне, воно дає можливість втекти у віртуальну реальність людям з низькою самооцінкою, тривожним, схильним до депресії, які відчувають свою незахищеність, самотнім, тим, кого не розуміють близькі, хто відчуває тягар від своєї роботи, навчання або соціального оточення. Інтернет дає змогу шукати новизну, задовольняти прагнення до постійної стимуляції почуттів, потреби в емоційному насиченні (можливість виговоритися, відчути, що тебе розуміють і приймають, звільнитися, у такий спосіб, від сильного переживання неприємностей у реальному житті, одержати підтримку і схвалення).

Втеча у віртуальну залежність - процес стадіальний. На першій стадії відбувається знайомство й зацікавленість Інтернетом і новими можливостями. На другій - Інтернет замінює значущі аспекти життя. На третій стадії можна говорити про власне втечу: «Ви втікаєте з реального світу і зі свого життя, і ця втеча не дає вам спробувати що-небудь змінити у своєму реальному світі. Ви живете десь в іншому місці».

#### **Серед різновидів інтернет-залежності Д. Грінфілд розрізняє:**

- залежність від використання сексуальних ресурсів Інтернету;
- залежність від соціальних контактів, здійснюваних і в чатах, і за допомогою електронної пошти;
- залежність від можливості грати на біржі, брати участь в аукціонах, грати в азартні ігри, робити покупки в електронних магазинах;
- залежність від так званого «бродяжництва», або тривалої (багатогадинної) навігації без конкретної мети; джерелом задоволення при цьому є сам факт перебування в мережі, або мультимедійні форми стимуляції відвідувачів сайтів, або пізнання нового в результаті таких блукань.

***Практичні рекомендації щодо рятування від залежності.*** М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет-залежності, такі дії:

- Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.

- Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
- Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
- Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).
- Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
- Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
- Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.
- Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає Інтернет.
- Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.
- Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до аддиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу - раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів.

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виженуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто краще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до

захоплення Інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати Інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» видадуться тобі неприйнятними, це додасть сил для часткової (хоча б) відмови від найбільш саморуйнівних способів перебування в Інтернеті.

Набір симптомів, на підставі яких менеджер може зробити висновок про наявність у працівників залежності від Інтернету: швидка стомлюваність, часті посилення на нездужання і необхідність звернутися до лікаря; зменшення продуктивності роботи і збільшення кількості помилок; підвищена дратівливість або, навпаки, депресивність; мінімізація спілкування з колегами і нетерплячість у робочих контактах; підвищена готовність говорити про Інтернет або, навпаки, уникання цієї теми в розмовах з колегами; надто часте перевіряння електронної поштової скриньки.

### **Самоуправління і саморегулювання**

Для збереження психічного здоров'я важлива гармонія особистості, позитивна динаміка всіх процесів, які становлять буття людини, узгодженість між ними. До них належить також *самоуправління, яке варто розуміти насамперед як самонастроювання, оптимізацію психічного стану, підвищення рівня і стабільності настрою особистості*. Саме ці аспекти становлять серцевину психічної регуляції. Нагадаємо, що основні детермінанти стану такі: а) потреби, бажання і прагнення людини (або, якщо точніше, усвідомлені й неусвідомлені потреби, прагнення і бажання); б) її можливості (здібності, які виявилися, і схований потенціал); в) умови середовища (об'єктивний вплив, суб'єктивне сприйняття і розуміння поточної ситуації). Тенденція до зміни стану і та чи інша зміна психічного стану виражаються в почуттєвому тоні, комплексі почуттів і домінуючих почуттях.

Саморегуляція, як було зазначено вище, - один з основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості. Але треба пам'ятати, що якщо є проблема, то треба ухвалювати рішення, вибирати шляхи її усунення

або хоча б зменшувати труднощі, не уникати її. Треба докладати адекватних зусиль у діяльності й поведінці, щоб змінити ситуацію.

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

#### **Особистість як самокерована система може здійснювати:**

- контроль за діяльністю за допомогою порівняння запланованої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переналаштування психічної активності, координацію дій;
- санкціонування - виклик або затримання процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (пришвидшення чи уповільнення психічної діяльності).

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

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

- пізнавальний - уявлення про «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;
- емоційний - самоповага (самоприниження) тощо;
- оцінно-вольовий - прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

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

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей та особливостей вольової саморегуляції, виокремлюють **чотири типи самоуправління:**

- морально-вольовий;
- аморально-вольовий;
- абулічний (слабкий);
- імпульсивний.

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

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

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

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

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

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

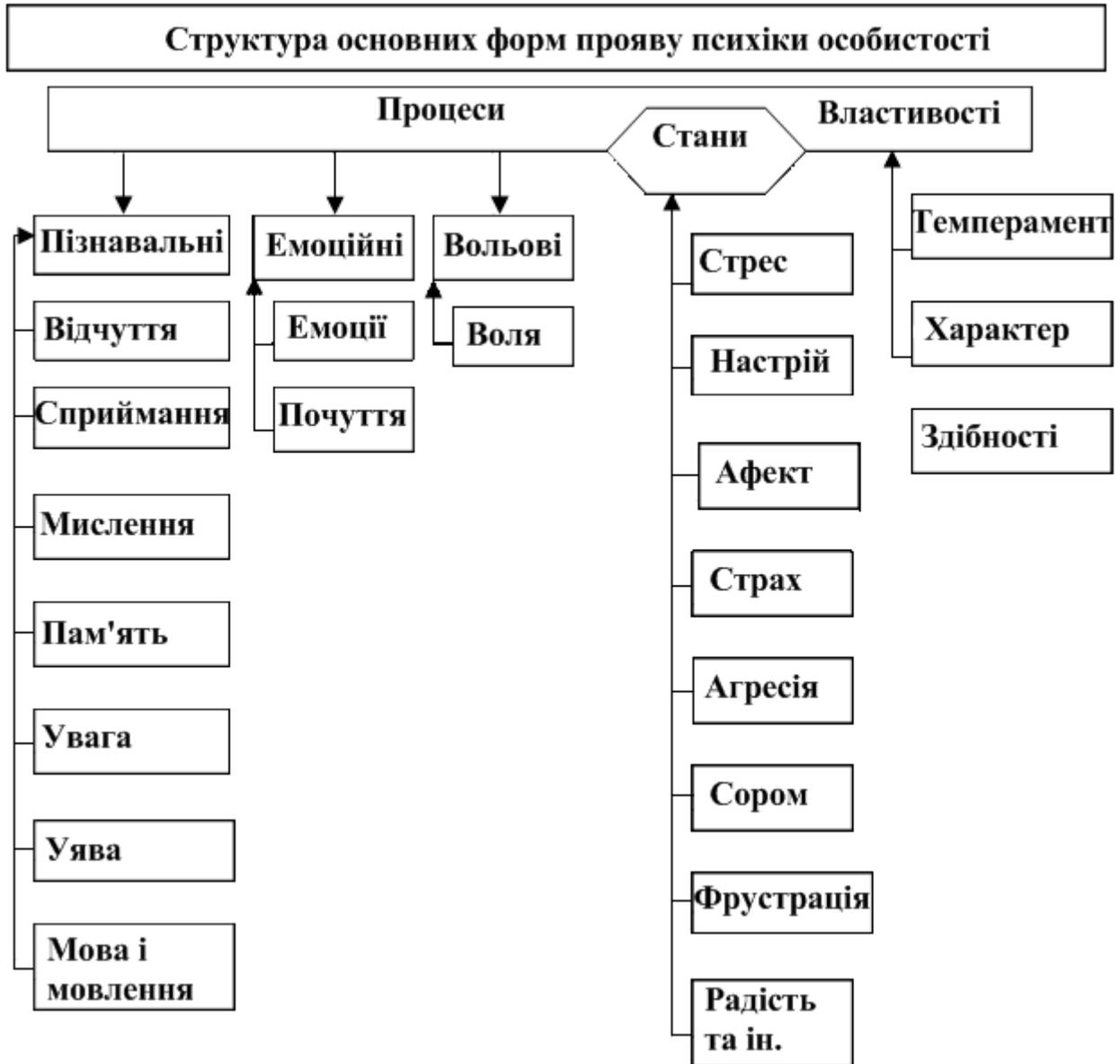
Часто пригнічений настрій виникає як ефект стресового стану, глибину якого суб'єкт не завжди досить точно усвідомлює. У таких ситуаціях психокорекційний вплив і психологічна підтримка мають бути спрямовані насамперед на подолання стресу.

## Тема 9: Пізнавальні психічні процеси

*Властивості та різновиди пізнавальних процесів.*

*Індивідуальні особливості психічних процесів.*

Складовими структури основних форм прояву психіки особистості є психічні процеси, стани та властивості (рис. 1).



*Рисунок 1 – Структура основних форм прояву психіки особистості*  
**Пізнавальні процеси психіки особистості**

## ***Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії***

Складовими структури основних форм прояву психіки особистості є психічні процеси

***Психічні процеси*** – різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому. Психічні процеси поділяють на три основні групи: а) пізнавальні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, мовлення; б) емоційні – емоції, почуття; в) вольові – воля.

***Пізнавальний процес*** – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ.

***Пізнавальна діяльність*** – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. Вона складається із серії пізнавальних психічних процесів: відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, уяви, мислення і мовлення. Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображаються у мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприймання.

Вищою формою пізнання людиною є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання у процесах мислення та уяви є внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях об'єкти, закономірності явищ та процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка

своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відбивається у свідомості у процесі пізнання.

Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційні та вольові процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування, відтворення та інші процеси неможливі без розумової діяльності, переживань та вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності й постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

### ***Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання***

Пізнання відбувається на чуттєвому та абстрактному рівнях.

При чуттєвому пізнанні предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні, смакові та інші аналізатори і відображаються в мозку. До цієї форми пізнання належать пізнавальні психічні процеси відчуття і сприймання. Відчуття і сприймання несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

*Абстрактне пізнання* як вища форма пізнання людиною дійсності відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці процеси властиві тільки людині, яка має свідомість.

***Відчуття*** – пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їхній безпосередній дії на її органи чуттів. Існують також інтерорецептивні відчуття, які є такими, що йдуть від внутрішніх органів.

Це найпростіша пізнавальна діяльність, через яку і тварина, і людина

отримують елементарні відомості про зовнішнє середовище і стани свого організму. Це відчуття світла, кольору, запаху, смаку, дотику, шуму, вібрації, рівності або шорсткості, вологи, тепла чи холоду, болю, розташування тіла в просторі тощо. Це елементарний чуттєвий (сенсорний) образ. Але це й ґрунт, на якому будується образ світу, чуттєва тканина свідомості індивіда. Втрата здатності відчувати – це втрата каналів зв'язку людини зі світом, про що переконливо свідчать випадки сліпоглухонімоти, та експерименти, в яких людина ізолюється від зовнішніх стимулів середовища.

Отже, відчуття – основа пізнавальної діяльності, умова психічного розвитку, джерело побудови адекватного образу світу.

Відчуття – це первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі, це перший рівень (ступінь) пізнання людиною світу. За допомогою аналізаторів вона відбирає, накопичує інформацію про суб'єктивну та об'єктивну реальності.

Органи чуттів або аналізатори – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в свідомість людини.

*Аналізатори* – це нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що зумовлені впливом внутрішнього та зовнішнього середовищ на людину.

Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію і коливання електромагнітних хвиль; слуховий – звуки, тобто коливання повітря; смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин; шкірні аналізатори – теплові, механічні властивості предметів і явищ, що спричиняють ті чи інші відчуття і перетворюють їх у нервові процеси, суб'єктивні образи, власне – у відчуття.

У кожному аналізаторі є його периферійна частина, або рецептор, тобто складова органу чуття, призначення якої – виокремити з навколишньої дійсності світло, звук, запах та інші властивості. Інша його частина – це шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. В

центральної частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

**Класифікація відчуттів:** зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, кінетичні і статичні.

Тактильна, температурна і больова чутливості – функція органів, розташованих у шкірі.

Статичні, або гравітаційні, відчуття відображають розташування нашого тіла в просторі – лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха.

Кінетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла – рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Кінетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють координації дій.

Але людина, пізнаючи довкілля, одержує не лише інформацію про певні властивості і якості об'єктів через відчуття, а й відомості про самі ці об'єкти та явища як цілісні утворення.

Цілісне відображення людиною об'єктів та явищ є іншим рівнем єдиного процесу чуттєвого пізнання – *сприймання*.

***Сприймання*** – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх якостей і властивостей при безпосередньому їхньому впливі на органи чуттів.

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами

особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність).

*Сприймання розрізняють за:* сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінетичні, больові); ставленням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні); складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сприймання за змістом – це сприймання предметів і явищ у просторі, русі, часі.

*Головні властивості сприймання* – предметність, цілісність, структурність, константність.

### ***Мислення. Індивідуальні особливості мислення***

На основі відчуття та сприймання людина одержує різноманітну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються у її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших проявів.

Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо.

Вичерпні знання про внутрішні, невідчутні властивості та ознаки предметів дійсності, безпосередньо не відображеної у відчуттях і сприйманні сутності, людина одержує за допомогою *мислення – вищої, абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності.*

Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який визначає ступінь проникнення індивіда в сутність явищ дійсності, з'ясування їх неявних властивостей. У своїх розвинених формах це раціональна пізнавальна діяльність, шляхом якої людина здобуває нові, абстраговані від чуттєвих даних, знання; будує узагальнений образ світу; створює власну філософію; зрештою, здійснює акти творчості.

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

**Функції мислення** – розкриття внутрішньої, безпосередньо не даної у відчуттях та сприйманнях, сутності об'єктів та явищ дійсності.

Перехід від фактів існування предметів, які нам даються в результаті відчуттів та сприймань, до розкриття їхньої суті, узагальнювальних висновків відбувається за допомогою ряду *розумових дій*.

**Розумові дії** – це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них.

В розумових діях ми можемо виокремити їх головні складові елементи або процеси – **розумові операції**, які є також **механізмами мислення**. Такими є *порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація*.

**Порівняння** – за його допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів.

**Аналіз** – являє собою мислене розчленування предметів свідомості, виокремлення в них їх частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей. Аналіз потрібний для розуміння сутності предмета, але сам його не забезпечує. Розуміння потребує не лише аналізу, але й синтезу.

**Синтез** – це об'єднання окремих частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Аналіз і синтез – це головні мислительні операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Розумовий аналіз переходить в *абстрагування* – тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів,

яким вони властиві. Слово “абстрагувати” походить від латинського “abstrahere” – відволікати, відтягати. Наприклад: виокремлення такої властивості як “рух”, “дерев’яний” тощо.

Абстрагування готує ґрунт для глибокого *узагальнення*. Операція узагальнення виявляється в мисленому об’єднанні предметів, явищ у групи з істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування. Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезувальної діяльності мозку за допомогою слова.

Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає можливість групувати об’єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Така операція називається *класифікацією*. Класифікація здійснюється з метою розмежування та наступного об’єднання предметів на основі їх спільних істотних ознак. Вона сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об’єктів називається *систематизацією*. Систематизація забезпечує розмежування та подальше об’єднання не окремих предметів, як це має місце в класифікації, а їх груп і класів.

Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітично-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

*Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і понять (форми мислення).*

*Судження* – форма мислене відображення об’єктивної дійсності, яка полягає в тому, що ми стверджуємо наявність або відсутність ознак, властивостей чи відносин у певних об’єктах. Наприклад: “Ця квітка червона”, “Сума кутів трикутника дорівнює 180 градусам” тощо. Судження існує, виявляється і формується в реченні, проте судження і речення – речі не тотожні.

*Судження* – це акт мислення, що відображає зв'язки, відносини речей у формі речення.

Істинність наших знань або суджень ми можемо з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, зіставляючи їх з іншими судженнями, тобто, розмірковуючи.

*Міркування* – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

*Умовивід* – форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове.

В умовиводах через уже наявні у нас знання ми здобуємо нові. Умовиводи бувають *індуктивні*, *дедуктивні* та *за аналогією*.

*Індуктивний умовивід* – судження, в якому на основі конкретного, часткового робиться узагальнення.

