

**Ю 9
П 863**

**Міністерство освіти і науки України
Запорізька державна інженерна академія**

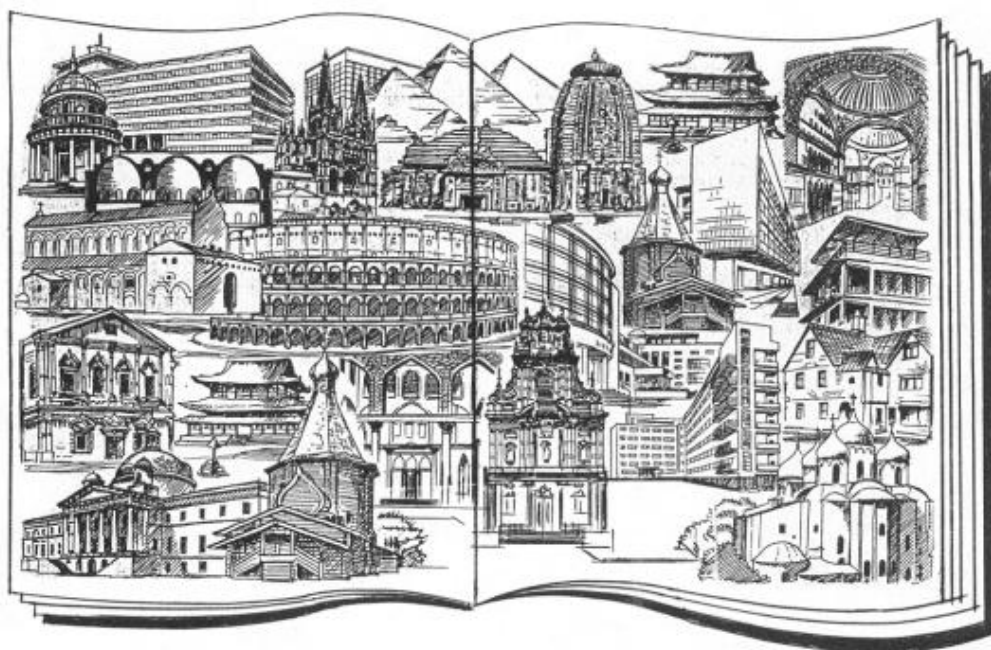


**Г. П. Макушинська
В. С. Калюжний
В. О. Товарниченко
І. А. Ільчук
Л. С. Банах
О. М. Целякова**

ПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний посібник

*для студентів ЗДІА
всіх форм навчання*



Міністерство освіти і науки України
Запорізька державна інженерна академія

*Затверджено до друку
рішенням науково-методичної ради ЗДІА
протокол № 8 від 22.06.2017р.*

ПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний посібник

*для студентів ЗДІА
всіх форм навчання*

*Рекомендовано до видання
на засіданні кафедри філософії та
суспільних наук,
протокол № 18 від 16.05.2017р.*

Запоріжжя
ЗДІА
2017

*Г. П. Макушинська
В. С. Калюжний
В. О. Товарниченко
І. А. Ільчук
Л. С. Банах
О. М. Целякова*

Відповідальний за випуск: *зав. кафедри ФСН,
к.філос.н., доцент Г. П. Макушинська*

Рецензенти:

О. В. Бондаренко, *д.філос.н., професор, завідувач кафедри філософії
Запорізького національного технічного університету;*

В. Г. Воронкова, *д.філос.н., професор, академік Української академії
політичних наук, завідувач кафедри МОУП Запорізької державної інженерної
академії;*

В. О. Нікітенко, *к.філос.н., доцент ІМЛК Запорізької державної інженерної
академії.*

П 863 **Психологія:** навчально-методичний посібник для студентів ЗДІА всіх форм навчання / Макушинська Г. П., Калюжний В. С., Товарниченко В. О. та ін.; Запоріз. держ. інж. акад. – Запоріжжя: ЗДІА, 2017. – 116 с.

У пропонованому виданні викладені основні поняття, сутність психологічної науки. Особлива увага приділяється розкриттю психічних, пізнавальних процесів, психічних станів та психічних властивостей особистості, соціально-психологічних феноменів групової діяльності.

Для студентів всіх форм навчання, а також усіх, хто цікавиться психологічними проблемами. У навчально-методичному посібнику детально розглянуто програмні питання з формування та розвитку міжнародних економічних відносин, що включені до відповідних нормативних дисциплін з підготовки бакалаврів галузі знань «Менеджмент і адміністрування».

Зміст

Передмова	4
Тема 1 Предмет психології.....	5
Тема 2 Основні історичні етапи розвитку психологічної науки	14
Тема 3 Виникнення і розвиток психіки.....	21
Тема 4 Свідомість.....	28
Тема 5 Психологія діяльності	35
Тема 6 Пізнавальні психологічні процеси	45
Тема 7 Формування та розвиток особистості.....	56
Тема 8 Типологія особистості. Загальне та індивідуальне в психіці людини ..	63
Тема 9 Психічні стани особистості	72
Тема 10 Спілкування та взаємодія людей.....	78
Тема 11 Соціальна психологія груп	87
Додатки.....	95
I. Тематика контрольних робіт.....	95
II. Основна навчально-методична література.....	98
III. Психологічні завдання	99
IV. Термінологічний словник.....	110

Передмова

Пропонований посібник має на меті ознайомити з основами психологічних знань та успішному застосуванню їх на практиці.

Студент ЗДІА повинен отримати уявлення про природу психіки людини, знати основні психічні функції та їх фізіологічні механізми, співвідношення природних та соціальних факторів у становленні психіки; знати в яких формах здійснюється освоєння людиною світу, усвідомлювати роль свідомості в поведінці, діяльності людини, формуванні та розвитку її особистості; розуміти значення волі, емоцій, потреб та мотивів; уміти дати психологічну характеристику особистості, її здібностей, характеру, темпераменту; володіти простими методами психічної саморегуляції; знати форми, засоби та методи психологічної діяльності; володіти елементами аналізу навчально-виховних ситуацій, визначення та розв'язання психологічних проблем в сім'ї, студентській групі, трудовому колективі.

У навчальному посібнику, який складається з десяти тем, розкриваються предмет психології як науки, дається поняття психіки, аналізуються психічні процеси, властивості, стани, проблеми спілкування, а також соціально-психологічні феномени соціальних груп. Пропонуються також тестові завдання, що сприяє вивченню студентами своїх психологічних характеристик.

Для поглибленого вивчення курсу звертайтеся до джерел, які рекомендуються до кожної теми.

Тема 1

Предмет психології

Мета: дати знання про поняття психіки, поняття психології, об'єкт, предмет, функції психології; про місце психології в системі наук, про основні галузі науки, про сучасні методи психології.

Основні поняття: психологія, предмет, об'єкт, функції, методи: лонгітюдний метод, спостереження, експеримент, лабораторний експеримент, природний експеримент, генетичний метод, метод вивчення продуктів діяльності, соціометрії.

План

1. Поняття психіки, її функції. Предмет психології.
2. Психологія в системі наукових знань. Основні галузі психологічної науки.
3. Методи психологічного дослідження.