*Дедуктивний умовивід* – судження, в якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне.

*Умовивід за аналогією* – ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів, і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

*Поняття* – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їхні істотні ознаки.

### ***Види мислення***

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунття і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових,

перцептивно-образних та поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних види мислення: **наочно-дійове, наочно-образне і абстрактне.**

*Наочно-дійове* – характеризується тим, що в ньому розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність.

*Наочно-образне* – характеризується тим, що завдання за своїм змістом є образним матеріалом, застосовуючи який людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах.

*Абстрактне або словесно-логічне мислення* – відбувається в словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню.

### ***Індивідуальні особливості мислення***

Найістотнішими якостями, які виявляють індивідуальні відмінності мислення, є його **особливості**: *самостійність, критичність, гнучкість, глибина, широта, послідовність, швидкість.*

*Самостійність мислення* – характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх без допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем.

Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю мислення.

*Критичність мислення* – виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважує всі аргументи “за” і “проти”, виявляючи тим самим критичне ставлення до своїх дій.

Критичність і самостійність мислення великою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань.

*Гнучкість мислення* – виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні життєвої ситуації, звільняючись від закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв’язання аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв’язання завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв’язування, знаходити нові нестандартні способи дій за умов, що змінились, у здатності долати існуючі стереотипи.

*Глибина мислення* – виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.

*Широта мислення* – виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

*Послідовність мислення* – виявляється в умінні дотримуватись логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні.

*Швидкість мислення* – здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його.

### ***Поняття інтелекту***

При аналізі мислення та його зв’язку з особистістю використовують поняття *інтелект*.

***Інтелект*** (від лат. *intellectus* – розуміння, розум) – сукупність загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у розв’язанні різноманітних задач.

Існують різні тлумачення поняття інтелекту, зокрема його ототожнюють із

мисленнєвими операціями, зі стилем і стратегіями розв'язання проблемних ситуацій, зі здатністю до навчання, пізнання, переробки інформації, зі здатністю адаптуватися до обставин.

Факторами розвитку інтелекту є спадковість та вплив навколишнього середовища.

Оцінювання розвитку інтелекту людини є непростю проблемою для психології. Адже важко оцінити за однією шкалою здатність до зовсім різних розумових операцій (виконання математичних дій і міркування, просторову орієнтацію і уміння легко висловлювати свої думки тощо).

Великого поширення набуло визначення інтелекту на основі “коефіцієнта інтелектуальності” (IQ).

### ***Пам'ять. Види пам'яті***

***Пам'ять*** – процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда.

### ***Види пам'яті***

В залежності від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють ***за змістом*** чотири види пам'яті: *образну, словесно-логічну, рухову та емоційну*.

*Образна* – виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

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

*Словесно-логічна* – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях.

Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-

логічною.

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

*Рухова* – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів.

*Емоційна* – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.

За **тривалістю** розрізняють такі види пам'яті: *короткочасна, довгочасна, оперативна*.

*Короткочасна* – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.

*Довготривала* – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.

*Оперативна* – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

За **способом запам'ятовування** пам'ять буває: *мимовільна та довільна*.

*Мимовільна* – пам'ять, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.

*Довільна* – пам'ять, коли ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати.

**Умовами успішного запам'ятовування є:**

багаторазове, розумно організоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;

розбиття матеріалу на частини,

виокремлення в ньому смислових одиниць;

розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває *механічним і смисловим (логічним)*.

*Механічне* – здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно призводить до формального засвоєння знань.

*Смислове (логічне)* – спирається на розуміння суті матеріалу.

*Умовами успіху* довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його важливість, установка на запам'ятовування тощо.

### ***Види відтворення***

*Відтворення* – один з головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і водночас наслідком цього процесу.

Види відтворення:

впізнавання;

згадування;

пригадування.

*Впізнавання* – найпростіша форма відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнавання буває *повним і неповним*.

При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі ознайомлення з ним.

*Неповне* впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді.

*Згадування* – особливість цієї форми відтворення полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування буває *довільним і мимовільним*.

*Довільне* – зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило, відповіді на запитання тощо).

*Мимовільне* – коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

*Пригадування* – потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладает 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.

Одним із варіантів довільного відтворення є спогади.

*Спогади* – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого.

### ***Забування та його причини***

*Забування* – процес, обернений запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

#### *Причини забування:*

Забування – функція часу. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються.

Недостатня міцність запам'ятовування.

### ***Індивідуальні особливості пам'яті***

Індивідуальні особливості пам'яті: *швидкість, точність, міцність запам'ятовування та готовність до відтворення.*

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

*Точність* – характеризується відповідністю відтвореного тому, що

запам'ятовувалося, та кількістю допущених помилок.

*Міцність* – виявляється в тривалості зберігання завченого матеріалу (або повільністю його забування).

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

### ***Уява. Значення уяви у формуванні творчої особистості***

Пізнаючи, людина не лише сприймає те, що на неї впливає певної миті, а й уявляє те, що на неї не впливало раніше. Життя вимагає від людини створення образів і таких предметів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх дій та вчинків, програмування наслідків своєї діяльності тощо.

*Уява* – це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

*Функція* уяви – створення образів нових об'єктів, випереджальне відображення реальності.

### ***Види уяви***

Залежно від *участі волі в роботі уяви* її поділяють на *мимовільну* та *довільну*.

*Мимовільна уява* – створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети або події.

*Довільна уява* – процес уяви спрямовується спеціальною метою на створення образу певного об'єкта, можливих ситуацій, на те, щоб уявити або передбачити сценарій розвитку подій.

Залежно від *характеру діяльності* людини уяву поділяють на *творчу* та *репродуктивну або відтворювальну*.

*Творча уява* – супроводжує творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи.

*Репродуктивна уява* – супроводжує процес засвоєння вже створеного та описаного іншими людьми і створення образів нових речей на підставі їх усного опису та графічного зображення.

Залежно від *змісту діяльності* уява поділяється на *технічну, наукову, художню*.

*Технічна уява* – створення образів просторових співвідношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові поєднання, уявне перенесення їх в різні ситуації. Образи технічної уяви частіше об'єднуються у кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, предмети.

*Наукова уява* – знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять.

Вона має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без уяви його праця може перетворитися на накопичення наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

*Художня уява* – має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи – надзвичайно яскраві та детальні.

Особливою формою уяви є *мрія*.

*Мрія* – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього.

Мрія – необхідна умова втілення творчих задумів, коли образи уяви не можуть бути реалізовані негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. За таких обставин мрія стає реальною спонукою, мотивом діяльності, завдяки чому стає можливим завершення розпочатої справи.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування

діяльності. Ця функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні, розвитку суспільства.

Мрії можуть бути реальними, дієвими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії – потрібна умова втілення задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

Мрії можуть бути пустопорожніми, безплідними, “маніловськими”. Тоді вони дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення своїх мрійницьких уподобань, роблять нездатною протистояти негараздам реального буття. Позитивний вплив на життя людини чинить лише активна, творча мрія, яка збагачує життя людини, робить його яскравішим і цікавішим.

### ***Мова і мовлення, їх значення в спілкуванні***

**Мова** – суто людський засіб спілкування в духовному і практичному житті людини і є системою знаків для передавання, приймання і використання інформації. Мова (зовнішня і внутрішня) – це спосіб існування мислення. Людська мова, на відміну від мови знакової взаємодії тварин, оперує поняттями.

**Мовлення** – це акт вживання людиною мови для спілкування.

Мовне спілкування між людьми завжди здійснюється якоюсь мовою і підкоряється її законам. Ці закони визначають лад мовного спілкування, їхнє порушення утруднює спілкування.

**Функції мови:** *емоційно-виразна, впливу, повідомлення.*

Мова людини виконує *емоційно-виразну функцію*, що відмінна від неосмисленої виразної реакції тварини. Виразний компонент людської мови несе семантичний зміст і сприяє більш повній і глибокій передачі думки.

Емоційно-виразна функція дозволяє передавати ставлення людини до того, що вона повідомляє.

*Функція впливу* людської мови полягає в її здатності спонукати інших людей до дії. Сила такого впливу залежить від змісту і виразності мови. Найбільш наочно функція впливу мови виявляється в наказі, вимозі, проханні, що зобов'язують або спонукають співрозмовника зробити певний вчинок.

*Функція повідомлення* є проявом основного призначення мови – передавати інформацію. Вона полягає в передачі думок, виражених словами, фразами, невербальними засобами, іншим людям. Завдяки мові люди сприймають і усвідомлюють інформацію, що повідомляється їм. Функція повідомлення яскраво виражається в таких формах мови, як пояснення, виклад, роз'яснення.

Процес обміну думками здійснюється у вигляді *усного і письмового мовлення*.

*Усне мовлення* – звучне мовлення, яке сприймається людиною на слух. Воно поділяється на *діалогічне* та *монологічне*.

*Діалогічне мовлення* – мовлення між двома або кількома співрозмовниками.

*Монологічне мовлення* – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а решта слухає, сприймає її промову.

*Письмове мовлення* – це особливий вид мовлення, що дає змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками.

Усне та письмове мовлення, які можуть набувати форми діалогу чи монологу, є зовнішнім мовленням.

*Внутрішнє мовлення* – людина користується ним, коли розмірковує про щось подумки, планує свої дії, не виловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи з людьми.

## **Тема 10: Увага**

*Поняття про увагу.*

*Фізіологічне підґрунтя уваги.*

*Різновиди та форми уваги. Властивості уваги.*

### **Поняття про увагу**

У процесі життєдіяльності людина з безлічі об'єктів завжди вибирає щось одне, те, про що думає, що уявляє. Цю особливість свідомості пов'язують з такою її властивістю, як увага. При цьому свого особливого змісту як пізнавальний процес увага не має, вона є динамічною гранню всіх пізнавальних процесів.

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

Важливою закономірністю уваги є її вибірковість, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Уважно вслуховуючись або вдивляючись у щось, людина не чує, що її кличуть, не помічає перешкод на дорозі.

Вибірковість уваги пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об'єктів і переживань стосовно менш значущих, які в цей година на неї діють. За такого стану об'єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості. Увага необхідна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності. Побуває порівняння уваги з термометром, який дає можливість судити про переваги методів навчання та правильність його організації.

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

нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу в процесі діяльності внутрішніми засобами.

Американський психолог Е. Тітченер розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Найяскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття. Е. Тітченер вважав, що яскравість відчуття зумовлюється особливостями нервової системи, алі не розкривав, що являють собою ці її особливості.

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

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

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на важливих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях. Спрямованість забезпечується вибірковим характером і збереженням обраної психічної діяльності. Зосередженість – це заглиблення у дану діяльність і відволікання від інших. Підвищення рівня психічної та рухової активності виявляється у тому, що уважна людина виконує будь-яку діяльність ефективніше,

ніж коли її увага недостатня.

### **Фізіологічне підґрунтя уваги.**

Фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, яке виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш або менш стійкі осередки оптимального збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими і зумовлюють гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль. У зв'язку зі зміною специфіки та сили подразнень, які діють на нас ззовні або зсередини організму, осередок оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку до інших. У такому разі змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори головного мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували в стані збудження, гальмуються.

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

Виникнення уваги та відволікання пояснюється впливом взаємної індукції збудження та гальмування, які є фізіологічним підґрунтям найрізноманітніших виявів уваги: її стійкості, інтенсивності, відволікання, переведення уваги тощо.

Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів або дій водночас, пояснюється тим, що звичну діяльність можуть здійснювати також ті ділянки кори, що певною мірою перебувають у стані гальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на інший пояснюється переміщенням оптимального збудження з однієї ділянки кори в іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення.

Швидкість переведення уваги в різних людей буває різною. Це залежить від

типу нервової системи організму. Збудливий тип швидше переводить увагу з одного об'єкта на інший, ніж організм з інертним типом нервової системи.

### **Види уваги:**

#### **Види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна**

У психології розрізняють різні види уваги, які тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

*Залежно від змісту діяльності увага буває зовнішня та внутрішня.*

*Залежно від ступеня вольової регуляції увага буває: мимовільна, довільна, післядовільна.*

Поділ уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми вияву уваги мають свої особливості, на які потрібно зважати, організовуючи й керуючи навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

**Зовнішня (сенсорна) увага** відіграє провідну роль у спостереженні за предметами та явищами навколишньої дійсності, виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприйняття.

**Зовнішня увага** яскраво виявляється у своєрідних рухах очей голови, виразах обличчя, у мімічних та пантомімічних виразах і рухах людини. Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibiliзації органів чуття – зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також станів організму та його органів.

**Внутрішня (інтелектуальна) увага** спрямована на власні думки, переживання. Залежно від вольової регуляції увага поділяється на мимовільну, довільну та післядовільну. **Мимовільна увага** виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачено за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму.

**Мимовільна увага** властива і людині, і тваринам, хоча її виникнення у

людини якісно відрізняється від такої уваги у тварин. На відміну від тварин людина може оволодівати власною мимовільною увагою, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження. **Мимовільна увага** є короткочасною, але за певних умов залежно від сили сторонніх подразників, що діють на людину, вона може виникати досить часто, заважаючи провідній діяльності.

**Мимовільна увага** – це зосередження свідомості на об'єкті внаслідок певних особливостей цього об'єкту. Якості об'єкту, що привертають до нього. - сильний різкий подразник на фоні слабких (стук у двері); - зміна у силі подразника (підвищення або зниження голосу); - новизна (нова іграшка); - початок і припинення дії подразника (пауза перед початком розповіді); - об'єкти, які викликають емоції (яскраві кольори, мелодійні звуки); - об'єкти, що збуджують інтерес. Для підтримки уваги за допомогою інтересу потрібно забезпечувати змістовність і цікавий виклад матеріалу, розмаїття методів, захопленість і зацікавленість самого виступаючого, емоційність заходу. Закономірності уваги потрібно враховувати і при використанні наочності. Якщо фахівець приніс наочність, то здобувачі освіти (клієнти) починають одразу розглядати її, не чекаючи команди. Спрацьовує чинник новизни та інтересу. Коли ж мова піде (можливо і через двадцять хвилин) про наочність, то увага класу (групи) до неї вже спаде. Тому демонстрування наочності повинно відповідати моменту коментарів і пояснень до неї ведучого (вчителя).

**Довільна увага. Її називають активною та вольовою.**

Цим підкреслюється регульованість людиною цього виду уваги. **Довільна увага** – це свідоме зосередженість уваги на об'єкті із участю вольових зусиль. Особистість зосереджується не на тому, що для неї цікаво, а на тому, що вона повинна робити. Довільна увага виникає, коли людина ставить перед собою ціль, досягнення якої вимагає зосередженості. Постановка цілі діяльності – це причина

довільної уваги.

Відомий педагог Ш.О.Амонашвілі радив мати в класі годинник, щоб привчати учнів розраховувати не тільки свій час, але й сили, знати, скільки зроблено й скільки ще попереду. Коли людина не може визначити етап роботи, то остання сприймається як нескінченна, що значно знижує вольове зусилля;

- зручне робоче місце (відсутність сторонніх подразників).

- стан людини. До кінця робочого дня зростають втома, кількість помилок, а увага спадає. Негативно впливає на зосередження уваги хвороба, емоційне збудження;

- вироблення звички бути уважним, що формується в школі й перетворюється на риси характеру – такі, як спостережливість, уважність. Вони є необхідною умовою професійного успіху.

Зниження уваги призводить до помилок, іноді трагічних, у діяльності робітника. **Післядовільна увага** виникає з довільної, при цьому знижується вольове зусилля, зростає інтерес та емоційна захопленість. Вона близька до мимовільної уваги, оскільки виникає на основі інтересу, але характер інтересу інший. У мимовільній увазі переважає інтерес до самого процесу діяльності, а в післядовільній – до її результату. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою.

Наприклад, здобувач освіти розпочав розв'язувати приклад без зацікавлення, докладаючи зусиль, щоб бути уважним. У ході розв'язання в нього зростає рішучість досягти результату незважаючи на труднощі, він захоплюється роботою, його увага – післядовільна. Коли знижуються вольові зусилля і підвищується інтерес у процесі виконання діяльності, то виникає післядовільна увага.