1.1. Поняття психіки, її функції. Предмет психології

Термін психологія виник від грецького: "псюхе" (душа) та "логос" (вчення, слово), що означає "наука про душу". Засновником психологічної науки вважають Аристотеля, бо він вперше дав систематичний виклад психологічних явищ у трактаті "Про душу". Існують різні підходи в історії психології до розуміння того, кому властива психіка:

- 1) антропсихізм (Декарт) - психіка властива тільки людині;
- 2) панпсихізм (Дідро) - всій природі властива психіка;
- 3) біопсихізм - психіка властива тільки живому;
- 4) нейропсихізм - тільки живому, що має нервову систему;
- 5) мозкопсихізм - тільки організмам, що мають головний мозок;
- 6) психіка властива організмам, що мають чутливість (А.Н. Леонтьєв).

Психіка є особливою властивістю високоорганізованої матерії, мозку, функцією, що складається в активному відображенні об'єктивного світу, регуляції поведінки та діяльності. Психіка є суб'єктивний образ об'єктивного світу.

Психіка виконує низку сутнісних функцій, пов'язаних з життєдіяльністю людини. По-перше, регулятивна (орієнтовна) функція, яка дозволяє регулювати поведінку, діяльність людини, тварини. По-друге, пізнавальна, завдяки якій людина пізнає світ, відкриває його закономірності, перетворює його згідно своїм цілям. Ваш основний вид діяльності - інтелектуально-пізнавальний (навчання), оволодіння науковими знаннями з метою їх практичного позитивного застосування. Освоєння світу пов'язане з власними психологічними процесами, властивостями, станами, які потрібно знати і вдосконалювати. Таким чином, психологічні знання необхідні для глибшого

розуміння себе, для самовдосконалення, для підвищення ефективності власної професійної діяльності.

По-третє, комунікативна функція, оскільки людина є соціальною істотою і може існувати лише як об'єкт і суб'єкт соціальних відносин в культурно-інформаційному полі.

Перші три функції психічного відокремили І. Джемс, Б.Ф. Ломов. Їх доповнює функція творчої активності психіки, яка зумовлює створення нової реальності, яка виходить за межі вже існуючої.

Психічне життя людини - її внутрішній інтегральний світ в усій його різноманітності, де можна виділити психічні процеси, психологічні властивості і психічні стани. Психічні процеси включають в себе когнітивну сферу - відчуття, сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, уяву; афективно-вольову - різноманітні емоції, почуття, переживання, а також вольові якості. Психологічні властивості складаються зі спрямованості особистості, її здібностей, темпераменту та характеру. Психічні стани - цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, сполучна ланка між психічними процесами і психічними властивостями, "стан душі", що відрізняється різноманітністю та полярністю (впевненість - невпевненість, активність - пасивність, професійний інтерес, творча насага...).

Наукова психологія включає в себе як фундаментальну психологію (самостійну наукову дисципліну), так і прикладну психологію, яка базується на її досягненнях. Наукову психологію треба відрізнити від буденної, звичайної психології як системи життєвих, донаукових знань про психічні явища, а також сукупність психологічних знань, які входять в систему знань інших наукових дисциплін. Фундаментальна психологія взаємодіє з буденною психологією, взявши від неї значний термінологічний арсенал, а також збагачуючи її новими термінами: "інтроверсія", "екстраверсія", "гомеостаз", "сублімація"... Практична психологія з одного боку залишається мистецтвом, а з іншого базується на прикладній психології як системі знань і науковообґрунтованих методів рішення практичних проблем.

Поруч з науковою психологією почала існувати і "поп-психологія" (неакадемічна психологія), яка є породженням масової культури і адресована масовому споживачеві.

Психологія вивчає психічні процеси, психічні стани та психічні властивості особистості. Психологія - наука про закономірності та механізми психіки як образу дійсності, що складається в мозку, на основі та за допомогою якого здійснюється керування поведінкою і діяльністю, яка носить у людини особистісний характер.

Психологія - наукове дослідження поведінки та розумової діяльності людини, а також практичне застосування набутих знань.



Рис. 1.1. Предмет психології.

1.2. Психологія в системі наукових знань.

Основні галузі психологічної науки

Психологія тісно взаємодіє з іншими науками і займає важливе місце в системі наукових знань про людину. Така взаємодія психології з іншими науками сприяє їх подальшому взаємному розвитку й застосуванню на практиці.

Психіку і поведінку людини неможливо зрозуміти без знання її природної та соціальної сутності. Тому психологія спирається на природознавчі науки - біологію, фізіологію, хімію..., за допомогою яких вивчаються фізіологічні і біологічні процеси мозку, які полягають в основі психічних явищ. Безпосередньо зв'язок між психікою та діяльністю центральної нервової системи розглядає фізіологія вищої нервової діяльності. А результати, які отримано в психології, у свою чергу, використовуються в медицині.

Психологія тісно пов'язана з гуманітарними науками такими, як історія, мовознавство, соціологія, мистецтвознавство, культурологія... Їх об'єднує те, що у формуванні вищих психічних функцій людини, становленні та розвитку особистості вирішальне значення відіграють засоби праці, знакові системи, соціум, культура в цілому.

Педагогіка також використовує психологію, оскільки ефективно навчати і виховувати можливо тільки на основі закономірностей розвитку психіки людини. Водночас психологія базується на педагогічних знаннях при висвітленні психології формування особистості.

Спільним науковим простором психології і технічних наук є з'ясування оптимальних психологічних умов у системі "людина - техніка" та розробка технічних засобів для ефективного вивчення психічних явищ.

Методологічною основою психології є філософія, з якої тільки в кінці XIX століття виділилась психологія як самостійна наукова дисципліна. Психологія спирається на людські виміри, розроблені філософією: вчення про людину, специфіку її буття (індивідуальне і суспільне), природу пізнання і діяльності.

Сучасна психологія - складна система різних галузей психологічного знання, тісно пов'язаних одна з одною. Фундаментальною основою психології є загальна психологія, яка містить найбільш загальні поняття, закономірності, методи та теоретичні принципи психологічної науки. Її доповнюють різні галузі.

Галузь психології — це певна ділянка психологічної науки, яка займається вивченням властивих лише їй теоретичних та практичних питань. За час свого самостійного існування психологія перетворилась на багатогалузеву (понад 100 галузей) дисципліну.

До теоретичних галузей належать загальна, диференційна, експериментальна психологія та психодіагностика. Загальна психологія вивчає

найзагальніші закономірності психічної діяльності людини; диференційна — індивідуально-психологічні відмінності між людьми; експериментальна — розробляє експериментальні методи дослідження психіки; психодіагностика створює тести.

Практичні галузі психології дуже різноманітні і можуть пов'язуватись із проблемами тих чи інших видів людської діяльності (наприклад, психологія праці, юридична, політична, військова, управління, медична, психофізика, психобіохімія, радіоекологічна, спорту, педагогічна тощо); специфікою процесу розвитку (наприклад, вікова психологія, генезисна, аномального розвитку, історія психології тощо); взаємодією людини з соціальним оточенням (наприклад, соціальна психологія, етнічна, релігії тощо).

Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності людини, наприклад, операторів в автоматизованих системах управління, поведінку людини в умовах невагомості і дезорієнтації у просторі, а також в ситуаціях, пов'язаних із нервово-психічним напруженням під час надмірних перевантажень організму. Юридична психологія займається проблемами, пов'язаними з психологічним аспектом слідства, а також психологічною судовою експертизою; вивчає особистість злочинця; психологічно реконструює злочин у процесі попереднього розслідування. Політична психологія вивчає політичну поведінку людини. Актуальними проблемами військової психології є стосунки між солдатами та офіцерами, а також явище «дідовщини» в армії. Психологія управління вивчає психологічні основи підбору та навчання управлінських кадрів. Медичну психологію цікавить поведінка хворого на різних етапах перебігу хвороби, вплив різноманітних психічних станів людини на перебіг органічних процесів, а також патологічні зміни у психіці. Психофізика виникла на перетині психології та фізики, її основним завданням є дослідити кількісні залежності між фізичними характеристиками об'єктів зовнішнього світу та відчуттями і сприйманнями людини. Психобіохімія досліджує біохімічні основи поведінки та психіки, а також процеси пам'яті та емоцій. Радіоекологічна психологія вивчає вплив радіоекологічного забруднення на сприймання індивідом «Я-образу», особливо у забруднених регіонах. Психологія спорту розв'язує питання психологічної підготовки спортсменів до змагань, займається розробкою діагностичних прийомів добору молоді для певних видів спорту, психологічним підкріпленням поведінки і діяльності спортсмена. Центральна проблема педагогічної психології — виявлення і використання психологічних резервів педагога та учня (студента) з метою оптимізації навчально-виховного процесу.

Вікова психологія вивчає вікову мінливість психічних явищ людини. Її завданням є пояснити психічні особливості та закономірності, характерні для конкретного вікового періоду життя людини (наприклад, дитинства, юнацького віку, дорослості). Генезисна психологія займається проблемами виникнення та розвитку психічних функцій людини (наприклад, функцій пам'яті, самосвідомості, волі тощо). Психологія аномального розвитку вивчає психічні особливості дітей і дорослих зі спеціальними потребами, тобто з вадами

інтелекту, зору, слуху тощо. Історія психології досліджує розвиток знань про психіку в історичному аспекті.

Соціальна психологія вивчає поведінку людини в умовах групової діяльності, а також особливості спілкування. Етнічна психологія досліджує психологію етнічних спільнот, зокрема, національний характер, національні особливості прояву емоційності тощо. Психологія релігії — галузь психологічної науки, яка вивчає процес творення релігійних цінностей, соціально-психологічні умови формування релігійних уявлень.

1.3. Методи психологічного дослідження

Виділяють дві групи методів: пізнавальні, дослідницькі та методи активного психологічного впливу на людину. Охарактеризуємо їх. Дослідницькі методи в свою чергу складаються з чотирьох груп:

- 1) організаційні, до яких відносять діючі протягом всього вивчення - порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи;
- 2) емпіричні способи здобуття наукових даних;
- 3) прийоми обробки даних (кількісний та якісний аналіз);
- 4) інтерпретаційні (різні варіанти генетичного і структурного методів).

До основних методів психології відносять:

- а) спостереження, за допомогою якого здійснюється перехід від опису фактів до пояснення їх внутрішньої сутності, а також самоспостереження;
- б) експеримент - активне втручання дослідника в діяльність досліджуваного з метою створення умов, в яких виявляється психологічний факт.

Виділяють види експериментів:

- 1) природний - психологічний експеримент, включений в діяльність або спілкування непомітно для досліджуваного;
- 2) лабораторний експеримент здійснюється в штучних умовах з використанням спеціальної апаратури, з суворим контролем всіх впливових факторів;
- 3) формуючий (навчаючий) експеримент, коли формується психічне явище в процесі навчання та виховання.

До психодіагностичних методів психології належать: бесіда, анкетний метод, аналіз процесу і продуктів діяльності, тестовий, соціометрія та ін.

Наукова психологія виробила також певний методологічний арсенал психологічного впливу на людину, з метою поліпшення її психологічного стану. Це такі методи як психологічна консультація, психологічна корекція, психологічний тренінг, психологічна терапія та реабілітація. Важливо знати, що ці методи може застосовувати тільки психолог-професіонал.

Ефективне використання методів, особливо емпіричних, залежить від того, наскільки вони є валідними (відповідають тому, для отримання і оцінки чого вони призначені) і надійними.