Тому у процесі діяльності – навчальної, трудової – важливо засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до

післядовільної.

**В увазі виокремлюють такі її характерні властивості:**

- **зосередженість**, яка виявляється в мірі інтенсивності концентрації на предметах розумової або фізичної діяльності. Заглиблюючись у предмет, людина не помічає впливу на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування. Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить від змісту діяльності, ступеня зацікавленості до неї і особливо від індивідуальних особливостей людини – її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень в активних ділянках кори великих півкуль головного мозку;
- **стійкість** характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею. Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (гуркіт, крики, вибухи) та залежно від ступеня втоми, стану здоров'я. Особливо помітно відволікання уваги виявляється в неуважних людей.

**Роззосередженість** – це негативна особливість уваги, зумовлена послабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках кори головного мозку. Роззосередженість уваги наявна під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але це пов'язано з глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю;

- **коливання** виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Такі періоди коливань, як засвідчили дослідження М.М. Ланге, становлять від 2–3 до 12 секунд;
- **переключення** – це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший,

якщо цього вимагає діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках мозку і виникнення його в інших. Переключення уваги з одних предметів на інші потребує належного опанування своєю увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, яких вимагає праця, вміння керувати своєю увагою, що здобувається в процесі діяльності. Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та від індивідуальних особливостей. Швидкість переключення уваги, як показали дослідження, становить 0,2–0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає в процесі праці, і переключитися на інший об'єкт;

- **концентрація** – це ступінь зосередженості на кількох певних об'єктах;

- **розподіл** виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності або одночасно контролює кілька об'єктів. Передумовою такого переключення є те, що одна дія звична, виконується автоматично, а інша – свідомо. Розподіляючи увагу, слід враховувати, що певна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кори великих півкуль головного мозку, а іншу, яка вимагає меншої уваги, здійснюють ділянки мозку меншої збудливості;

- **спрямованість** – це утримання під контролем лише тих чи інших об'єктів. Ступінь уваги – це характеристика її інтенсивності. В аспекті суб'єктивних переживань його оцінюють як ступінь ясності та вираженості переживань. У сучасній когнітивній психології під ступенем уваги мають на увазі кількість ресурсів, наданих до переробки інформації, та оцінюють за рівнем або глибиною цієї переробки;

- **обсяг** – це така кількість елементів, які увага може охопити і сприйняти в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою. Широта

обсягу уваги залежить від спорідненості матеріалу, який сприймають, а також від вікових особливостей людини. Якщо цей матеріал легко асоціюється, тобто пов'язується, то обсяг уваги зростає. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини під час сприйняття не зв'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) дорівнює 4–6 об'єктам, що сприймаються впродовж однієї-двох – десятих секунди. Обсяг уваги визначають як кількість простих вражень або стимулів, усвідомлюваних чітко. Ступінь та обсяг має зворотну залежність: збільшення обсягу елементів, що їх сприймають, приводить до зменшення ступеня і навпаки. Зміну загальної спрямованості й обсягу уваги називають відволіканнями, або **порушеннями уваги**.

Оцінки частоти коливань і порушень характеризують **стійкість уваги** до цього об'єкта.

• **розсіяність** – це перестрибування від одного зовнішнього об'єкта до іншого.

Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішнім обставинам.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації і пізнавальної, й емоційно-вольової діяльності. У трудовій діяльності й повсякденному житті люди бувають уважні, неуважні та розсіяні. Ступінь уважності – це стійка властивість особистості, притаманна їй від природи, що вдосконалюється упродовж життя в досить обмеженому діапазоні залежно від обставин, потреб і досвіду. Уважний в одній галузі життя може бути зовсім неуважним в іншій. Тому поділ людей за таким критерієм треба вважати певним чином умовним.

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

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

Однією з важливих характеристик уваги є зв'язок уважності з діяльністю і спрямованістю особистості.

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

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

Для дослідження обсягу і розподілу уваги широко використовують *тахітоскоп* - прилад, за допомогою якого можна нетривалий година експонувати матеріал.

Кількість сприйнятого матеріалу - одноманітного або різного за змістом та формою, поданого одночасно, є показником обсягу або розподілу уваги.

Використання тесту Бурдона (метод коректурної проби), який полягає у викреслюванні певних літер серед неорганізованого тексту або певних фігур серед багатьох фігур, дає можливість дослідити й зосередженість, і розподіл, і переключення уваги.

## **Тема 11: Емоційно-вольова сфера особистості**

*Поняття про емоції та почуття.*

*Роль емоцій та почуттів в житті людини.*

*Класифікація емоцій. Структура емоційної сфери особистості.*

### **Поняття про емоції та почуття.**

Діяльність людини, її поведінка завжди зумовлюють появу певних *емоцій і почуттів* – позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності

відображається в мозку і переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями.

*Емоції і почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або утримують її від негативних вчинків.*

Людські емоції і почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. К.Д. Ушинський писав, що "ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування".

Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

*Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.*

Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

*Почуття – це специфічно людські, узагальнені переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість, сум, гнів, сором тощо.*

Емоції і почуття характеризуються: *якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.*

У почуттях виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. За *якістю* переживань вирізняють одні емоції і почуття з-поміж інших, наприклад, *радість і гнів, сором, обурення, любов* тощо.

Емоціям і почуттям властива *полярність*. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть мати протилежний

вияв: "радість – горе", "любов – ненависть", "симпатія – антипатія", "задоволення – незадоволення". Полярні переживання мають яскраво виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності.

Розрізняють стенічні емоції і почуття – ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, і астенічні – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що зумовлюють переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

Характерною особливістю емоцій і почуттів є те, що вони охоплюють особистість повністю. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функцій організму, емоції і почуття сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм. Завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму.

Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції можуть стати як позитивним чинником життєдіяльності, посилюючи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції.

Відомий фізіолог П.К. Анохін встановив, що емоції, саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як потрібність у чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб і обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття – *моральні, естетичні, пізнавальні*.

Емоції та почуття людини взаємопов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку із ставленням до неї та її результатів, а емоції і почуття також стимулюють людину до діяльності, додають їй сили, стають внутрішньою спонукою, її мотивами.

Почуття збагачують життя людини. Ідеї без почуттів – холодні, "світять, та не гріють", позбавлені життєвості та енергії, не здатні до втілення.

Переконаність без почуттів неможлива.

### **Роль емоцій та почуттів в житті людини.**

Емоції відіграють надзвичайно велике значення в житті. 1) Оціночне значення. Надають суб'єктивне забарвлення подіям. одна подія оцінюється по різному. Програми футбольної команди - радість – розчарування., передача « за склом» - захоплення – обурення. Емоції допомагають оцінювати не тільки пережиті події, а й майбутні, завдяки чому можна прогнозувати поведінку (хвилювання студента перед екзаменом, до якого він не підготувався). 2) Керівна роль емоцій.

Виконують функції, що керують поведінкою людини:

А) Захисна функція пов'язана з виникненням строку. Він попереджує людину про небезпеку, захищає від неприємних наслідків, іноді від смерті.

Б) Мобілізуюча функція. Сприяють мобілізації додаткових резервів за рахунок підвищення рівня адреналіну.(рятування додає додаткових сил так само як радість.

В) Компенсаторна функція – компенсується відсутність інформації. (Спілкуючись з незнайомою людиною, ми керуємось емоціями, не знаючи місцевості емоції.

Г) Сигнальна функція пов'язана із впливом людини на інший живий об'єкт. Емоції мають зовнішній вираз за допомогою якого людина повідомляє про

свій стан. Це допомагає при спілкуванні, допомагає уникнути агресії з боку іншої людини, повідомляє про потреби (немовлята можуть повідомити про свої відчуття лише за допомогою плачу або міміки).

Д) Дезорганізуюча функція страх може порушити поведінку людини, що пов'язана з досягненням мети. Сильне хвилювання або страх не дозволяє зосередитись, згадати що і як треба зробити (страх перед іспитом).

Емоції виконують різні важливі функції в житті людини. Завдяки ним люди можуть розуміти один одного, оцінювати ситуацію, приймати рішення, захищатися від небезпеки. Люди можуть спиратися на свій досвід проживання почуттів, витягуючи емоції, які в минулому приводили до корисного результату або згадуючи негативний емоційний досвід, щоб запобігти повторним помилкам. Позитивні емоції налаштовують на раціональну поведінку. При цьому емоції можуть приводити як до оптимальної поведінки, так і до руйнівних дій.

### **Класифікація емоцій.**

**Настрій** — найпоширеніший емоційний стан, що характеризується інтенсивністю, тривалістю, іноді невизначеністю та неясністю переживань. Виділяють чотири основні причини та обставини, що змінюють настрій:

- органічні процеси (хвороба, втома погіршують настрій; здоров'я, повноцінний сон піднімають настрій);
- зовнішнє середовище (бруд, шум, важке повітря, неприємний колір погіршують настрій; чистота, тиша, свіже повітря, затишок піднімають настрій);
- взаємовідносини між людьми (образа, грубість погіршують настрій; привітність, довіра, такт піднімають настрій);
- мислені процеси (образи, в яких відображаються негативні емоції погіршують настрій; образи, в яких відображаються позитивні емоції піднімають настрій;).

**2. Пристрасть** — виразне, визначене, сильне, глибоке, тривале, усвідомлене емоційне переживання. Воно активізує діяльність людини, підпорядковує собі всі її думки та вчинки, мобілізує на подолання перешкод, на досягнення поставленої мети. Пристрасть до улюбленої справи (наприклад, до спорту, до музики) дозволяє досягти значних успіхів, пристрасть до боротьби (у широкому значенні цього слова) породжує мужність. Однак пристрасть може не лише формувати особистість, але й зруйнувати її (наприклад, пристрасти до азартних ігор, алкоголю, наркотиків).

**3. Афект** — емоційне переживання, що характеризується різко вираженою інтенсивністю та відносною короткочасністю. Це вже не радість, а захоплення; не горе, а відчай; не страх, а жах; не гнів, а лють.

### **Класифікація емоцій**

ОСНОВНІ емоційні стани, що виділяються в психології:

- 1) Радість (задоволення, веселощі)
- 2) Смуток (апатія, сум, депресія),
- 3) Гнів (агресія, озлоблення),
- 4) Страх (тривога, переляк),
- 5) Подив (цікавість),
- б) Огида (презирство, огиду).

**За ступенем збудження чи заспокоєння розрізняють:**

- **Стенічні емоції** - підштовхують до вчинків, висловів, збільшують напругу сил. Людині важко мовчати, не діяти активно (радість, впевненість, тріумф, страх, злість).

- **Астенічні емоції** — характеризуються пасивністю, бездіяльністю (страждання, неспокій, страх).

**За наявністю відтінків задоволення або незадоволення розрізняють:**

- **Позитивні емоції** — породжуються узгодженням обставин з нормами, що відповідають світогляду цієї особи (задоволення, радість, захват, замилювання,

самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті, й ін.).

- **Негативні емоції** — породжуються відхиленням обставин від параметрів життєдіяльності конкретної людини як особистості (горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревності, сумнів, розгубленість, зніяковілість, сором, стид, відраза і т. д.).

**Також окремо виділяють:** нижчі емоції, що пов'язані з безумовно-рефлекторною діяльністю, ґрунтуються на інстинктах та є їх вищим виразом (емоції голоду, спраги, егоїзму тощо) і вищі, дійсно людські емоції - почуття: обов'язку, любові, товариства, сорому тощо.

Єдина класифікація емоцій ще не створена. В основі поділу емоцій на види можуть бути різні ознаки.

Зокрема:

- модальність (позитивні – негативні, приємні – неприємні, задоволення – незадоволення);
- інтенсивність (слабкі й сильні);
- тривалість (тривалі, нетривалі);
- глибина (глибокі, поверхневі);
- усвідомленість (усвідомлювані, неусвідомлювані);
- функції; – вплив на організм (стенічні й астенічні);
- зміст (моральні, праксичні, естетичні, інтелектуальні). Іноді їх називають вищими почуттями;
- стабільність. Вирізняють переживання, що відображають ситуативне або узагальнене ставлення до об'єкту. Перші залежать від умов діяльності, супроводжують її (емоції), а другі відповідають потребам, установкам людини, є незмінними від ситуації до ситуації (почуття).

**Вищі почуття.** В емоційній сфері людини особливе місце посідають вищі почуття. Вони є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні. Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття. У вищих почуттях яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на інших.

**Моральні почуття** - це почуття, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої собі. Джерелом моральних почуттів є спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людства, у процесі спілкування людей і стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистостей.

**Естетичні почуття** - це чуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія пов'язані з почуттям приємного, насолодою, яка глибоко переживається та облагороджує душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, а й у почуттях людина утверджує собі в предметному світі.

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

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними. Смороду облагороджують особистість, сповнюють її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками у формуванні морального обличчя людини. Вищі рівні розвитку естетичного почуття

виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

**Праксичні почуття** - це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності - трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, у задоволенні діяльністю, творчому підході, радості від успіхів або в незадоволенні, байдужому ставленні до діяльності. Праксичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність - основна передумова виникнення й розвитку праксичних почуттів.

Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та розумів діяльності. Смороду особливо успішно розвиваються й стають стійкими тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку. Праксичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними. Праця як праворуч честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять Праксичні почуття важливим чинником боротьби за високу продуктивність та якість праці.

**Інтелектуальні почуття** є емоційним відгуком на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні. Ці почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

**Пізнавальні почуття** залежно від розумів життя, навчання та виховання мають різні рівні розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом пізнавальних почуттів є природжений

орієнтувальний рефлекс, алі його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, розумів життя.

### **Структура емоційної сфери особистості.**

*Структура емоційної сфери особистості* (за С. Л. Рубінштейном) складається з трьох основних рівнів:

- рівень безпредметних емоційних явищ (настроїв) - тобто недиференційованих емоційних станів суб'єкта, які не спрямовані до якогось об'єкта;
- рівень предметних почуттів, що виникають з приводу якогось предмету - ці почуття бувають інтелектуальними (прикладом може бути почуття смішності якогось предмету), моральними, естетичними;
- рівень світоглядних почуттів, які не прив'язані до якогось предмету, а характеризують загальне відношення людини до життя (прикладом може слугувати почуття гумору, почуття трагічного, комічного).

Серед компонентів емоційної сфери людини виділяють емоційний тон відчуттів, ситуативні емоції, емоційні стани.

*Емоційність людини* - тобто зміст, якість та динаміка її емоцій та почуттів.

*Емоційний досвід людини* - способи реагування, що закріпилися, ієрархізована система емоцій та почуттів.

*Емоційний тон відчуттів* - безпосередні переживання, що супроводжують окремі життєво важливі впливи та спонукають людину до їх збереження або усунення (інакше - бажання).

В емоційних станах так само, як зазначив В. Вундт, виявляються протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Наявність напруги, порушення і протилежних їм станів вносить істотну диференціацію в емоції: поряд з радістю-захопленням, радістю-тріумфом існує «тиха» радість - розчуленість і т.п.

### ***Три аспекти цілісного визначення емоцій:***

а) внутрішнє переживання;

- б) фізіологічну активацію (процеси, що проходять в нервовій, ендокринній та інших системах організму);
- в) піддаються спостереженню виразні комплекси емоцій (зовнішнє вираження в поведінці).

## **Тема 12: Соціалізація особистості**

*Поняття соціалізації.*

*Процес соціалізації.*

*Особливості, умови й механізми соціалізації особистості.*

**Процес, коли людина пізнає соціальну організацію суспільства, соціальних відносин, засвоєння соціальних ролей, традиційно називають процесом соціалізації.**

**СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом соціального досвіду (знань, цінностей, соціальної компетентності), що дає йому змогу інтегруватися в суспільство і поводитися там адаптивно.**

Соціалізація може відбуватися і в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, і в умовах виховання (цілеспрямованого формування особистості). Поняття «соціалізація» було введено у психологію в 40–50-х рр. у працях Дж. Долларда і П. Міллера. Сьогодні процеси соціалізації досліджує вікова та соціальна психологія, а також етнопсихологія.

Їх можна охарактеризувати як поступове розширення сфери соціальної взаємодії індивіда, як процес розвитку саморегуляції і становлення самосвідомості, засвоєння та реалізації соціальних ролей. Соціалізація допускає активну участь самої людини в освоєнні культурних норм, засвоєнні навичок і вмінь, необхідних для успішної соціальної адаптації. Одним з основних механізмів соціалізації є культурна трансмісія, або передавання соціальних і культурних цінностей, норм, способів поведінки молодому поколінню.

### **Виокремлюють 3 види культурної трансмісії:**

- *вертикальну* (від батьків до дітей);
- *горизонтальну* (у спілкуванні з однолітками);
- *непряму* (через спеціалізовані інститути й контакти з іншими людьми в умовах суспільно значущої спільної діяльності).

«Я-концепції» тощо.

Для успішної адаптації до предметного і соціального середовища дитині необхідно створити суб'єктивну концепцію світу й одночасно помістити в ньому себе як активного суб'єкта. Дитина ставить такі завдання: впорядкувати навколишній світ, виокремити в ньому фізичні й соціальні (наділені психікою) об'єкти, встановити закономірності взаємодії зі світом предметним і соціальним.

### **Виокремлюють такі типи соціалізації особистості:**

- **НАДІЙНИЙ ТИП** - найбільш поширений і конструктивний, дитина спокійно реагує на зустріч з незнайомими людьми, неспокійна під час розлуки з матір'ю, радіє її поверненню.
- **НЕНАДІЙНИЙ ТИП** - властиве уникання, такі діти ігнорують матір і незнайомих людей.
- **АМБІВАЛЕНТНИЙ ТИП** - у незнайомих обставинах такі діти тривожні і прагнуть перебувати біля матері, бурхливо реагують на розлуку з нею.
- **ДЕСТРУКТИВНИЙ ТИП** - діти не демонструють чіткого патерну поведінки в тестовій ситуації, можуть бути розгальмовані чи в ступорному стані, або виявляти стереотипні форми поведінки.

Соціалізація особистості на індивідуальному рівні містить такі процеси:

**Соціалізація** - процес і результат включення індивіда в соціальні відносини. Соціалізація здійснюється через засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворення його у своїй діяльності. У результаті соціалізації людина засвоює стереотипи поведінки, норми і ціннісні орієнтації соціального

середовища, у якому вона функціонує. Соціалізацію можна розглядати як потрійний процес: адаптацію, розвиток особистості і відмову від наївних дитячих уявлень.

- **взаємодію** (особистість кожної людини формується в процесі взаємодії одна з одною. На характер цих взаємодій впливають такі чинники, як вік, інтелектуальний рівень, стать тощо);
- **вплив** (навколишнього середовища на особистість людини);
- **набуття досвіду** (особистість формується на основі власного індивідуального досвіду);
- **окультурення** (важливим аспектом формування особистості є культура).

Соціалізація здійснюється через низку умов, які після їхнього групування можна назвати «факторами». Такими факторами соціалізації є: цілеспрямоване виховання, навчання і випадкові соціальні впливи в діяльності та спілкуванні. Соціалізуючись, дитина не пасивно приймає різні впливи (зокрема виховні), а поступово переходить від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. У процесі соціалізації індивід бере участь у соціальних відносинах, змінюється його психіка.

До провідних *феноменів соціалізації* варто зарахувати засвоєння стереотипів поведінки, наявних соціальних норм, звичаїв, інтересів, ціннісних орієнтацій тощо. Стереотипи поведінки формуються шляхом сигнальної спадковості, тобто через наслідування дорослих у ранньому дитинстві. Вони дуже стійкі й можуть бути основою психічної несумісності (наприклад, у родині, етносі).

Основними *інститутами соціалізації* є: родина, дошкільні установи, школа, неформальні об'єднання, ВНЗ, трудові колективи тощо. Такі інститути є спільними для людей.

Провідні *напрями соціалізації* відповідають провідним сферам життєдіяльності людини: поведінковій, емоційно-почуттєвій, пізнавальній,

буттєвій, моральній, міжособистісній. Інакше кажучи, у процесі соціалізації люди вчаться, як поводитися, емоційно реагувати на різні ситуації, виявляти й переживати різні почуття; яким чином пізнавати навколишній природний і соціальний світ; як облаштовувати свій побут; яких морально-етичних орієнтирів дотримуватися; як ефективно брати участь у міжособистісному спілкуванні та спільній діяльності.

**Існує кілька соціально-психологічних механізмів соціалізації:**

- **ідентифікація** - це ототожнення індивіда з деякими людьми або групами, що дає змогу засвоювати різноманітні норми, відносини і форми поведінки, властиві навколишнім. Прикладом ідентифікації є статеворольова типізація - процес надбання індивідом психічних особливостей і поведінки, характерних для представників певної статі;
- **наслідування** є свідомим або несвідомим відтворенням індивідом моделі поведінки, досвіду інших людей (зокрема, манер, рухів, учинків тощо);
- **навіювання** - процес неусвідомленого відтворення індивідом внутрішнього досвіду, думок, почуттів і психічних станів тих людей, з якими він спілкується;
- **соціальна фасилітація** - стимулюючий вплив поведінки одних людей на діяльність інших, у результаті якого їхня діяльність стає вільнішою й інтенсивнішою («фасилітація» означає «полегшення»).

Часто процес на цьому закінчується, тобто дитина довідалася і може згадати, що робила інша. Вибираючи спосіб поведінки, вона може зовсім не використовувати цю інформацію або, інтерпретуючи її по-своєму, робити інакше. Результат навчання на рівні поведінки може виявитися через деякий час. Використання інформації, яка збереглася в пам'яті дитини, є *моторним відтворенням*. Таке відтворення залежить від моторних і когнітивних здібностей дитини.

Ще однією складовою, яка забезпечує соціальне навчання, є *мотиваційні процеси*, які визначають, чи буде здійснено певну дію. Спостереження за наслідками поведінки іншої людини вплине на бажання відтворювати цю поведінку.

Психоаналітичні погляди - насамперед концепцію З. Фрейда - можна означити як теорію конфронтації двох чинників: біологічних тенденцій і впливу середовища. Роль соціальних впливів у тому, щоб обмежити поведінку людини визначеними нормами і правилами. Під тиском соціальних норм вроджені інстинкти і бажання витісняють зі свідомості, створюючи напругу і конфронтацію між свідомим (соціальним) і несвідомим (вродженим).

Протилежний погляд було сформульовано у працях Р. Шпіца, Дж. Боулбі та їхніх послідовників. Вони вперше описали наслідки материнської депривації на психічний розвиток дитини, показали роль ранньої емоційної прив'язаності до матері для психічного здоров'я, формування особистості дитини. Наслідки життя дитини в установі (госпіталізація) у відриві від матері виявлялися вже до 3-4 місяців і ставали значними до 6-7 місяців. Дефіцит соціальних контактів призводив до зниження зацікавленості оточенням, порушення моторного розвитку, з'являлася апатія, збіднення емоційних виявів. Далі відбувалися важкі зміни в інтелектуальному й особистісному розвитку дітей. Формувався характер, за словами Дж. Боулбі, який нікого не любив і не отримувал любові. Цю лінію досліджень продовжили Дж. Боулбі (теорія емоційного розвитку) і М. Ейнсворт (теорія прив'язаності).

Прив'язаність розглядали як вибіркові стосунки дитини з матір'ю, яка давала дитині безпеку й емоційну підтримку. Ця концепція емоційної прив'язаності була критикою поглядів З. Фрейда про «корисливу» любов дитини до матері, яка дає дитині харчування.

**Прив'язаність дитини до матері починає формуватися дуже рано. Було виокремлено чотири фази прив'язаності:**

- **ФАЗА 1 (від народження до 3 міс.)** - недиференційована реакція на людей. Дитина посилає сигнали, не адресовані конкретній особі. Діти віддають перевагу обличчям, звукам людського голосу. Вроджене надавання переваги обличчю і голосу поступово переводять відповідні усмішки дитини від ендогенної до екзогенної, а потім у 5-6 тижнів - соціальної, у відповідь на людське обличчя і голос.

- **ФАЗА 2 (3-6 міс.)** - диференціація соціального об'єкта, спрямованість уваги на знайомих людей. Усміхаються, белькочуть, бачачи знайоме обличчя й чуючи голос, чіпляються за знайому людину. Коли діти плачуть, то заспокоїтися можуть здебільшого на знайомих руках.

- **ФАЗА 3 (6 міс. - 3 роки)** - інтенсивна прив'язаність та активний пошук близькості. Дитина розрізняє знайомих і незнайомих, плаче, якщо мати залишає кімнату, тішиться її приходом. Виняткова прив'язаність формується в 7-8 міс, коли виникає страх перед незнайомцями. Це виявляється в реакціях настороженості, активного відкидання контактів, плачі. Після 6 місяців дитина здатна виявляти активні дії для досягнення бажаної близькості з вихователем. Дитина створює внутрішній образ вихователя і починає страждати від розлуки з ним. Поведінка стає цілеспрямованою, мета - досягнути близькості з близьким дорослим. Діти використовують батьків як базу для дослідницької поведінки. Дитина активно вивчає нове за умови, що батько поруч. Прив'язаність залежить також від стану дитини. Якщо вона хвора або втомилася, то потреба бути поруч з вихователем сильніша за потребу в дослідницькій активності. До року в дитини формується робоча модель об'єкта прив'язаності: наскільки надійний і чуйний батько.

- **ФАЗА 4 (3 роки - завершення дитинства)** - партнерська поведінка. На стадії цільового партнерства дитина навчається погоджуватися з планами і уявленнями людини, яка доглядає за нею.

Фази прив'язаності змінюють одна одну залежно не тільки від розвитку соціальних функцій дитини, а й разом з розширенням її ментальних і психомоторних можливостей. Розширюється репертуар дій, які виявляються в прив'язаності. Зокрема, якщо на першій стадії це лише міміка, усмішка, плач, вокалізації і контактні дії, то на другій стає можливим координоване цілеспрямоване дотягування, на третій - повзання і лазання. Поступово дитина стає здатна до цілеспрямованої поведінки, у неї формується уявлення про «сталість людини» (продовженні її існування за межами безпосередньої видимості), нарешті, вона стає здатна розуміти і враховувати почуття й наміри інших людей. Згодом ці праці було розкритиковано за зведення всього різноманіття чинників, які впливають на розвиток психіки, до якості материнсько-дитячої взаємодії. Було доведено, що депривація може набувати різноманітних форм і давати найрізноманітніші за формою і значенням наслідки, які аж ніяк не завжди є фатальними і незворотними для подальшого розвитку.

У когнітивному розвитку порушення взаємин прив'язаності найбільше відображається в пошуковій, дослідницькій поведінці та стилі розв'язання завдання. Рання безпечна прив'язаність стимулює складніші форми дослідницької поведінки. Діти виявляли підвищену зацікавленість, завзятість і задоволення під час розв'язання проблемних ситуацій. Така поведінка рідко трапляється у дворічних дітей, які мали небезпечну прив'язаність.

Якість прив'язаності в дитини надалі пов'язана із соціальними взаєминами з однолітками. Тих, у кого була безпечна прив'язаність, вихователі оцінювали як дітей з високою самооцінкою, здатних до емпатії, у яких позитивні афекти переважають над негативними. Були активніші, ініціативніші, відповідальніші. У взаєминах з однолітками виявляли значну витривалість, використовуючи позитивні емоції. Були менш агресивними, не були плаксивими. Не дивно, що вихователі оцінювали таких дітей як більш соціально компетентних, із кращими

соціальними навичками і більшою кількістю друзів. Діти з безпечною прив'язаністю в минулому популярніші серед однолітків, ніж ті, що мали небезпечну прив'язаність.

### **Науковці виділяють рівні психічного здоров'я людини:**

- рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;
- рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

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

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

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

### **Вплив суспільної діяльності на психічне здоров'я особистості.**

## **Тема 13: Кризи особистості в сучасному світі**

*Розуміння криз особистості у психології.*

*Типи криз особистості.*

*Ставлення до криз та їх подолання.*

### **Розуміння криз особистості у психології**

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Людина має свій неповторний світ, який формується, змінюється, вдосконалюється протягом усього життя.

Вона долає життєвий шлях від дитинства до юнацтва, від зрілого до старечого віку, неодноразово починаючи все спочатку, шукаючи нову траєкторію руху, зміцнюючи життєвий задум.

**Криза** (в перекладі з грец. *krisis* – вихід, закінчення, суд і вище справедливе покарання) – це крайнє загострення протиріч у соціально-економічній системі, що загрожує її життєстійкості в навколишньому середовищі.

Світобудова залежить від минулого, яке безпосередньо впливає на сьогодення, від власної історії, яку особистість створює своїми вчинками, життєвими рішеннями, буденними виборами. Вона залежить і від уявлень про майбутнє, від надій, бажань, мрій, планів. У кожного свій життєвий шлях, напрям якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього і майбутнього.

Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови, коли руйнується – частково чи майже дощенту – стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? При цьому криза – тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитися. Переживання необхідності модифікації особистості може тривати місяці та роки.

**Криза** – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці.

**Криза** – стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Для кризи характерний

досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Настання кризи зумовлене низкою *чинників*:

- поступовими якісними змінами способів виконання діяльності;
- соціально-професійною активністю особистості;
- соціально-економічними умовами життєдіяльності;
- віковими психофізіологічними змінами;
- зануренням у професійну діяльність.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Переживаючи кризу, особистість, як правило, піднімається на вищий рівень розвитку.

## **2. Типи криз особистості**

Кризи особистості у психології розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього у психології є різні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. У психологічній науці представлено різні підходи і погляди на розуміння сутності кризових явищ та їхні типологізації.

На наш погляд, *всі кризи особистості*, які трапляються на її життєвому шляху, *можна поділити* на:

- кризи психічного розвитку;
- вікові кризи;
- кризи невротичного характеру;
- професійні кризи;

- критично-сміслові кризи;
- життєві кризи.

*За силою впливу на психіку* можна умовно виокремити три ступені кризи: поверхову, поглиблену і глибинну. **Поверхова криза** виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій. Виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

**Поглиблена криза** виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все падає з рук, втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, які мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї порушуються сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

**Глибинна криза** супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. Сенс існування втрачається.

Кожна криза – це завжди несвобода, вона обов'язково стає тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Інколи криза містить реальну загрозу

існуванню, повноцінному буттю. Звичний спосіб життя розпадається, необхідними стають вихід в іншу реальність, пошук нової стратегії розв'язання драматичної колізії.

Кризова поведінка вражає своєю прямолінійністю. Людина втрачає здатність бачити відтінки, все для неї стає чорно-білим, контрастним, сам світ видається дуже небезпечним, хаотичним, несталим. Навколишня дійсність для людини руйнується. Якщо найближчий друг висловлює якісь сумніви щодо поведінки людини, яка переживає кризу, вона може вмиль перекреслити свої багаторічні взаємини з ним, сприйнявши його коливання як зраду.

У небезпечному світі потрібно бути дуже уважним – вважає той, хто потрапив у драматичні життєві обставини, і тому він стає міфологізатором, намагаючись трактувати кожен дрібничок як знак, що віщує про подальші події. Зростає віра у долю, Бога, карму, космічний розум тощо. Неможливість узяти на себе відповідальність штовхає до перекладання тягаря на когось іншого – розумнішого, могутнішого, незрозумілого і таємничого.

Ставлення до часу змінюється таким чином, що минуле і майбутнє людина перестає пов'язувати одне з одним. Те, що пережите, здається непотрібним, колишні плани видаються нереальними, нездійсненими. Плин часу стає некерованим, збуджує тривожність, пригнічує. Жити сьогоднішнім стає практично неможливо, оскільки людина неспроможна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ дедалі більше відсторонюється від зовнішнього, і людина залишається у полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, параноїдальних думок.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники:

- 1) зниження адаптованості поведінки;
- 2) падіння рівня самосприймання;
- 3) примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є критичні події.