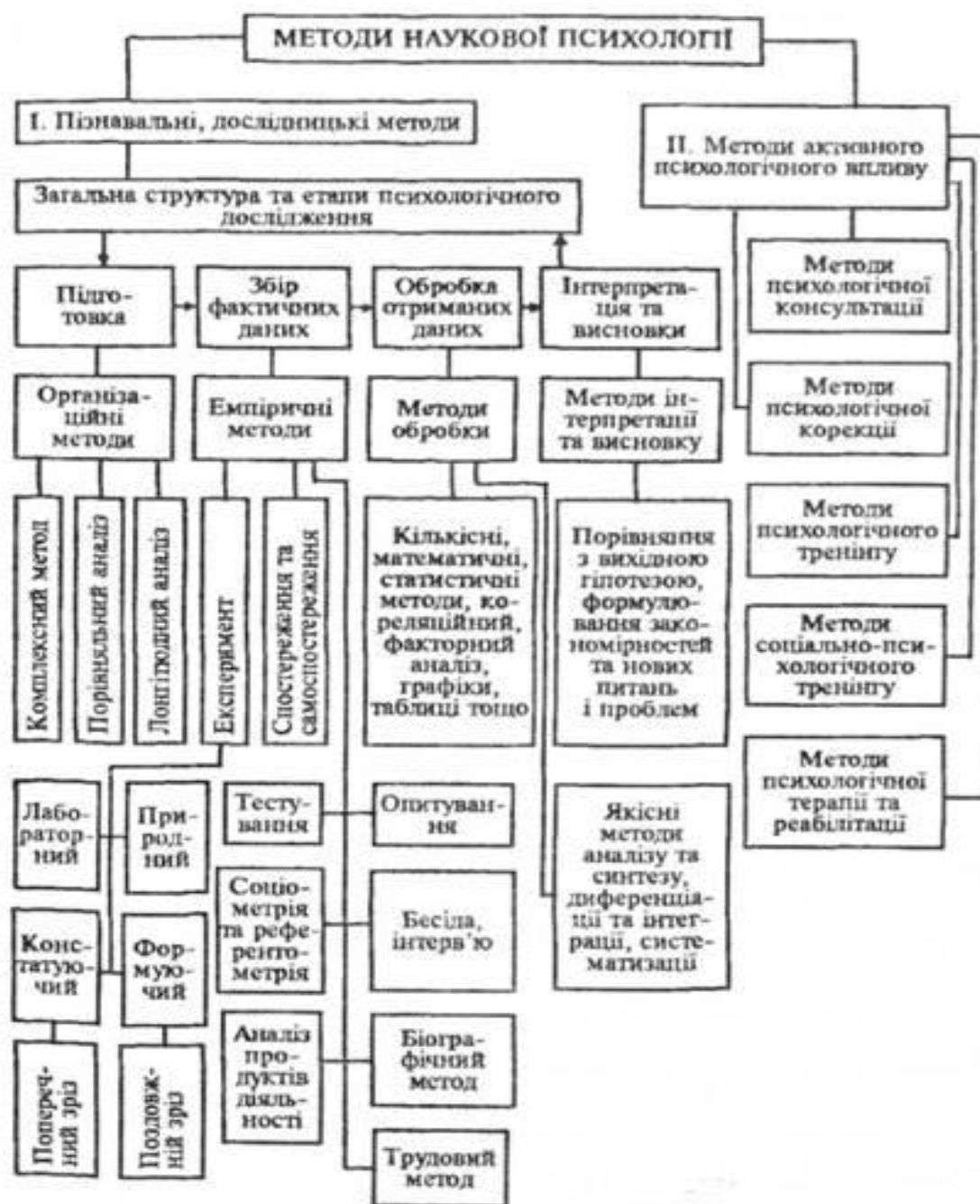


Рис. 1.2. Структура методів наукової психології.

Запитання для самоперевірки:

1. Що є предметом психології? Які основні групи психічних явищ вона вивчає?
2. Як слід розуміти твердження, що психічні явища є суб'єктивним відображенням об'єктивного світу?
3. Які функції виконує Ваша психіка?
4. Що дає студенту оволодіння науковими психологічними знаннями?
5. Чим методи психології відрізняються від методів інших наук, наприклад, тієї, яку опановуєте Ви?
6. Які галузі психологічної науки Ви знаєте? Які галузі психологічної науки найбільше пов'язані з Вашою майбутньою професією?
7. Визначте, до якого з нижченазваних методів психології відноситься положення:

Студенту дається спеціально підібране короткочасне завдання, виконання якого залежить від наявності у студента певних властивостей –

1) анкета; 2) тест; 3) інтерв'ю; 4) соціометрія; 5) бесіда.

Самостійна робота

1. Життєва і наукова психологія: спільне і відмінне.
2. Поняття психологічного знання і можливості його використання.
3. Способи закріплення і передачі психологічних знань.
4. Міф про Психею: сюжетна лінія; фактори, що перешкоджали щастю Психеї; фактори, що сприяли успішному подоланню труднощів; уроки міфу – формування поведінкової стратегії.
5. Міф про аргонавтів: сюжетна лінія міфу; перешкоди на шляху аргонавтів та їх соціально-психологічний зміст; подолання проблеми вибору, як етапи становлення особистості героя; уроки міфу.
6. Тактика і стратегія самоактуалізації (поведінкова та мотиваційна стратегія) у Платона та Аристотеля.

Словникова робота

Психологія, предмет, об'єкт, функція, принципи, психодіагностика, метод, методологія, методика, емпіричне дослідження, спостереження, експеримент, бесіда, анкета, тест.

Література

1. Алексеева А.А., Громова Л.А. Психометрия для менеджеров. / А.А. Алексеева, Л.А.Громова – Л.: 1991. – с. 164.
2. Баронин А.С. Этнопсихология. - К.: МАУП, 2000.
3. Бондаренко А.Ф. Основы психологии Учебник для студ. Гумм. Вузов – К.: Освита України.
4. Большой психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). В двух томах.: Перевод с англ. – М.: Вече, АСТ, 2000.
5. Вундт В. Введение в психологию. – СПб.: Питер, 2002.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: Юрайт, 2000.
7. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии / Гомезо М.В., Домашенко И.А. – М.: Педагогическое общество России, 2001.
8. Грейвз Р. Мифы Древней Греции./ Р.Грейвз – М.: Прогресс, 1992.
9. Еникеев М.Н. Общая, социальная и юридическая психология. – СПб.: Питер, 2003.
- 10.Забродський М.М. Педагогічна психологія.: Курс лекцій. - К.: МАУП, 2000.
- 11.Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
- 12.Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- 13.Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
- 14.Козубовский В.М. Общая психология. – Минск: Амалфея, 2003.
- 15.Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2002.
- 16.Максименко С.Д., Соловйенко В.О. Загальна психологія.: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000.
- 17.Немов Р. Психология. В трех томах. - М., 2011.
- 18.Основы психологии. Підручник. / Під ред. Керичука А.В. - К.: Либідь, 2002.
- 19.Основы психологии.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
- 20.Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие /Ред.сост. Райгородский Д.Л. – Самара, «Бахрах-М», 1998.
- 21.Психология. Учебник для технических вузов. / Под общ.ред. В.И. Дружинина. -СПб.: Питер, 2000.
- 22.Серьожнікова Р.К. Основы психологии і педагогіки: Навч. посібник. – Київ: ЦНЛ, 2003.
- 23.Современная психология: Справочное руководство. - М.: ИНФРА-М, 1999.
- 24.Тахо-Гади А.А. Греческая мифология. / А.А.Тахо-Гади – М.: Искусство, 1989. – 304 с.
- 25.Юнг К. Г. Aion: Нариси щодо символіки самості. — Львів: Астролябія, 2016

Тема 2

Основні історичні етапи розвитку психологічної науки

Мета: дати знання про етапи становлення психології як наукової дисципліни та про її сучасний стан розвитку. Ознайомити студентів з основними напрямками та школами наукової психології та порівняти її із життєвою психологією.

Основні поняття: психологія, біхевіоризм, принципи, гештальтизм, гуманістична психологія, практична психологія, асоціоністська психологія, когнітивна психологія.

План

1. Становлення психології:
 - а) психологічні знання в античності;
 - б) психологія у середні віки та епоху Відродження.
2. Психологічна думка Нового часу.
3. Основні теорії (напрямки) в психології XX століття: біхевіоризм, гештальтпсихологія, глибинна психологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія.

2.1. Становлення психології:

а) психологічні знання в античності

Психологія у своєму генезисі, становленні та розвитку проходить значні історичні етапи. Перший - психологія розумілась як наука про душу та наявністю душі намагалась пояснити всі незрозумілі явища у житті людини. Другий етап починається в XVII столітті у зв'язку з розвитком природознавства, коли психологія розуміється як наука про свідомість. Третій етап починається у другій половині XIX століття, коли психологія розуміється як наука про поведінку. Четвертий, сучасний етап, трактує психологію як науку, що вивчає об'єктивні закономірності, прояви та механізми психіки.

Ще у первісну епоху складаються перші уявлення про психіку, які пов'язані з анімізмом (від латинського "аніма" - дух, душа), згідно з яким у всього існуючого є душа, як незалежна від тіла сутність, що керує всіма живими і неживими предметами. Давні греки, долаючи анімістичні погляди, висунули низку найважливіших уявлень про психічну діяльність. Гераклітівське розуміння душі ("психеї") як іскри "вічно живого вогню" Логоса (загального закону душі і тіла); ідея Демокрита про детермінізм (причинність); розуміння душі як феномена культури (софісти, Сократ, Платон); ідея цілісності (системності) організму; ідея розвитку; ідея типології душі (гуморальна концепція Гіппократа).

Платон, базуючись на своєму вченні про ідеї, вважав, що душа у людини існує раніше, ніж вона вступає в поєднання з тілом. Вона є образ і виток світової душі. Душа має структурні елементи: розум, що розміщується в голові; мужність (воля), що розміщується в грудях; мотивація, що знаходиться в сфері шлунку. Гармонійна єдність розумового початку як провідного, шляхетних спрямувань та мотивації надають цілісності душевному життю людини. Більше ніж через дві тисячі років ця ідея буде сприйнята і розвинута в психоаналізі З. Фрейда.

Аристотель, вершина античної психології, рішуче заявляє, що душа притаманна тільки живому і виділяє три типи душі:

- а) вегетативна, притаманна рослинам;
- б) рухлива, притаманна тваринам;
- в) розумна, притаманна тільки людині.

Душа - форма живого тіла, причина і мета всіх його життєвих функцій. Рушійною силою поведінки людини є бажання (внутрішня активність організму), поєднане з почуттям задоволення чи незадоволення. В основі пізнання полягають чуттєві сприйняття. Зберігання і відтворення відчуттів дає пам'ять. Мислення характеризується складанням загальних понять, суджень та умовисновків.

В епоху еллінізму, коли завершився перехід від демократії до монархії, змінюється і роль психологічних знань в суспільстві, вони відіграють психотерапевтичну роль. Психологія намагається сформулювати відповіді на питання "Як жити в умовах, коли від людини вже нічого не залежить?" Епікурейці пропонують бути щасливими, а для цього не треба боятися ні смерті, ні богів, а також відсторонитись від всіх суспільних справ. Стоїки вчили досягненню атараксії, що можливо тільки звільнившись від влади афектів. Саме афекти "псують" розум, тому від них треба лікувати як від хвороб. Тільки розум, вільний від будь-яких емоційних потрясінь (як позитивних, так і негативних) здатний вірно керувати поведінкою людини, що дозволяє їй виконати своє призначення і зберегти внутрішню свободу.

Психологія збагачувалась в епоху еллінізму і представниками олександрійської школи, а також в римський період (Гален (II ст. до н. е.), Плотін (III ст. н. е.), Августін (IV - V ст. н. е.)). Гален, слідом за Гіппократом, розробляв вчення про темперамент; про мозок як носій розуму; про афекти; про залежність життєдіяльності організму від нервової системи. Плотін, засновник неоплатонізму, стверджував принцип абсолютної нематеріальності душі і вперше в історії психології розумів її як вчення про самосвідомість. Індивідуальна душа, за Плотіном, з одного боку спрямована до світової душі, якою породжена, а з іншого спрямована на себе, на власні дії, за якими вона спостерігає. Це явище через багато століть буде названо рефлексією. Августін, вчення якого знаменувало перехід від античної традиції до середньовічного християнського світогляду, стверджував, що основу душі складає не розум, а воля; тим самим заклав засади волюнтаризму.

Таким чином, античні мислителі поставили великі проблеми, відкрили деякі напрямки розвитку психологічної науки.

б) психологія у середні віки та епоху Відродження

У зв'язку з пануванням церкви у суспільстві та науці, душа розуміється як божественний, надприродний початок, і тому вивчення душевного життя повинно бути підкорене завданням богослов'я. Тим не менш, в епоху середніх віків (Ф.Аквинський, У. Оккам, арабські вчені: Ібн-Сіна, Ібн-Рушд) було осмислено багато сторін душевного життя особистості, яка шукає вищий сенс та моральні абсолюти.

В середні віки, особливо в арабомовній культурі, накопичувався конкретний матеріал про анатоомофізіологічні особливості людського організму як однієї зі складових психіки. Ібн-Сіна (XI ст.) в "Каноні медичної науки" заклав основи вікової психології, вивчаючи зв'язок між фізичним розвитком організму та його психологічними особливостями в різні вікові періоди. У вченні про людину Ібн-Рушда (XII ст.) заперечувалась ідея безсмертя індивідуальної душі, під якою розумілись функції організму (чуттєвість). Чуттєвість необхідна для діяльності розуму, пов'язана з тілом і разом з ним зникає.

З критикою ідей Ібн-Рушда виступив видатний схоласт Фома Аквинський (XIII ст.), який на основі інтроспективних ідей Плотіна, Августина створив теологічну психологію.

В епоху Відродження відбувається відродження античних ідей, культури, проникнених ідеями гуманізму, антропоцентризму, пантеїзму, натурфілософії. В роботах П. Помпонаці (1462-1525), Б. Телезіо (1509-1588), Леонардо да Вінчі (1452-1519), Хуан Луїса Вівеса розробляється досвідна, детерміністська, наукова методологія дослідження психічних явищ.

2.2. Психологічна думка Нового часу

З XVII століття, століття наукової революції, здійснюються спроби розглядати душевний світ людини з філософсько-методологічних, умоглядних, механістичних позицій, без необхідної експериментальної основи (Р.Декарт, Т.Гоббс, Б.Спіноза, Г.Лейбніц, Дж.Локк). Декарт заклав основи детерміністського трактування організму, як "машини тіла", висунув ідею рефлекторної природи поведінки, витлумачивши свідомість як безпосереднє знання індивіда про власні психічні явища, обґрунтувавши принципи інтроспективної психології. Б.Спіноза здійснив спробу спростувати дуалізм Р.Декарта, зрозуміти людину як цілісну тілесно-духовну істоту, осмислити всю багатоманітність почуттів (афектів) як регуляторів поведінки, що спрямовують людину до того, що для неї є корисним, та відвертають від того, що є шкідливим. В XVIII столітті, столітті Просвітництва, зароджується емпірична психологія. Поняття "емпірична психологія" введено Х.Вольфом для

позначення напрямку в психології, основним принципом якого є спостереження за конкретними психологічними явищами, їх типізації та встановлення перевіреного досвідом закономірного зв'язку між ними. В XVIII столітті виникає асоціативна психологія (Дж. Локк, Д.Гартлі, Дж.Мілль), яка вважає, що психологічний світ людини складається поступово в результаті ускладнення "первинних елементів" (відчуттів) за допомогою їх асоціацій.

Д.Гартлі, спираючись на ідею Д.Локка про досвідний характер знання і принципи механіки І.Ньютона, сформулював підхід до асоціації як універсального механізму психічного життя, тим самим заклав основи асоціативної психології. Подальший її розвиток пов'язаний з працями Дж.Ст.Мілля, Г.Спенсера.

В цей же період Г.С.Сковорода вважав самопізнання людиною себе необхідною умовою пізнання дійсності.

В другій половині XIX століття завдяки діяльності німецького вченого В.Вундта, що створив вперше психологічну лабораторію, завершується становлення психології як самостійної науки.

2.3 Основні теорії (напрямки) психології XX століття: біхевіоризм, гештальтпсихологія, глибинна психологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія

В кінці XIX - початку XX століття психологія переживає кризу, пов'язану з тим, що з'явилися значні розбіжності між теоретичною психологією та фактичними результатами експериментальної психології; не вдалось з'ясувати специфіку психічної реальності, не виправдались надії на використання асоціації в якості універсального принципу, пояснюючого всю психічну діяльність. Це призвело до виникнення нових впливових шкіл (напрямків) в науковій психології.