**Критичні події** – це поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями. Усі професійно зумовлені критичні події можна *розділити на три групи*:

– **нормативні** – зумовлені логікою професійного становлення і життя людини: закінчення школи, вступ до професійних навчальних закладів, створення родини, працевлаштування тощо;

– **ненормативні** – для яких характерні випадкові або несприятливі обставини: невдача під час вступу до професійної школи, вимушене звільнення з роботи, розпад родини та ін.;

– **екстраординарні (наднормативні)** – відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, інноваційна ініціатива, зміна професії, добровільне взяття на себе відповідальності тощо.

Критичні події можуть мати *дві модальності*: позитивну і негативну. *Модальність подій* визначається способами емоційного реагування на зміну життєвих, професійних обставин і труднощі. Та сама подія для двох людей може мати протилежну модальність. **Події позитивної модальності** назвемо епічними, **негативної** – інцидентами.

Несприятливі обставини знайомі кожному, соціальних стресів сьогодні забагато. Однак різні індивіди переживають однакові екстремальні ситуації по-різному. Навіть та сама людина, яка торік сприймала якусь неприємність досить легко, тепер може переживати подібну колізію як особисту катастрофу. Інтенсивність соціальних катаклізмів для кожної людини є різною – залежно від досвіду, загартованості щодо випробувань, загального песимістичного чи оптимістичного погляду на життя.

Життя має певні етапи, які завжди чимось відрізняються одне від одного. Кожен вік з його початком і кінцем врешті-решт минає. Людина безперервно прогресує

і, як молюск, ламає оболонку. Стан, що триває від часу зламу оболонки до утворення нової, переживається як кризовий. Про двадцятирічних кажуть, що вони намагаються знайти свою справу; тридцятирічні прагнуть досягти певних висот на обраній життєвій ниві; сорокарічні хочуть якомога далі просунутися вперед; п'ятдесятирічні – закріпитися на своїх позиціях;

шістдесятирічні – маневрувати, щоб гідно поступитися місцем.

Описана криза виявляє межу, вододіл між віковими періодами – дитинством і юністю, молодістю і зрілим віком тощо. Така криза – прогресивне явище, без неї не можна уявити собі розвиток особистості. Людина та її оточення зовсім не обов'язково болісно її сприймають, хоч таке теж нерідко трапляється.

Відомо, що криза розвитку (*нормальна або прогресивна криза*) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового – стабільнішого, гармонічнішого етапу. Таку кризу називають також *нормативною*, тобто такою, що існує в межах норми.

Головний **симптом наближення нормальної кризи** – це психічне насичення провідною діяльністю. Наприклад, у дошкільному віці такою діяльністю є гра, у молодшому шкільному віці – навчання, в підлітковому – інтимно-особистісне спілкування. Саме провідна діяльність забезпечує можливості подальшого розвитку, і якщо вікову детермінанту вичерпано, якщо в межах наявної провідної діяльності вже не створюються сприятливі умови для зростання, криза стає неминучою.

Щодо *анормальної (регресивної) кризи*, то вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за складних життєвих обставин, коли людині доводиться переживати події, які раптово змінюють її долю. Негаразди у професійній діяльності, особистому спілкуванні, родинних взаєминах, особливо якщо вони збігаються з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати як катастрофу, що спричинює стійкі

емоційні розлади. Навіть незначна неприємність стає поштовхом для розгортання кризового стану. Тому так важливо знати рівень так званого «біографічного стресу» в особистості, кількість негативних подій, які виникали протягом останнього місяця, року тощо.

*Анормативна криза* руйнує не лише діяльність, яка вже не є провідною. Вона може заторкувати також діяльності відносно незрілі, не зовсім освоєні. Загалом негативна фаза такої кризи, коли йде процес руйнації старого, віджилого, може бути досить тривалою, що заважає виникненню конструктивних перетворень.

**Кризи психічного розвитку** представляють собою перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень. Вивчення праць вітчизняних психологів засвідчує, що в дослідженні того самого психологічного явища використовують різні терміни. Як синоніми вживають поняття «вікові кризи» і «кризи психічного розвитку». Щоб пояснити правомірність нашої позиції, доцільно розглянути чинники, що ініціюють кризи.

К.М. Поливанова про *кризи психічного розвитку дітей* аргументує, що провідними факторами криз дитинства є зміна соціальної ситуації розвитку, перебудова системи взаємин з дорослими і навколишнім світом, а також зміна провідної діяльності.

Кризові явища розвиваються у певні відносно короткотривалі періоди. Але їх аж ніяк не ініціює вік. Вік – лише тло, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

З 14–16 років зміна провідної діяльності та соціальної ситуації і далі ініціює виникнення криз психічного розвитку. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці

кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є *творчі кризи*, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін.

Вікові зміни людини, породжувані біологічним розвитком, самостійним чинником, що детермінує **вікові кризи**. Ці кризи належать до нормативних процесів, необхідних для нормального поступального процесу особистісного розвитку.

У психології ґрунтовно досліджено кризи дитинства. Зазвичай виокремлюють кризу першого року життя, кризу 3-х років, кризу 6–7 років і підліткову кризу 10–12 років. Форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом.

Кризи дитинства виникають під час переходу дітей на новий віковий ступінь і пов'язані вони з розв'язанням часом гострих протиріч між сформованими в них особливостями взаємин з навколишніми, а також з віковими фізичними і психологічними можливостями та прагненнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності – характерні поведінкові реакції дітей у період кризи.

Л.С. Виготський виокремив три **фази вікових криз**: передкритичну, власне критичну і посткритичну. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною й об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в поведінці й діяльності; у посткритичній його розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Грунтуючись на концепції професійного становлення особистості, кризи можна визначити як різкі зміни *вектора її професійного розвитку*. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Кризи проминають, як правило, без яскраво виражених змін професійної поведінки. Однак перебудова значеннєвих структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція і ревізія соціально-професійної позиції готують зміну способів виконання діяльності, зумовлюють зміни взаємин з навколишніми, а іноді – до зміни професії.

Серед факторів, що детермінують *кризи професійного розвитку*, можна трактувати поступові якісні зміни способів виконання діяльності. На стадії первинної професіоналізації настає момент, коли подальший еволюційний розвиток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без корінного ламання нормативно схвалюваної діяльності. Особистість має зробити професійний учинок, виявити наднормативну активність або упокоритися. Наднормативна професійна активність може виявитися під час переходу на новий освітньо-кваліфікаційний або творчий рівень виконання діяльності.

Іншим чинником, що ініціює кризи професійного становлення, може стати підвищена соціально-професійна активність особистості внаслідок її незадоволеності своїм соціальним і професійно-освітнім статусом. Соціально-психологічна спрямованість, професійна ініціатива, інтелектуально-емоційна напруженість нерідко приводять до пошуку нових способів виконання професійної діяльності, шляхів її удосконалювання, а також до зміни професії або місця роботи.

Чинниками, що породжують професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життєдіяльності людини: ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання тощо.

Також факторами, які спричиняють кризу професійного розвитку, стають

вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного згоряння» тощо.

Професійні кризи нерідко виникають під час вступу на нову посаду, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації та тарифікації фахівців.

Грунтуючись на фазах вікових криз, можна аналізувати *кризи професійного розвитку особистості*:

**1. Передкритична фаза** – виявляється в незадоволеності наявним професійним статусом, змістом діяльності, способами її реалізації, міжособистісними взаєминами. Цю незадоволеність людина не завжди чітко усвідомлює, але виявляється вона в психологічному дискомфорті на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівниками тощо.

**2. Критичної фази** – характерна усвідомлена незадоволеність реальною професійною ситуацією. Людина накреслює варіанти її зміни, розглядає сценарії подальшого професійного життя, відчуває посилення психічної напруженості. Протиріччя загострюються, і виникає конфлікт, що стає ядром кризових явищ.

Аналіз конфліктних ситуацій у кризових явищах дає змогу виокремити такі типи конфліктів професійного розвитку особистості:

а) *мотиваційний*, зумовлений втратою інтересу до навчання, роботи, втратою перспектив професійного росту, дезінтеграцією професійних орієнтацій, установок, позицій;

б) *когнітивно-дієвий*, детермінований незадоволеністю, змістом і способами втілення навчально-професійної та професійної діяльності;

в) *поведінковий*, зумовлений протиріччями в міжособистісних стосунках у первинному колективі, незадоволеністю своїм соціально-професійним статусом, становищем у групі, рівнем заробітної плати тощо.

### ***3. Ставлення до кризи та її подолання***

*Ставлення людини до кризової ситуації.* Тривалість кризових переживань, можливості конструктивного чи деструктивного виходу з кризи значною мірою визначаються типом ставлення до того, що трапилось. Залежно від індивідуальних особливостей, від попереднього досвіду певне ставлення до буденних неприємностей, стресів, конфліктів або ж до драматичних подій, що змінюють напрямок життєвого шляху, закріплюється, стає майже типовим.

Одна людина завжди ніби готова до іспитів, що їх готує життя, інша кожного разу сприймає неприємності як божу кару, покійно, без будь-яких спроб щось змінити. Є і такі, хто починає скаржитися, страждати, привертати до себе увагу тоді, коли ще майже нічого не трапилось чи усе вже позаду. Недарма у народі говорять, що пізнати людину можна лише у біді.

Типові ставлення до життєвої кризи мають свої особливості.

- *Ігноруюче ставлення.* Конфлікт «батьки – діти» чи загальна незадоволеність професійною діяльністю, де немає можливостей виявити свої здібності, чи обидві причини разом та ще і погіршення здоров'я можуть досить тривалий час не усвідомлюватися людиною. Вона ніби не помічає, як зростає «біографічний стрес», накопичуються повсякденні неприємності. Людина недооцінює можливі наслідки того, що переживає, намагається не думати про неприємне, не бачити поганого. Заплющуючи очі на загострення взаємин з оточуючими, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів, вона витісняє із свідомості небажану інформацію. Таким чином, вона хоче позбутися неприємностей, відволікти долю від підступних задумів. Але це ілюзія. Не бажаючи прямо подивитись правді в очі, людина стає чимдалі залежнішою від тих самих скрутних обставин, від яких вона відвертається. Її поведінка втрачає гнучкість, що поглиблює майбутні наслідки життєвої ситуації. Така «страусяча політика» щодо себе веде до втрати цінного часу: між тим конфлікт поглиблюється, невдачі на роботі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується. Головний біль супроводжується

підвищенню тиску, виникають проблеми зі сном, починає боліти серце. Так непомітно криза переходить з поверхової стадії на більш глибоку. Цей процес називають соматизацією проблеми.

- *Перебільшуюче ставлення.* Ще не згустилися хмари над головою, а людина вже починає панікувати, чекаючи катастрофи, землетрусу, війни, революції тощо. Це і є, так звана логіка, «само накручування», коли все негативне зростає в уяві, а позитивне, навпаки, зменшується.

Перебільшуюче ставлення, на перший погляд, є ніби протилежним ігноруючому, однак воно також дуже неефективне у пошуку компенсаторних резервів, можливостей виходу з неприємної ситуації. Людина починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Фіксуються якнайменші зміни у працездатності, стані здоров'я, взаєминах з іншими людьми, і всі вони нібито свідчать про тяжкий стан, який не може не погіршуватись. Із психотерапевтичної практики відомо, що очікування приємних подій сприяє їх появі, а очікування чогось украй неприємного підштовхує людину до нелегких випробувань. Саме тому клієнта навчають радіти, коли майже нічого приємного навколо немає, пропонують висловлювати свої найпалкіші бажання, фіксувати мрії. Перебільшуючи ставлення у кризовій ситуації прискорює небажаний розвиток подій, що віддзеркалюється у ставленні до себе і власних можливостей. Людина втрачає віру у свої сили, не хоче спробувати інший шлях, нові перспективи.

- *Демонстративне ставлення.* На протиположному чи перебільшуючому ставленню до кризової ситуації, коли людина неадекватно сприймає свої проблеми, *демонстративне ставлення* є досить реалістичним. Людина розуміє, що трапилось, не втрачає спроможності аналізувати перебіг подій, бачити минуле і майбутнє в їхньому взаємозв'язку. Вона знає, як саме поводитись у скрутному становищі, в якому напрямі шукати вихід. Проте

людина вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин. Таким чином, вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприяння та підлґ. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого – лиху долю, нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, не- здатних керівників тощо.

Що дає така гра? Крім утилітарних мотивів, тут існують ще і мотиви суто психологічні. Не беручи на себе відповідальність за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань.

• **Волюнтаристське ставлення.** Людина десь у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан. Але вона вважає, що все в руках, все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Зовні здається, що вона агресивно не помічає реальності, заперечує очевидне. Спосіб життя не змінюється, хоча сил замало, а неприємності потребують коригування щоденних звичок. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля.

Поради щодо пристосування до нових, тяжких обставин сприймаються як зрада себе. «Я не можу бути флюгером», – твердить така людина-моноліт, уперто проводячи свою лінію поведінки, збільшуючи навантаження, вигадуючи нові й нові випробування. Відчуваючи зниження самоповаги, котре переживається дуже болісно, така людина знов і знов вишукує прийоми самопримусу. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що порушує стан здоров'я, працездатність, творчі здібності.

Слід зауважити, що той, хто практикує подібне ставлення до кризи, не знає і не хоче знати своїх реальних можливостей, орієнтуючись на якесь абстрактне уявлення про себе. Він не може належно оцінити складність внутрішнього стану, важливість, необхідність певних переживань. Жорстокість, нетерплячість

до самого себе можуть непомітно призвести до важкого погіршення здоров'я. Усе це виснажує людину і поглиблює стадію кризи.

- **Продуктивне ставлення.** Людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами, і міне деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а і щось позитивне, яке розкриває нові обрії, потребує певних знань, навичок, властивостей характеру. Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів. Кожному важко відмовлятися від звичного способу життя, від набутих стереотипів. І все ж людина з продуктивним ставленням робить це набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливість зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли. Але і найтяжча криза залишає певну міру свободи – свободи ставлення до того, що трапилося, свободи налаштуватися так чи інакше. Можна сказати собі, що все закінчилось, нема чого чекати. Можна заглибитись у почуття жалю до себе. А можна вбачати у кризовому стані випробування, котре зробить людину сильнішою, мудрішою.

Уява завжди допомагає людині, – навіть коли вже ніщо, здається, не може їй допомогти. Так, у концентраційному таборі виживає саме той, у кого розвинута уява, хто може сховатися за нею від жахливої дійсності, де панують зневіра і відчай. Щоб вийти переможцем, обминути спокуси, людина не повинна залишатися пасивною, вона не може тільки страждати. Знання про

кризові стани, їхні симптоми, форми вияву – це вже перший крок до тієї самої свободи – свободи ставлення до скрутних обставин. Слід зауважити, що творча особистість може перетворити таку аномальну кризу на кризу розвитку, зробивши важкі життєві умови полігоном для значних випробувань, для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. І навпаки, криза розвитку може стати початком аномальних, руйнівних переживань.

### ***Стратегії розв'язання життєвої кризи.***

Досить типовою «технікою» життя у складних умовах є, так зване, ***«порівняння, що йде донизу»***. Людина порівнює себе з людьми, які потрапили у ще гірші умови, яким набагато важче. Наприклад, привезли до лікарні, де з'ясувалося, що в неї тяжка, небезпечна хвороба. Ще два дні тому вона відчувала себе нормальною, здоровою, мала плани, перспективи, і раптом – напад, діагноз, загроза операції. Але поруч у палаті вона бачить людей, яким ще гірше, і це надає їй сил адаптуватися до кризової ситуації.

Поширеним прийомом є ***«передбачений сум»***, який дає змогу психологічно підготувати себе до нелегких випробувань і завчасно знайти засоби відвертання нещасливих поворотів долі.

Відомим прийомом зміни ставлення до кризової ситуації є ***«позитивне тлумачення»*** неприємних переживань. Наприклад, людині треба протягом досить тривалого часу бути у відрядженні, де вона почуває себе дуже самотньою, де незвичні умови існування, поганий клімат, відсутність важливої інформації.