Впливовим напрямком виявився біхевіоризм (від англ. behavior - поведінка), засновником якого є Д.Уотсон (1878-1958), що виклав свої ідеї в роботі "Поведінка: вступ в порівняльну психологію". В ній він вперше в історії психології, спираючись на ідеї свого попередника Е.Торндайка (1874-1949), заявив, що свідомість не є предметом психології. Психологія як наука повинна вивчати не душевні явища, які недосяжні для наукового спостереження, а поведінку людини, яку можливо спостерігати. Уотсон виводить головну формулу біхевіоризму: "стимул - реакція" ($S \rightarrow R$), згідно якої зовнішній подразник, або стимул (S), породжує певну реакцію (R), або поведінку. Таким чином, досить підібрати потрібний стимул для того, щоб отримати певну поведінку.

Подальша еволюція цієї школи призвела до виникнення необіхевіоризму, представники якого Е.Толмен (1886-1959), К.Холл (1884-1953), запропонували формулу $S \rightarrow P \rightarrow R$, згідно якої зв'язки між стимулом і реакцією не є прямими,

а опосередкованими різними факторами, які вони назвали перемінними (Р). Б.Ф.Скіннер (1904-1990) - одна з найбільш впливових і авторитетних фігур в американській психології, розробив концепцію оперантного біхевіоризму, метод програмованого навчання, який давав можливість оптимізувати навчальний процес. Ідеї біхевіоризму сприяли розповсюдженню біхевіоріальних методів і маніпулюванню поведінкою людей. Позитивний вплив біхевіоризму на розвиток лінгвістики, соціології, антропології, становлення кібернетики.

Ще однією школою психології є гештальтпсихологія (від нім. Gestalt - форма), яка виникла завдяки зусиллям М.Вертгеймера (1880-1943), В.Келера (1887-1967), К.Коффки (1888-1941), що виступили проти асоціативної психології. Головним постулатом гештальтпсихології було визнання первинності приматів структур (гештальтів), цілісних утворень, які визначають властивості та функції окремих частин, що входять до цілісної психічної діяльності. Побудова складного психічного образу відбувається в інсайті (від англ. insight - осяяння, розуміння) - миттєвому розумінні відносин (структури), що забезпечує розв'язання проблеми. Гештальтам притаманні власні характеристики і закони, які і були відкриті в руслі гештальтпсихології. До них відносять закони зорового гештальту такі як "фігура - фон", "транспозиція" (реагування не на окремі подразники, а на їх співвідношення). Гештальтісти виступили також з критикою біхевіоризму, який пояснював поведінку організму в проблемній ситуації лише перебігом "спроб - помилок", які лише випадково призводять до успіху. Гештальтпсихологія сприяла розробці психічного образу, системного підходу в психології, виникненню гештальттерапії, одного з напрямків сучасної психотерапії.

Дуже впливовою течією постає глибинна психологія, засновником якої є австрійський психолог З.Фрейд (1856-1939), що розробив теорію психоаналізу. Психіка, згідно Фрейду, утворює три компоненти: "Воно", "Я", "Над-Я".

Сфера "Воно" - сфера підсвідомих, інстинктивних потягів, які складаються: 1) з сексуальних потягів, лібідозна енергія (принцип задоволення); 2) агресивних потягів (подяг до смерті, руйнування) - танатоса. Ці глибоко інстинктивні, біологічно визначені прагнення стають джерелом активності людини, спрямовують її вчинки та поведінку. "Я" - вторинний, поверховий, вроджений прошарок, який називають свідомістю. "Я" сприймає інформацію про навколишнє середовище і стан організму; підпорядковуючись, з одного боку, несвідомим інстинктам, а з іншого - нормам і вимогам "Над-Я", в інтересах самозбереження. "Над-Я" - внутрішній "критик", "цензор"; сукупність моральних норм суспільства, інтеріорізованих особистістю в процесі виховання і виступаючих у вигляді совісті. Таким чином "Я" - конфліктна, невротична свідомість, оскільки вимоги "Воно" і "Над-Я" прямо протилежні. Тому, основна функція "Я" є досягнення гомеостазу, для чого "Я" постійно удається до механізмів психологічного захисту, таких як регресія, витіснення, проекція, раціоналізація, заміщення, сублімація.

Критика біологізаторських поглядів на мотивацію поведінки людини (домінування природжених інстинктивних сексуальних та руйнівних) призвела до подальшого розвитку глибинної психології К.Г.Юнгом (1875 - 1961), А.Адлером (1870 - 1937), К.Хорні (1885 - 1952), Е.Фроммом (1900 - 1980), Е.Еріксоном (1902 - 1994) та ін. К.Юнг, засновник аналітичної психології, вважав, що колективне несвідоме (архетипи), яке утворюється із слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства, відіграє визначальну роль у структурі особистості і визначає її поведінку. А.Адлер, засновник індивідуальної психології, вважав, що почуття неповноцінності і необхідність компенсувати цей дефект у вигляді “вищості”, “зверхності” є дійсною детермінантою розвитку особистості.

Неофрейдисти (К.Хорні, Г.Саллівен, Е.Фромм) намагались поєднати несвідоме ядро психіки людини з соціальними умовами її життя. К.Хорні виходила із заперечення ролі агресивних чи лібідозних інстинктів як провідних. Натомість, вона вбачала домінуючим чинником природжене почуття неспокою (корінної тривоги), якого людина намагається позбутись. Г.Саллівен в своїй “інтерперсональній теорії психіатрії” вважає, що “особистість – це модель повторюваних міжособистісних, інтерперсональних відносин”, де головною потребою виступає запобігання тривоги. Ця потреба стає провідною для особистості і визначає формування “Я-системи”, яка структурно виступає як “Я гарне”, “Я погане” і “не-Я”. Для особистості є характерним намагання персоніфікувати себе як “гарного Я” і заперечення думки про себе як “Я поганого”, оскільки воно є джерелом тривоги. Е.Фромм вважав, що соціальне оточення є не просто умовою, але дуже важливим фактором розвитку особистості.

Однією з перспективних шкіл сучасної психології є когнітивна (від лат. *cognito* - знання), представники якої (І.Найсер, А.Пайвіо, Л.Фестінгер) відводять вирішальну роль у поведінці людини знанням. Ця школа виникла під впливом теоретико-інформаційного підходу і для неї головною постає проблема організації знання в пам'яті суб'єкта, про співвідношення вербальних і образних компонентів в процесі мислення і запам'ятовування. Фундаментальним поняттям когнітивної психології постає “схема”, яка уособлює внутрішню програму збору і обробки інформації про явища і предмети дійсності. Схема детермінує розвиток сприйняття, пам'яті, мислення та інших пізнавальних процесів, подібно до того як генотип детермінує будову організму. Когнітивна психологія сприяла виявленню важливих властивостей, притаманних пізнавальній діяльності, таких як неповнота пізнавальних схем, залежність від зовнішнього середовища, вибірковість.

Гуманістична психологія, представники якої Г.Олпорт (1897-1967), К.Роджерс (1902-1987), А.Маслоу (1908-1970), виникає, у певній мірі, як альтернатива біхевіоризму і психоаналізу і утворює свою концепію особистості та її розвитку. Предметом гуманістичної психології постає не невротик, а психічно здорова, творча особистість, метою якої виступає не гомеостаз, а потреба в самоздійсненні, самоактуалізації. Кожна людина унікальна, відкрита

світу, добра і наділена потенціями до самовдосконалення і самореалізації. До базисних потреб людини відносяться: любов, духовні цінності, творчість, самовдосконалення, свобода, правда, сенс... В.Франкл, фундатор логотерапії, в роботі "Людина в пошуках сенсу" писав, що коли людина втрачає інтерес до життя, то вона віддається пороку, її переслідують важкі недуги і невдача. Згідно цих уявлень, гуманістичною психологією розроблені підходи до забезпечення психічного здоров'я і благополуччя людини.

Запитання для самоперевірки:

1. Хто і коли ввів термін "психологія"?
2. В чому особливості розуміння душі Аристотелем? Порівняйте з платонівським розумінням душі.
3. Чому в середні віки вивчення душевного життя було підкорено завданням богослов'я?
4. Що вносить у розвиток психології Р.Декарт?
5. Назвіть найбільш значні школи психології ХХ століття та їх представників?
6. В чому полягає основний метод біхевіоризму (оберіть правильну відповідь):
 - а) створення математичних моделей психічних процесів;
 - б) спостереження та експериментальне вивчення реакцій організму у відповідь на вплив навколишнього середовища;
 - в) інтроспекція - цілеспрямоване самоспостереження за психічними процесами.
- Вкажіть на переваги та недоліки біхевіоризму.
7. Охарактеризуйте поняття "інсайт", "гештальт". В чому сутність ідей гештальтпсихології?
8. Охарактеризуйте внесок в психологію ХХ століття вітчизняних вчених.

Самостійна робота

1. Порівняти проблеми життєвої психології та проблеми наукових шкіл.
2. Виділити основні етапи розвитку науки про людину у ХХ столітті в Україні.
3. Проаналізувати динаміку зміни дослідження предмету психології на науковому відрізку.
4. Визначити основний «демпфер» між життєвою та науковою психологіями.

Словникова робота

Психологічні школи, психологічні напрямки, психологічні ідеї, психоаналіз, глибинна психологія, гештальтпсихологія, біхевіоризм, гуманістична психологія, асоціоністська психологія.

Література

1. Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия. / Сост. К.В.Сольченко. – Мн.: Харвест, 1999.
2. Ждан А.Н. История психологии. От античности до наших дней. - М., 1990.
3. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
4. Келлер В., Коффка К. Гештальт-психология. - М.: АСТ-ЛТД, 1998.
5. Майерс Д. Социальная психология (Social Psychology). Издательство: Питер, 2007 г. - 794 с.
6. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. В 2-х томах. - Ростов-на-Дону, 1996.
8. Психология: Биографический библиографический словарь / Под ред. Челман З.Д. и др.). - СПб.: Евразия, 1999.
9. Райгородский Д.Я. Психология масс. Хрестоматия. – Самара: дом «Бахрах», 1998.
- 10.Сколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии. Хрестоматия. - М., 1994.
- 11.Современная психология: Справочное руководство. - М.: ИНФРА-М, 1999.
- 12.Солсо Р.Л. Когнитивная психология. - М.: Тривола, 1996.
- 13.Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. - М., 1989.
- 14.Хорни Карен. Наши внутренние конфликты. – СПб, 1997.
- 15.Юнг К. Г. Аіон: Нариси щодо символіки самості. — Львів: Астролябія, 2016
- 16.Ярошевский М.Г. История психологии. От античности до середины XX века. - М., 1996.

Тема 3

Виникнення і розвиток психіки

Мета: сформувати уявлення студентів про психіку і свідомість, розвиток психіки в філо. – та онтогенезі

Основні поняття: подразливість, тропізми, чутливість, інстинкти, наuczіння, інтелектуальна поведінка, «мова» тварин, свідоме і несвідоме, свідомість, самосвідомість, філогенез, онтогенез, ментальність, психіка, мозок, навички.

План

1. Психіка і мозок
2. Стадії розвитку психіки. Взаємозв'язок рівнів розвитку психіки і форм поведінки живих організмів
3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки.

3.1. Психіка і мозок

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

Основним елементом нервової системи є нервова клітина, або нейрон, яка складається з тіла клітини з ядром, великої кількості коротких відростків, що розгалужуються - дендритів – та одного довгого – нервового волокна, або аксона.

У нейроні виникає процес збудження, в основі якого полягає особливий нервовий потік (біопотік).

Це збудження передається від одного нейрона до іншого по нервовим волокнам, скупчення яких називають нервами. Виділяють нерви доцентрові (що передають збудження від частин тіла до мозку) та відцентрові (що передають збудження від мозку до частин тіла).

Центральна нервова система (ЦНС) складається зі спинного та головного мозку, при чому чим вище розміщується та чи інша частина мозку, тим складніша її діяльність.

Спинний мозок регулює роботу м'язів торсу та кінцівок. Тут же розміщуються центри найбільш простих рефлексів (наприклад, колінного).

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

Найвищими відділами ЦНС є великі півкулі головного мозку, в глибині яких зосереджено скупчення особливих нервових клітин – підкіркових вузлів.

Біля самої поверхні півкуль розміщена кора головного мозку товщиною 2-5 мм, яка містить приблизно 15 млрд. клітин.

З корою мозку та підкірковими вузлами взаємодіє мережа нервових клітин – ретикулярна формація. Це енергетична система мозку, яка підтримує загальний тонус кори та забезпечує перехід організму від стану гальмування (сну) у стан збудження (бадьорості).

Значну частину кори великих півкуль головного мозку людини займають нервові клітини, пов'язані з органами, яким належить важлива роль у спілкуванні та праці. Це клітини, пов'язані з органами мовлення (губами та язиком), а також клітини, пов'язані з кистю руки, і особливо з її великим пальцем, протиставленість якого іншим пальцям руки створює передумови оволодіння людиною трудовими діями.

Вивчення особливостей функціонування великих півкуль головного мозку людини виявило специфіку сприйняття та переробки інформації лівою і правою півкулями (функціональну асиметрію головного мозку). Встановлено, що ліва півкуля (у людей з ведучою правоцею) відповідає за інформацію, представлену за допомогою мовлення, а також читання, рахування, логічні роздуми. Права півкуля оперує образами, просторовими відносинами, відповідаючи за розпізнання образу в цілому, без аналізу (як ліва півкуля) його структури. Виходячи з даних досліджень можна припустити, що кращих

результатів у діяльності досягають ті люди, в яких функціональна асиметрія виражена більш чітко, тобто що існує прямий зв'язок між ступенем асиметрії та розумовими здібностями. Тому не слід переучувати лівшій – це може призвести до згладжування функціональної асиметрії півкуль головного мозку з усіма витікаючими звідси наслідками.