Це час роздумів, самовдосконалення, зосередження на собі. Таке ставлення ніби змінює ситуацію, дає можливість її витримати, пережити. У скрутних обставинах можна навчитися ідентифікувати себе з тими, хто, як здається, ніколи не знав лиха, із «щасливчиками».

Серед конструктивних життєвих стратегій є і стратегія ***«відходу»***.

Людина відмовляється від привабливих пропозицій, уникає службових підвищень, відчуваючи, в яку кризу вона може потрапити, якщо погодиться.

Можна вирізнити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її.

**Перший тип** – люди, котрі обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратегії. Вони відрізняються оптимістичним світосприйманням, усталеною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, яскравою мотивацією досягнення цілей.

**Другий тип** – люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Вони вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Ці типи традиційно називають **інтерналами** та **екстерналами**. Доведено, що у кризовій життєвій ситуації інтернали стають ще інтернальнішими, а **екстернали** – екстернальнішими. Інтернали сприймають складну життєву ситуацію різнобічно, у сукупності її позитивних та негативних сторін, у її зв'язках з іншими подіями. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформації, яка допомогла б йому прийняти рішення. Він дуже чутливо ставиться до найнепомітніших особливостей колізії, яка переживається, та допомагає подолати труднощі. Світ для нього – джерело викликів, можливість визначити свої здібності, перевірити сили. Якщо така людина стикається з невдачею, вона розуміє, що слід знайти новий напрямок руху.

Можна визначити і, так звані, **метастратегічні техніки життя**. Це здатність передбачати та запобігати небезпеку, блокувати негативні події ще в зародку. Це знання, так би мовити, абетки знаків, які попереджають про наближення життєвих змін. Це також уміння усвідомлювати нерозв'язність певної життєвої проблеми і концентрувати зусилля навколо інших завдань.

## **Тема 14: Розвиток конкурентоспроможної особистості у сучасному світі.**

*Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість».*

*Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості.*

### **Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість».**

Функціонування нинішнього суспільства вимагає особистостей, як кажуть, із певною «начинкою», тобто таких, які здатні адаптуватися до надзвичайно складних умов життєдіяльності, ринкової економіки, боротьби за вищий (кращий) статус у суспільстві, систематично оволодівати новими знаннями, навичками і вміннями, долати перешкоди, досягаючи поставленої мети, при цьому не зашкоджуючи своєму психічному здоров'ю й зберігаючи психічну стійкість. Безперечно, йдеться про конкурентоспроможну особистість.

**Конкурентоспроможна особистість** – це така особистість, яка здатна швидко й безболісно адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психо-енергетичного потенціалу й гармонії.

У змістовому аспекті можна виокремити як мінімум три *сфери розвитку конкурентоспроможної особистості*:

- 1) сферу діяльності;
- 2) сферу спілкування;
- 3) сферу особистості та її самосвідомості.

В *сфері діяльності* наявний спектр аналітичних питань, що стосуються діяльності, з якими стикається особистість, оскільки їхня суб'єктивна значущість для неї аж ніяк не однозначна. Звідси, зокрема, виникає необхідність розгляду професійних установок, інтересів, спрямованості особистості тощо. При цьому важливим аналітичним завданням є з'ясувати їхню зумовленість.

Специфіка психологічних проблем сучасного періоду визначається необхідністю освоєння нового соціально-економічного та професійного досвіду. З одного боку, це пов'язано з адаптацією до умов ринкової економіки, оскільки нові професії не мають ще коренів у професійній культурі нашого суспільства, з іншого – відбувається хворобливий процес ламання стереотипів традиційних форм професіоналізації, яка також потерпає від змін у сучасних умовах.

Доведено, що тривалий час конкурентоспроможною може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що дає їй задоволення, попри великі часові й енергетичні затрати.

У конкурентоспроможній країні, на думку Грейсон і О'Делл, її громадянам необхідно мати:

- високий середній рівень функціональної грамотності;
- певні основи знань з математики, статистики, наукової методології;
- здатність спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;
- знання про світ (йдеться про знання з історії, географії, економіки, мовної підготовки);
- вміння працювати в колективі;
- здатність до відповідальності;
- здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.

Зрозуміло, з допомогою психологічного аналізу можна виокремити набагато більшу кількість власне психологічних характеристик, необхідних для успішного входження в «риннок професій», аніж ті, що їх виклали згадані автори. Потрібно зазначити, що структура професійної діяльності загалом є універсальною і складається з трьох компонентів:

- постановка професійних цілей і завдань;
- вибір засобів і способів розв'язання завдань;
- аналіз і оцінювання результатів діяльності.

Центральним, базовим утворенням професійної діяльності, що зумовлює і процес, і результат діяльності, є система дій фахівця. Виокремлюють дві принципово відмінні одна від одної системи:

а) систему утиску і примусу;

б) систему сприяння, створення умов для ефективної спільної діяльності.

Звичайно, систему дій, як і всю структуру професійної діяльності, визначає особистість фахівця і насамперед його особистісна спрямованість та професійна компетентність.

**Фахівці США вважають, що конкурентоспроможність складається з двох частин:**

• підтримка життєвих стандартів, які постійно підвищуються;

• збереження позицій лідера у світовій економіці.

Президентська комісія США із конкурентоспроможності в промисловості запропонувала таке визначення цього поняття: це здатність робити товари і послуги, які реалізуються на міжнародних ринках, за одночасної підтримки чи підвищення життєвих стандартів, рівних або вищих, ніж у конкурентів. Тобто це здатність передбачати, оновлюватися й використовувати всі можливості для розвитку.

Поряд із конкурентоспроможністю товарів і послуг можна говорити і про конкурентоспроможну економіку, науку, культуру і про конкурентоспроможну особистість.

***Конкурентоспроможна особистість** – це така особистість, яка здатна швидко й безболісно адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психоенергетичного потенціалу й гармонії.*

*Сфера діяльності конкурентоспроможної особистості.* З урахуванням вищевикладеного, докладніше розглянемо основні напрями аналізу конкурентоспроможності особистості. У змістовому аспекті можна виокремити як мінімум три сфери розвитку конкурентоспроможної особистості: сферу діяльності, сферу спілкування і сферу особистості та її самосвідомості.

Стосовно першої з них – сфери діяльності, то тут наявний спектр аналітичних питань, що стосуються діяльності, з якими стикається особистість, оскільки їхня суб'єктивна значущість для неї аж ніяк не однозначна. Звідси, зокрема, виникає необхідність розгляду професійних установок, інтересів, спрямованості особистості тощо. При цьому важливим аналітичним завданням є з'ясувати їхню зумовленість. Специфіка психологічних проблем сучасного періоду визначається необхідністю освоєння нового соціально-економічного і професійного досвіду. З одного боку, це пов'язано з переходом до ринкової економіки, оскільки нові професії не мають ще коренів у професійній культурі нашого суспільства, з іншого – відбувається хворобливий процес ламання стереотипів традиційних форм професіоналізації, яка також потерпає від змін у сучасних умовах.

Доведено, що тривалий час конкурентоспроможною може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що дає їй задоволення, попри великі часові й енергетичні затрати.

**У конкурентоспроможній країні, на думку Грейсон і О'Делл, її громадянам необхідно мати:**

- високий середній рівень функціональної грамотності;
- певні основи знань з математики, статистики, наукової методології;
- здатність спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;

- знання про світ (йдеться про знання з історії, географії, економіки, мовної підготовки);
- уміння працювати в колективі; здатність до відповідальності;
- здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.

Зрозуміло, з допомогою психологічного аналізу можна виокремити набагато більшу кількість власне психологічних характеристик, необхідних для успішного входження в «ринок професій», аніж ті, що їх виклали згадані автори. Потрібно зазначити, що структура професійної діяльності загалом є універсальною і складається з трьох компонентів:

- постановка професійних цілей і завдань;
- вибір засобів і способів розв'язання завдань;
- аналіз й оцінка діяльності. Центральним, базовим утворенням професійної діяльності, що зумовлює і процес, і результат діяльності, є система дій фахівця. Виокремлюють дві принципово відмінні одна від одної системи: а) *система утиску і примусу*; б) *система сприяння, створення умов для ефективної спільної діяльності*. Звичайно, систему дій, як і всю структуру професійної діяльності, визначає особистість фахівця і насамперед його особистісна спрямованість та професійна компетентність.

**Розвиток конкурентоспроможної особистості** - це розвиток рефлексивної особистості з позитивним психоенергетичним потенціалом, здатної організувати, планувати свою діяльність і поведінку в динамічних ситуаціях, особистості, яка володіє новим стилем мислення, нетрадиційними підходами до розв'язання проблем, адекватним реагуванням у нестандартних ситуаціях.

Перехід особистісної і професійної самосвідомості на вищий рівень, що є обов'язковою умовою розвитку, не вичерпує всіх складових такого розвитку. Психологічним фундаментом розвитку особистості майбутнього або професіонала в будь-якій галузі людської діяльності є такі базові характеристики, як *особистісна спрямованість, компетентність, гнучкість*.

Вони є формою вияву творчого потенціалу людини і формою вияву спрямованості її думок, ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, громадянських, художніх), її ставлення до себе й до інших людей. Високий рівень розвитку інтегральних характеристик особистості сприяє позитивному іміджеві людини, що впливає на стосунки з людьми і на ефективність спільної роботи.

З'ясувавши функціональне призначення кожної зі сфер розвитку конкурентоспроможної особистості (сфери діяльності, спілкування, особистісних особливостей), їх представили у вигляді єдиної функціональної структури, яка дає цілісне уявлення про закономірності, істотні зв'язки й залежності одних елементів від інших. Багатоаспектна (багатокомпонентна) діяльність, зумовлена розвитком особистісних якостей, пов'язується у вузли різноманітними взаєминами, взаємодіями з іншими людьми.

Ці вузли, їхня ієрархія творять, на нашу думку, інтегральні характеристики особистості, детермінують її професійний розвиток, самі ж, фактично, є об'єктом розвитку.

Спрямованість містить два взаємозалежні аспекти: предметний смисл (смісловий аспект), який позначає певний предмет спрямованості; напруження (власне динамічна тенденція), яке визначає джерело спрямованості (С.Л. Рубінштейн).

**Компетентність** конкурентоспроможної особистості може виявлятися у певній професійній діяльності, але її варто розглядати не лише в діяльнісному контексті, а й у комунікативному.

Отже, поняття **«компетентність»** охоплює *знання, вміння, навички, а також способи і прийоми їхньої реалізації в діяльності, спілкуванні, розвитку (саморозвитку) особистості.*

Це визначення дає змогу представити в структурі компетентності конкурентоспроможної особистості дві підструктури:

а) **діяльнісну** (знання, вміння, навички і способи здійснення професійної діяльності);

б) **комунікативну** (знання, вміння, навички і способи здійснення ділового спілкування).

Психологічною умовою розвитку компетентності є усвідомлення особистістю необхідності підвищення своєї загальнолюдської та спеціальної культури і ретельної організації спілкування як основи розвитку конкурентоспроможної особистості.

Третьою інтегральною характеристикою конкурентоспроможної особистості є **гнучкість**.

**Гнучкість** - інтегральна характеристика особистості, що становить собою гармонічне поєднання трьох взаємозалежних і взаємозумовлюючих особистісних якостей: **емоційної, поведінкової, інтелектуальної гнучкості**.

Протилежні характеристики властиві ригідності, що охоплює також когнітивну, емоційну і поведінкову сфери особистості.

**Ригідність у когнітивній сфері (інтелектуальна ригідність)** відображає порушення здатності приймати чужу зовнішню оцінку, що призводить до труднощів усвідомлення власних психологічних проблем, актуального стану, мотивів і потреб.

**Ригідність в емоційній сфері (емоційна ригідність)** знижує можливість гнучкості емоційних реакцій і спричинює виявлення неадекватних фіксованих емоційних реакцій, які зумовлюють психологічні механізми формування синдрому «емоційного вигорання».

**Ригідність у поведінковій сфері (поведінкова ригідність)** зумовлює функціонування досить обмеженої кількості стереотипів поведінки, неадекватне застосування наявного арсеналу поведінкових стратегій і відмову від розширення їхньої кількості за рахунок нових.

От чому проблема гнучкості, насамперед емоційної, є однією з найважливіших у розвитку конкурентоспроможної особистості. Її у психології представлено в межах різних теорій.

Під **емоційною гнучкістю** розуміють оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності й емоційної стійкості. Наприклад, у теорії стресу основний зміст результатів досліджень полягає в тому, що під час середнього рівня емоційного стресу досягнення людини в діяльності відносно високі, а в разі емоційного стресу низького і високого рівнів вони можуть бути гіршими за результати, отримані у звичайних умовах.

Відомо, що провідним чинником емоційного стресу є емоції спілкування. Тому доцільно виділяти стрес у сфері комунікацій в окрему категорію емоційних реакцій, які позначають загальним поняттям *фрустрація*.

*Фрустрацію* у психології розглядають як один із видів психічних станів, який виник унаслідок реальних або уявних труднощів, подолання котрих людина вважає неможливим, що виражається в характерних рисах переживань і поведінки. На думку низки авторів (В.С. Мерлін, М.І. Наєнко та ін.), фрустрація є деструктивним чинником, який знижує продуктивність діяльності.

Водночас людина іноді переборює значні труднощі, не впадаючи у стан фрустрації. Упорядковану й організовану поведінку, адекватність реагування в складних ситуаціях розробляють здебільшого як проблему фрустраційної толерантності (емоційної стійкості). Під **фрустраційною толерантністю** розуміють здатність людини протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації (М.Д. Левітов). В її основі - здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачати вихід із ситуації - з іншого.

Однак емоційну стійкість можемо розглядати і як властивість психіки, завдяки якій людина здатна успішно здійснювати необхідну діяльність у складних емоційних умовах, в умовах, які спричиняють переживання негативних емоцій.

Крім контролю над негативними емоціями, конкурентоспроможній особистості необхідно вміти створювати у себе оптимальний емоційний стан. Відомо, що при гарному настрої працездатність значно збільшується.

Упевненість і особиста значущість, які виявляються в радості, роблять людину спроможною долати труднощі та насолоджуватися життям, впливають на пізнавальні процеси. Людина набуває здатності правильніше оцінювати світ. Це полегшує взаємодію і підсилює її чуйність. Повторювана радість сприяє стійкості до фрустрації та досягненню складних цілей. Радість додає впевненості й мужності, заспокоює, знімає напругу і надмірне порушення. З радістю пов'язаний гумор у його кращому вигляді. Однак якщо його спрямовано на адресу інших людей, він може бути пов'язаний із гнівом, презирством (як при глузуванні) й зумовлювати виникнення агресії чи депресії. Розуміння гумору є функцією і афекту, й інтелекту, і його набувають упродовж усього життя, тому що пов'язаний він із творчістю, інтуїцією, дотепністю нетривіальних варіантів розв'язання завдань.

Вільний вияв позитивних емоцій за допомогою прийомів вербальної та невербальної поведінки поліпшує взаємини, робить їх більш природними, експресивними.

У психології експресія має два значення: у першому, вузчому, йдеться про вираження почуттів людини (про передавання її емоційних станів, переживань); у другому, ширшому, - про виразність поведінки (рис характеру, ставлення до людей, стилю життя тощо).

Ми говоритимемо про *емоційну експресивність*, коли виразність, закладена в рухах, жестах, ході, у міміці, у мові, її інтонаціях, дає змогу передати не лише особливості характеру людини, а й напрям її думок, її ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, духовних, художніх), ставлення до людей і, звичайно, таких, що виражають її переживання.

Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості є усвідомлення людиною ролі й значення афективної сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я. Динаміка емоційної гнучкості визначається гармонізацією й ускладненням її афективних виявів: здатністю «оживляти» справжні емоції, викликати позитивні емоції, контролювати негативні, тобто виявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість.

Емоційна гнучкість дуже тісно пов'язана з гнучкістю *поведінковою*, під якою розуміють *здатність людини відмовлятися від поведінки, яка не відповідає ситуації, і виробляти або приймати нові оригінальні підходи до розв'язання проблемної ситуації за незмінних принципів і моральних засад життєдіяльності.*

Поведінкова гнучкість - це оптимальне (гармонійне) поєднання індивідуальних ефективних (принципово значущих) патернів поведінки та різноманітних (оригінальних) способів рольової взаємодії.

Протилежні характеристики властиві ригідності поведінки, яка перешкоджає успішному освоєнню професійної діяльності і врешті негативно впливає на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність серйозно і глибоко вивчити питання, пов'язані з ригідністю поведінки як чинником деструктивної професіоналізації фахівця і пошуком шляхів її подолання й запобігання.

Процес освоєння професії може проходити, на думку А. Адлера, або конструктивним, або деструктивним шляхом.

Спектр новоутворень, які формуються в процесі професійної діяльності, досить широкий, однак усіх їх можна поділити на дві великі групи: а) *стенічні зміни*, які сприяють успішній адаптації діяча в соціумі, підвищенню ефективності його життєдіяльності; б) *астенічні*, які перешкоджають успішному функціонуванню особистості в навколишньому середовищі. Їх А.

Адлер окреслював як конструктивний і деструктивний способи професіоналізації. Значна частина негативних новоутворень, які супроводжують деструктивну професіоналізацію, становить групу змін, що одержали в психології назву *твердої рольової поведінки або професійної деформації особистості*.

Освоєння особистістю професії неминуче супроводжується зміною в її структурі, коли, з одного боку, відбувається посилення й інтенсивний розвиток якостей, що сприяють успішності в діяльності, а з іншого боку - зміна, придушення і навіть руйнування цими якостями структур, які не беруть участі в процесі професійного становлення.

Юнг вважав, що багатьом властиво ідентифікувати себе з посадою. Така ідентифікація приваблива з одного боку, оскільки «припускає легку компенсацію особистих вад» (В. Одайник). З іншого - коли індивід цілком ідентифікує себе з посадою, він порушує природний порядок розширення власної особистості, узурпує якості, які йому не належать. Це в аналітичній психології називають *«психічною інфляцією»*. «Психічна інфляція» у професії призводить до протиріччя між збереженням індивідуальної самосвідомості, особистої відповідальності з пропонованими людині суспільними вимогами.

Г.С.Абрамова і Ю.О. Юдчиць розглядають два основні компоненти професійної деформації особистості в системі професій *«людина-людина»*. Це *синдром хронічної втоми і синдром емоційного вигорання*.

У розглянутій системі професій під *професійною втомою* розуміють специфічний вид утоми, зумовлений постійним емоційним контактом зі значною кількістю людей. У разі синдрому хронічної утоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, а від *«хронічних стресів нервової системи»* (О.В. Боллз).

У вітчизняній літературі трапляється близьке поняття *«астенія перевтоми»*. Передбачається, що розвитку перевтоми й астенії передують більш-

менш тривалий період вольового зусилля, розумового напруження, роботи в умовах втоми.

Іншим, не менш важливим виявом професійної деформації є *синдром емоційного згоряння (вигоряння)*. Уперше цей термін запропонував американський психолог Х. Дж. Фрайденбергер у 1974 р. Т.В. Форманюк виокремлює як симптомокомплекс емоційного вигоряння такі вияви: почуття емоційного виснаження, нездужання, дегуманізацію, деперсоналізацію, тенденцію розвивати негативне ставлення до суб'єкта діяльності, негативне самосприйняття в професійному аспекті.

**Ключовими ознаками емоційного вигоряння, за Т.В. Форманюк, є:**

- **досягнення індивідуальної межі можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти згорянню, самозберігаючись;**
- **внутрішній психологічний досвід, включаючи почуття, установки, мотиви, очікування;**
- **негативний індивідуальний досвід, у якому сконцентровано проблеми, дистреси, дискомфорт, дисфункції та їхні негативні наслідки.**

Емоційне вигоряння означає спустошення ще до того, як психічні ресурси людини-діяча природним чином поповняться.

**У формуванні синдрому емоційного вигоряння значну роль відіграють різні фактори:**

- **соціальний фактор;**
- **особистісний фактор.** За Є. Махер, це такі особливості поведінки особистості, як авторитаризм, низький ступінь емпатії в поєднанні з фанатичною відданістю справі й реакцією на стрес, агресивність і апатія за неможливості досягнути у короткий термін бажаних результатів;
- **фактор середовища, особливості професійних взаємовідносин.** Колектив, а часто й адміністрація, може знижувати мотивацію діяльності своїм загальним негативним або байдужим ставленням до неї. Цьому ж

**сприяє низька матеріально-технічна оснащеність, відсутність можливості релаксації й емоційного розвантаження, повноцінного відпочинку, слабка економічна стимуляція (О.В. Абрамова, Ю.А. Юдчиць).**

Д.Г. Трунов, психотерапевт, пропонує відмежовувати «синдром згоряння» від професійної деформації. Професійна деформація, на думку автора, є ставленням в основному до життя поза роботою.

Синдром згоряння в цьому плані репрезентовано як втрату контролюючої ролі «Я-професійного» і впровадження «Я-людського» у сферу професійної компетенції. Професійну деформацію, навпаки, репрезентує розширення панування «Я-професійного» у сферу «Я-людського».

У професійній деформації Д.Г. Трунов розглядає два компоненти: а) споконвічні схильності; б) власне професійні деформації.

Тут споконвічні схильності становлять певне тло, ґрунт, на який розгортає свою деформуючу діяльність професія.

Психологічною умовою розвитку поведінкової гнучкості є усвідомлення ролі й значення поведінкової сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я.

Найефективнішими засобами розвитку поведінкової гнучкості є: а) навчання методам і прийомам саморегуляції; б) організація соціально-рольових тренінгів, які спрямовані на формування в учнів гнучкої рольової поведінки.

*Інтелектуальна гнучкість* - інваріантна особистісна характеристика, структура якої - це оптимальне сполучення двох груп якостей: легкості, спритності, ініціативності, оригінальності при прийнятті рішень і автономність, незалежність у судженнях, критичність, толерантність до плюралізму поглядів.

Багато авторів виокремлює *мобільні* (R. Feuerstein), *динамічні* (М.К. Акімова), *процесуальні* (М.О. Холодна) властивості інтелекту, яка є основною і близькою за значенням до гнучкості.

У психологічних дослідженнях багатьох закордонних авторів гнучкість людини визначають як властивість, протилежну ригідності. Закордонні дослідники ригідності виокремлюють таку її істотну рису, як нездатність до нової діяльності, стереотипність застосування сформованих операцій. В описах ригідності вони ґрунтуються на різних аспектах вияву цього психологічного феномена.

Основним критерієм гнучкості інтелектуальної діяльності є такі показники, як доцільне варіювання способів дій, а також зміна способів дії, які перестають бути ефективними. Ці результати свідчать, що *гнучкість* є таким психологічним феноменом, який, виявляючись в умовах проблемної ситуації, змушує суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх.

Гнучкість - здатність особистості адаптуватися до змін, які можуть відбутися зненацька. Розуміючи під гнучкістю особистісну властивість, Хаскелл виокремлює також можливість зміни об'єкта, використовуючи його в новій ролі.

Індивідуальні особливості, пов'язані з характером прийняття рішень, виявляються як «гнучкість-інертність» розумових дій. Параметр «гнучкість-інертність» відображає зміну колишніх способів дії, заміну старих гіпотез і планів, якщо вони перестають відповідати умовам діяльності, які реально змінилися.

Отже, аналіз літератури дав нам змогу розділити поняття «гнучкість мислення» та «інтелектуальна гнучкість».

Під *гнучкістю мислення* ми розуміємо процесуальну властивість інтелекту, яка забезпечує його операційну діяльність, що виявляється, з одного боку, в умінні перебудувати, переоцінювати вже наявні способи дії, багатообразно підходити до можливості його зміни, з іншого боку - у сприятливому виборі певної стратегії розв'язання завдання.

Отже, ми вважаємо, що виявом *інтелектуальної гнучкості* є здатність швидко і легко переходити від одного класу явищ до іншого, а також спроможність відмовитись від скомпрометованої гіпотези, ідеї і знайти спосіб конструктивного розв'язання проблеми.

Інтелектуальна гнучкість, поєднуючись з емоційною і поведінковою гнучкістю, утворює особисто значущу констеляцію - *інтегральну характеристику конкурентоспроможної особистості*, що зумовлює *розмаїтість і здатність до розумного ризику, а також адекватність та ефективність виявів особистості в діяльності й спілкуванні.*

### **Тема 15: Психічні стани**

*Сукупність психічних станів.*

*Класифікація психічних станів.*

*Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності.*

*Особливості психічних станів. Стан страху та шляхи його подолання.*

**Сукупність психічних станів.**

Важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності. Особливо це стосується людей, специфіка діяльності яких та умови її виконання часто мають складний, надзвичайний характер.

Отже, психічний стан, з одного боку, можна розглядати як інтегроване відображення у психіці взаємодії внутрішніх умов і зовнішніх впливів у відносно статичний відрізок часу. З іншого - як проекцію психічних процесів на психічні властивості людини, унаслідок чого зіштовхуються психоенергії різних потенціалів, що зумовлює появу тимчасової надлишкової психоенергії, яка й визначає психічний стан людини. Після її нейтралізації зникає стан, який вона зумовила.

**Під ПСИХІЧНИМ СТАНОМ розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.**

З позицій функціонування психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються в ньому реакції і процеси, як виявляються наявні психічні властивості.

Специфіка психічного стану передусім означає специфіку перебігу психічних процесів. Для стану неухважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, нерідко специфічні емоційні переживання (печаль, роздратування).

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій - у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості - тривожності. Але відповідність між психічним станом і рисою особистості не є правилом. Зокрема, поруч з «нестримністю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «нестримність» як стан, який може виникати в кожній людині і не бути характерною властивістю поведінки.

**Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх.**

**Психічний стан - це своєрідне накопичення психоенергії.**

Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічний стан -

цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і виявляється у зміні ефекту діяльності, яку виконують. Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого. Провідне місце в діагностиці станів належить *переживанням*, пов'язаним зі ставленням особистості. Виокремлення останнього як чільного чинника психічного стану особистості дає змогу розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси та властивості особистості та здійснює вплив на них.

### ***Класифікація психічних станів.***

**Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:**

- ***стани емоційні*** - настрої, афекти, тривога тощо;
- ***стани вольові*** - рішучість, розгубленість та ін.;
- ***стани пізнавальні*** - зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрої.

Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан - наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у

перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан втоми, розгубленості).

Складність розрізнення типів психічних станів у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій континуум виявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації тощо).

Настрої, афекти, пристрасті розглядають як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманентного, хронічного стану.

За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю, то ці стани розміщуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції і волі.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном «тривога» позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна «страх», яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичній атмосфері й виражається специфічними переживаннями - хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона

знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до *емоційного* стресу:

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості - схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Дослідники стресу виявили також тенденцію відповідати на такі стресові ситуації однаковими характерними реакціями, що пояснюється напрацьованою в процесі індивідуального розвитку системою психологічних механізмів (зокрема мотивів).

Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

***Класифікація психічних станів.*** Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають ***інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані.***

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани ***навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.***

За роллю в структурі особистості стани можуть бути ***ситуативними, особистісними й груповими.***

***Ситуативні стани*** виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції.

Особистісні й колективні (групові) - стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи).

За глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні.

За тривалістю стани бувають тривалими й короткими. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не «вростуть» у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш усвідомленими й неусвідомленими.

### **Особливості психічних станів**

Психічним станам властиві такі особливості:

- **Цілісність.** Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.
- **Рухливість і відносна стійкість.** Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.
- **Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості.** У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву

особливостей чи властивостей особистості. вольової активності, не властивої їм у звичайних умовах. Одночасно психічні стани випробують на собі вплив попередніх станів і властивостей особистості.

- **Індивідуальна своєрідність і типовість.** Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан.
- Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.
- **Крайнє різноманіття психічних станів.** Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.
- **Полярність.** Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненості - непевність, рішучості - нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах.

### **Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності**

Психічний стан конкретної особистості залежить від багатьох чинників. Практика показує, що коли особистість глибоко усвідомлює свій громадянський і людський обов'язок, а також відповідальність, у неї виникають позитивні стани. У свою чергу, почуття обов'язку формується й закріплюється через певні

психічні стани. Це має вагоме значення для виховання *почуття* обов'язку й відповідальності особистості.

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Адже у сфері побуту задовольняються багато потреб, а психічні стани органічно пов'язані з потребами. Це зовсім не означає, однак, що для створення позитивних психічних станів людині необхідно повне задоволення всіх їх матеріальних і духовних потреб. Скорочена можливість для улюблених занять, порівняно обмежене коло спілкування, ускладнені звичні зв'язки з рідними й близькими, неминуча відмова від деяких своїх бажань і звичок заради інтересів суспільства та виконання вимог колективу - все це впливає на психічний стан людини.

Психічні стани людини максимально залежать від морально-ділової атмосфери в колективі, групі. Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-психологічна атмосфера колективу, стиль взаємин начальників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип ставлення до праці, характер суспільної думки, домінуючі міжособистісні й групові (колективні) настрої і колективні побутові традиції тощо.

У виникненні психічних станів чималу роль відіграють звички.

На психічні стани людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передувало, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним. Наприклад, високе напруження, пильність, мобілізація усіх своїх фізичних і духовних сил, властиві моряку в період перебування на вахті, змінюються розслабленістю, розрядкою,

коли вахту здано. За інших обставин між попереднім і наступним психічним станом встановлюється відношення не протилежності, а подібності.

Психічні стани людини змінюються у зв'язку з впливом на організм кліматичних умов під час виконання різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності

Під час висотного польоту в умовах кисневого голодування може виникнути стан висотної ейфорії (неадекватно підвищений настрій) чи навпаки - *монофобії* (страх повної самотності).

Тривала нерухомість і статична фізична напруженість зумовлюють стан апатії, підвищену стомлюваність, знижують психічну активність.

Успішному розв'язанню професійних завдань сприяють певні психічні стани людини. Найважливішим з них є стан постійної готовності, стан готовності до розв'язання конкретних завдань. Цей стан сприяє негайній перебудові всієї психіки людини і швидкому її залученню до розв'язання завдань без витрати енергії на подолання внутрішнього опору й напруження. У разі наявності таких станів людина від самого початку діє з повною віддачею сил. Для неї характерна висока емоційно-вольова стійкість.

**Зазначені ПСИХІЧНІ СТАНИ формуються внаслідок:**

- **попередньої психологічної підготовки;**
- **безпосередньої морально-психічної і психологічної підготовки до виконання майбутнього завдання, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви й психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка посідає важливе місце в загальній підготовці людини до розв'язання професійних завдань.**

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням низки негативних психічних станів людини на різних етапах її діяльності.

Існує певна закономірність у динаміці психічних станів людей. Відомо, що навіть найбільш підготовлена особистість (яка володіє потрібними знаннями, досвідом, навичками, якостями, моральними мотивами тощо) може бути готова чи не готова до *конкретних* дій або дій в екстремальних ситуаціях.

Заслуговують на увагу, наприклад, поворотні пункти (критичні моменти), у яких у зв'язку з переходом від одних дій (завдань) до інших неминуче виникає зміна чи яскравий вияв типових психічних станів людини.

**За динамікою психічних станів людини можна виокремити три істотні періоди:**

- **підготовка до розв'язання завдань;**
- **процес розв'язання завдання;**
- **завершення розв'язання завдань.**

Напередодні змагання (або бою), виконання відповідального службового завдання людина може переживати стан *тривожного очікування*. У цьому стані відбувається завчасне налаштування людини на майбутні умови. Чекування може бути різним за психічним змістом. Воно виявляється у вигляді піднесення, ентузіазму, апатії, передстартової «лихоманки», непевності, страху за своє життя, тривоги за результат бою й за особисту долю. Стан особистості в момент тривожного чекування характеризується підвищеною напруженістю (стресом).

**Головними джерелами і причинами напруженості є:**

- **небезпека, яка створює загрозу життю;**
- **відповідальність за розв'язання завдання;**
- **стислість і невизначеність інформації, що надходить;**
- **дефіцит часу на прийняття рішень і дій;**
- **надмірна емоційна збудливість, вразливість і низька емоційна стійкість окремих людей;**
- **невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, котрі висуваються до цієї діяльності;**

- **психічна невідповідність до виконання конкретного завдання людини;**
- **непевність у надійності товаришів;**
- **соціальна ізоляція (дії у відриві від колективу, перебування в ізольованих місцях) тощо.**

Це може призвести до виникнення стану фрустрації, ригідності, страху тощо. А цей стан включає в себе апатію, безнадійність, нав'язливість думок про неминучу невдачу, каліцтво, поранення, загибель тощо. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, безпорадності в ситуації, яка склалася, непевненості в собі й у навколишніх.

Види і форми *напруженості* різні. Існує напруженість, яка тонізує діяльність людини, загострює його сприйняття, мобілізує мислення, підвищує активність.

Запобігання й подолання надмірної напруженості (гіперстресу) досягають через ознайомлення людини з особливостями виконання майбутнього завдання і з можливими труднощами, цілеспрямованою виховною роботою. Доцільно проводити заходи щодо «пожвавлення» досвіду емоційно-вольової поведінки, накопиченого в минулому, а також відпрацюванням до автоматизму основних компонентів майбутньої діяльності, відволікання думки від негативних роздумів, що сприяє переключенню уваги людини зі своїх переживань на інші справи, дозуванням легких фізичних навантажень; підтримкою безперебійного зв'язку та особистих контактів з підлеглими й колективами, припиненням випадків неорганізованості, поширення чуток тощо.

Перехід від підготовчого етапу до виконання нового завдання пов'язаний з подоланням у людини стану ригідності, у якому виявляється інертність психіки

особистості, котра виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена переналаштованість психіки може здійснити на діяльність людини сковувальний вплив, істотно понизити гнучкість поведінки, зробити її нездатною до відповідних реакцій під час зміни умов діяльності, ускладнити адаптацію до ситуації. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання.

Головною умовою подолання ригідності в людини є тренування їх у складних умовах, які мають змінюватися. Однак при цьому варто враховувати, що такі тренування, здійснювані без поступового ускладнення, можуть дати не лише позитивний, а й негативний ефект.

Одноманітні дії починають обтяжувати людину, зумовлюють стомлення, роздратування та інші негативні емоції і стани. Потрібно дотримуватись таких правил:

- вводити складні ситуації не тільки в умови діяльності, а й у її компоненти (операції, дії);
- перед початком тренувань максимально активізувати позитивні мотиви у людини, своєчасним заохоченням допомогти їй придушити в собі негативні емоції;
- спонукати людину набратися терпіння і з повною віддачею знову і знову вдосконалювати свої дії.

На етапі виконання складного завдання важливе значення має підтримання в людини стану активності й високого рівня відповідальності.

Люди також переживають такі психічні стани: глибока задоволеність успішним розв'язанням завдання, самовпевненість, самозаспокоєність, зниження пильності й боєздатності, втома, апатія, ейфорія (надмірна радість перемоги, яка притупляє розум і пильність людини) тощо.

Найбільш негативним у надзвичайних умовах є психічний стан *страху*. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боекдатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх переживають у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан *жаху* виявляється в астенічній і стеничній формах. У першому випадку під впливом небезпеки особистість ціпеніє й виявляється нездатною до руху і дій; для стеничної реакції характерне, навпаки, різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, зумовлює в ній глибоке потрясіння.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент.

**СТРАХ** - це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Переживання страху впливає на перебіг у нервових клітинах та корі головного мозку основних нервових процесів - збудження й гальмування, їхні динаміку та співвідношення. Нервові клітини переходять у так званий фазовий стан, унаслідок чого їхня реакція на подразники перестає бути адекватною.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може зумовити страх в інших людей. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі

інстинкту самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища.

### **Стан страху та шляхи його подолання.**

Стан переляку пов'язаний з раптовістю, яка застає особистість невідготовленою, порушуючи на короткий час діяльність усіх її психічних процесів і психіки загалом (могутній вибух, спалах вогню, неочікуваний крик тощо). Але втручання свідомості, включання попереднього досвіду переводить переляк у контрольовану поведінку.

Інший вид страху - боязнь - є пригніченим емоційним станом, який поєднує, інтегрує психічне напруження, невпевненість, неспокій і переживання чогось страшного, небаченого, пов'язаного з ризиком або в атмосфері небезпеки. Нерідко цей вид страху є наслідком недооцінювання своїх сил, переоцінювання труднощів, акцентування уваги на своїх переживаннях, які пов'язані з майбутнім виконанням того чи іншого завдання, або з очікуванням чогось невідомого, нездоланного.

Афективний страх зумовлюють надзвичайні реальні обставини, здебільшого пов'язані з небезпекою для власного життя або життя близьких і дорогих людей. Він виражений у тому, що на певний час паралізує волю людини, її здатність до свідомої діяльності. Вона ніби «застигає» на місці, пасивно й бездумно чогось чекає або втікає від небезпеки. Робота її нервової системи різко порушена і людина не дає собі звіту у вчинених діях. Власне страх є предметним відчуттям (тобто пов'язаним з певним предметом чи ситуацією).

Страх, однак, може перейти межу й набути патологічної форми. Наприклад, під час тривожного невроту ми стикаємося з його непомірно високим рівнем вияву, тривалістю.

Іншим видом невротичного страху є фобія, яка пов'язана з конкретним об'єктом чи ситуацією. Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило,

не може. Коли фобія опановує людину, її не можна придушити зусиллям волі. А що сильніше вона прагне подолати фобію, то більше його зміцнює.

**ФОБИЯ** - це патологічний страх, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самостійно подолати цей страх зусиллям волі.

Встановлено, що у виникненні нервового страху або фобії важливе значення має не так психічна травма, як стійка фіксація первинної реакції переляку й широка генералізація (поширення) страху. Коли фобія не дуже виражена, то невротичний страх виникає лише в ситуації, яка схожа на травмуючу ситуацію, що стала причиною цієї фобії. Коли ж фобічний страх виникає в ситуації очікування або уявлення небезпеки, то це свідчить про його більш високий і небезпечний (патологічний) розвиток.

Страх може спричинити паніку (груповий стан) - гнітючий афект, який розвивається раптово в разі несподіваного враження загрозового характеру й швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Паніка охоплює майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки.

Виокремлюють такі два види **ПАНІКИ**:

- паніка, яка розвивається в разі раптового виникнення загрозової атмосфери, під час відсутності періоду чекання небезпеки (наприклад, у разі раптового розливу річки);
- паніка, яка виникає в атмосфері тривалого чекання небезпеки, наростання тривоги й групової напруженості, які сприяють виснаженню нервової енергії людей, і вони починають на звичайні подразники реагувати панічними реакціями. Виникненню такої паніки сприяють: негативні чутки й брак інформації; незайнятість особистості; відсутність відповідальності за якусь частину роботи. Впливає на виникнення паніки

**також навколишнє оточення: руйнування, вид спотворених людей, трупів тощо.**

У виникненні панічних настроїв певну роль відіграє також період доби, найчастіше такий стан виникає ввечері й вночі, коли погіршується зоровий зв'язок і особистість відчуває втому, а в голові снують різні негативні думки.

Психологи виокремлюють такі три фази страху: а) очікування загрозової ситуації; б) розрядка страху; в) спокій як наслідок виходу з небезпеки.

Почуття страху можна оцінювати як своєрідну підготовку до майбутньої загрозової ситуації, а коли така ситуація настає, страх ніби втрачає сенс. Після виходу з небезпеки з'являється стан полегшення, спокою, перемоги над нею або ж просто задоволення від того, що вдалося виплутатися із біди.

Страх, як правило, слабшає (або ж зникає), коли людина стикається з небезпекою; тоді настає активна дія - боротьба або втеча, і для страху не залишається місця. Почуття страху збільшується в міру наближення загрозової ситуації. Якщо ж людина вже безпосередньо стикалася з нею, то страх слабшає. І цей стан можна вважати розрядженням емоційного напруження в дії.

Напруження страху зростає, коли немає можливості його розрядити в дії, тому що особистість у такому стані відчуває себе зовсім безпорадно. Людина, можливості якої обмежені, важче переживає таке напруження.

Коли загрозова ситуація розвивається так швидко, що захист відбувається майже автоматично і не залишається часу на переживання страху, тоді ця емоція з'являється в третій фазі, коли небезпека вже минула. Тоді страх змінюється з почуттям полегшення, типовим для цієї фази. Якщо, наприклад, вдалося вийти без ушкоджень із життєво небезпечної ситуації, тоді реакція страху із вегетативними виявами (треморами) настає пізніше. Це свідчить про присутність усіх трьох фаз страху.

Страх має тенденцію до іррадіації (поширення) на нові, інші предмети (джерела страху).

Страх має властивість поширюватися на предмети й ситуації, які асоціюються в часі чи просторі з колишнім неприємним збудником або схожі на нього.

Отже, для подолання, переборювання людиною страху в екстремальній ситуації необхідно використовувати адекватні заходи.

Уже було підкреслено, що стан страху опосередковується соціальною, моральною сутністю особистості й залежить від рівня розвитку її морально-психічного стереотипу, у якому відображається моральна зрілість і соціальний досвід

Для переборювання людиною різних видів страху насамперед необхідно сформувати в неї сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип, що характеризує силу, стійкість, міцність і надійність їхніх поглядів, позицій, почуттів, переконань, ставлень, цінностей та інтересів, а також визначає духовно-психологічне й морально-практичне ставлення до світу, народу, себе, обов'язку, гідності, честі, виконання завдань професійної діяльності тощо.

Одним із важливих аспектів свідомої регуляції є розвиток самосвідомості, тобто тієї функції свідомості, яка пов'язана з аналізом, контролем над власною системою мотивів, формуванням і закріпленням розумних і подоланням небажаних.

Другим важливим напрямом запобігання виникненню в людини страху в екстремальних ситуаціях є відповідна морально-психічна підготовка, суть якої - у цілеспрямованому формуванні морально-психічної стійкості й надійності в умовах екстремальних чинників, підвищення активності всіх психічних функцій.

Тут важливі всі три види морально-психологічної підготовки: загальна, спеціальна й цільова. Але для утворення в психіці кожної людини захисного бар'єра на шляху виникнення страху доцільно активізувати спеціальну морально-психічну підготовку. Її сутність полягає у виробленні в людей

захисних психічних механізмів від гнітючих чинників, а також у формуванні психічної стійкості, надійності й високої активності.

У період очікування якоїсь неприємної події, пов'язаної з ризиком для життя, досить ефективним є застосування методу баражування.

**МЕТОД БАРАЖУВАННЯ** - спосіб відволікання уваги від страху й спрямованості людей від аналізу й синтезу гнітючих факторів бойової (екстремальної) ситуації, переживань, тривоги, роздумів про майбутній наступ, виконання завдання щодо бачення за цим ризику для свого життя, можливих невдач, його провалу тощо.

Цей метод застосовують за допомогою системи розроблених заходів із звичайним змістом, які спрямовані на зняття напруження, психічне «розвантаження», розслаблення і просто відпочинок. З цією метою проводять перегляд легких (тих, які не змушують людину глибоко замислюватись, аналізувати) кінофільмів, сатиричних журналів, мультфільмів тощо. Позитивно впливають на процес розслаблення виступи різних концертних бригад, особливо ті, до яких включені жінки, для віруючих - відправлення релігійних обрядів, проповіді тощо.

Важливе місце в сукупності методів розслаблення належить музиці, яку спеціально добирають. Водночас добре було б активізувати художню самодіяльність частини.

Широке визнання щодо зняття чи послаблення страху набув метод автогенного тренування, який слугує дієвим засобом психогігієни й профілактики, засобом управління станами людини в екстремальних умовах.

В автогенному тренуванні використовують три головні шляхи впливу на стан нервової системи: повне розслаблення, уява й словесне навіювання.

Також можна використати метод образів, суть якого - у здійсненні психічного впливу на комплекс «підсвідомість-свідомість» людини через формування в них системи образів поведінки в надзвичайній ситуації.

Певні позитивні результати впливу на психіку з метою запобігти виникненню страху дає метод демонстрації.

За допомогою методу психічної концентрації формуються конкретні психологічні установки. Його суттю є утворення відповідних нервових зв'язків у корі головного мозку й підтримування їх у постійному збудженні до початку відповідальної діяльності чи настання очікуваних подій.

Крім цих методів, застосовують низку спеціальних. Серед них важливе місце посідає метод психічних навантажень, суть якого - у створенні відповідних штучних навантажень на психіку людей з метою виявлення їхніх індивідуально-психологічних особливостей, ступеня реактивності психіки, ригідності тощо. Навантаження на психіку досягають за допомогою різних засобів, зокрема звукових, екранних, імітації тощо. Цей метод ефективний для виявлення осіб з різними психічними травмами.

За певних умов можна використовувати парадоксальну інтенцію як психотерапевтичну техніку переборювання страху.

Сутність парадоксальної інтенції (парадоксального наміру) в тому, щоб людина забажала здійснити те, чого вона так боїться. Парадоксальна інтенція - це заміна того наміру, який характеризує патогенний спосіб реагування, на протилежний. Замість уникнення ситуацій страху суб'єкт повинен захотіти зробити те, чого він уникає й боїться.

Застосовуючи цю психотерапевтичну техніку, особистість має не уникати страху і ситуацій, які його зумовлюють, а навпаки, прагнути до цього. Вдаючись до «гумористичного перебільшення» і власного страху, і страху інших людей, можна позбутися його.

Метод системної десенситизації («знечутливлення» до стимулів страху) є одним із найпоширеніших у допомозі людям із вираженим фобічним синдромом.

**Окремими складовими методу «знечутливлення» є такі прийоми:**

- **розслаблення у формі автогенного тренування Шульца;**

- **ієрархічна (поступова) подача ситуацій страху;**
- **власне десенситизація з уявленням окремих моментів страху в ситуації розслаблення.**

Поступова подача ситуацій, які спричинюють страх і розслаблення у формі автогенного тренування, є необхідними компонентами методу. Спочатку людині подають ситуацію, яка частково нагадує їй ту, яка спричинила фобію або невроз страху, (наприклад, можуть демонструвати картинки, фотографії, кінофільми тощо). Поступово їй подають такі ситуації, які дедалі більше схожі на ту, у якій вона відчуває хворобливий страх або тривогу. Це все відбувається в стані релаксації (розслаблення). Отже, людину поступово вводять у ситуацію, яка щоразу більше схожа на ту, що її травмує.

## Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія.. URL: <http://www.infolibrary.com.ua/books-book-113.html>
2. В 18 М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.– ISBN 978-966-364-817-04
3. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
4. Варій М.Й. Соціальна психіка нації / Наукова монографія. - Львів: Сполом, 2002.
5. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посібник /
6. Дудкевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник.-Київ: Центр навчальної літератури, 2005. - 456 с. ISBN 966-364-024-3
7. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
8. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
9. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
10. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. - Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
11. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
12. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. Посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 270 с.
13. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т./С.Д. Максименко. – К.: Форум, 2002. Т. 1. – 2002. – 319 с., Т. 2. – 2002. – 335с.

14. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. / 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004.
15. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Либідь, 2004. – 574 с.
16. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.
17. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
18. Русинка І. І. Психологія : навч. посібник / І. І. Русинка – К. : Знання, 2007. – 367 с
19. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб./ М.В. Савчин. – К.: Академ видав, 2011. – 464 с.
20. Скрипченко О. В. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.
21. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування: навч. посібник / І. О. Трухін. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 335 с.
22. Цимбалюк І. М. Психологія / І. М. Цимбалюк. – К. : Професіонал, 2004. – 214 с.

Психологія [Текст]: конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 19 Архітектура і будівництво спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія освітньо-професійна програма Будівництво та експлуатація будівель і споруд , галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа освітньо-професійна програма Готельно-ресторанна справа денної форми навчання / уклад. Н.В. Лопухович – Любешів ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж ЛНТУ, 2025. – 211 с.

Комп'ютерний набір і верстка: Н.В. Лопухович

Редактор: Н.В. Лопухович

Підп. до друку \_\_\_\_\_ 2025 р. Формат А4  
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. \_\_\_\_\_  
Обл. вид. арк. \_\_\_\_\_ Тираж 15 прим.