Діяльність мозку, що полягає в основі психічної діяльності, побудована за рефлекторним типом (від лат. reflexus - відображення).

Всі рефлекси організму підрозділяють на безумовні та умовні. Безумовними є уроджені та відносно незмінні реакції організму на зовнішні впливи, що здійснюються в результаті діяльності підкірки. У людини це перед усім рефлекси, що регулюють внутрішнє середовище – дихання, кровообіг, температуру. Це також смоктальний та інші рефлекси, пов'язані з харчуванням і травленням. До безумовних рефлексів людини відносять і деякі уроджені рухи – блимання, чхання і под., що служать для захисту від шкідливих зовнішніх впливів, а також рефлекси чіпляння, плавання, які без відповідної підтримки можуть із часом зникнути.

Утворення умовних (отриманих) рефлексів відбувається в результаті формування в корі головного мозку нових часових зв'язків.

Це стає можливим в результаті взаємодії двох основних процесів вищої нервової діяльності (ВНД) – збудження і гальмування, закономірності яких були вивчені ще І.Павловим.

Подразник, або сигнал, діючи на органи почуттів, викликає збудження визначеної ділянки кори головного мозку, що розповсюджується (ірадує – від лат. irradigare – сяяти, випромінювати) по корі, захоплюючи і частину підкірки.

Одночасно виникає процес гальмування, який концентрує збудження в одній ділянці мозку.

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

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

Оскільки будь-який предмет або явище оточуючого світу являє собою цілий комплекс подразників, мозок виробив здібність сприймати їх завдяки утворенню стійких систем нервових зв'язків, які отримали назву динамічного стереотипу. Вироблення динамічних стереотипів створює передумови для засвоєння людиною знань і навичок.

3.2. Стадії розвитку психіки. Взаємозв'язок рівнів розвитку психіки і форм поведінки живих організмів

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

Взагалі відображення як здібність організму відповідати на впливи середовища є всезагальною властивістю матерії. Але відображення у світі живої та неживої матерії є різноманітним.

Для неживої матерії відображення можливе тільки на фізичному або хімічному рівні.

Жива матерія має біологічну форму відображення (подразливість), тобто здібність змінювати фізіологічний стан (на рівні обміну речовин) під впливом біологічно значущих впливів, безпосередньо пов'язаних із життєдіяльністю організму.

Подразливість, наприклад, мають всі рослини. Суттєвою особливістю їх реагування на зовнішнє середовище є те, що рослинні форми не сприймають впливів, які не входять до процесу безпосереднього обміну речовин.

Відображення на психічному рівні, за гіпотезою А.Леонтьєва, характеризується появою у живих організмів чутливості – властивості реагувати на впливи, які самі по собі безпосередньо не впливають на життєдіяльність організму, а тільки сигналізують про наявність біологічно значущих впливів, забезпечуючи тим самим кращу адаптацію живого організму до оточуючого світу.

Наприклад, запах не є їстівним, але вказує, у якому напрямку треба рухатись, щоб здобути їжу. Червоне світло світлофора само по собі не несе небезпеку, але сигналізує про можливість її існування.

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

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

На стадії предметного сприйняття активність тварини визначається впливом не окремих властивостей, але предмета в цілому, тобто відображення світу відбувається вже у вигляді цілісних образів.

Суттєвою особливістю стадії інтелекту є відображення не тільки предметів, але і зв'язків між ними.

Рівень розвитку психіки виявляється у формах поведінки тварин.

Виділяють уроджені та отримані у процесі життя форми поведінки тварин.

Уроджені форми поведінки – інстинкти, засновані на безумовних рефlekсах, - слабо залежать від короткострокових змін у середовищі

мешкання тварини. “Включення” інстинкту викликає розгортання серії послідовних дій за генетичного заданою програмою.

Частіше інстинктивна поведінка (наприклад, у мурашок, бджіл) вражає своєю “доцільністю”. Але це лише явище, що здається. Досить змінити зовнішні умови, й інстинктивні дії втрачають сенс.

Так, інстинктивна поведінка павука, що кидається на муху, що заплуталася у павутинні, викликається вібрацією, та якщо до павутиння підвести вібруючий камертон, павук кине́ться на нього так само, як і на муху.

Отриманими у процесі життя є навички та інтелектуальна поведінка тварин, засновані на утворенні умовних рефлексів.

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

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

3.3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки.

Якісно новим етапом розвитку психіки стала людська свідомість, що характеризується виділенням об’єктивних, стійких властивостей предметів і явищ дійсності та існуванням на цій основі перетворення реальності.

До біологічних передумов виникнення свідомості відносять:

- наявність у вищих тварин достатньо розвинених форм психічного відображення дійсності, включаючи інтелект;
- наявність у тварин-предків людини кінцівок типу рук, що забезпечувало можливість створення елементарних знарядь праці та використання їх у конкретній ситуації;
- поява у тварин «мовлення» як уродженої можливості передачі інформації, перед усім про свій внутрішній стан.

У той самий час між психікою тварин і свідомістю людини існують принципіальні відмінності.

По-перше, свідома діяльність людини виходить за межі біологічного, інстинктивного відношення до природи, частіше пригнічуючи його (наприклад, у проявах героїзму: він визначається соціальними відносинами). Свідомість не формується поза людського суспільства, про що свідчать випадки виховання дітей людини серед тварин.

По-друге, свідома діяльність людини визначається не тільки безпосередніми, наочними враженнями про оточуючу дійсність. На відміну від тварин людина спроможна до абстрактного мислення, що робить її незалежною від конкретної ситуації. В результаті людина спроможна не тільки відображати зовнішні впливи, але і передбачати їх. Більше того, вона може передбачити

результати власного впливу на оточуюче середовище і з цією метою, зокрема, не тільки виготовити, але й зберегти знаряддя праці, що не притаманне тваринам.

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

Основною умовою виникнення свідомості стала трудова діяльність, що здійснюється людьми за спільного виготовлення та застосування знарядь праці.

Робота над виготовленням знаряддя не визначається безпосередніми біологічними мотивами (наприклад, потребою у харчуванні) та набуває сенсу тільки за наявності знання про майбутнє застосування знаряддя. Таким чином, з діяльності, спрямованої на безпосереднє задоволення потреби, виділяється спеціальна дія, яка набуває сенсу лише у подальшому, тобто діяльність починає носити свідомий характер.

У процесі трудової діяльності активно діючі руки набули нових функцій, що властиві тільки людині. Це, у свою чергу, значно вплинуло на розвиток мозку і ускладнення його структури.

За час спільної трудової діяльності люди неминує вступали у спілкування, яке було викликане необхідністю передавати інформацію, що означає не стан (як у тварин), а предмети, включені у дану діяльність. Це призвело до виникнення мови – системи знаків, які означають предмети, їх якості та взаємозв'язку, що сприяло створенню світу внутрішніх понять та набуттю навичок передачі накопиченої інформації.

Тому поряд з працею мова є основним фактором формування свідомості.

Таким чином, свідомості можливе за умови одночасного виникнення мови у процесі праці.

Запитання для самоперевірки:

1. Чому здатність до відображення є атрибутом живої матерії?
2. У чому полягає суть сигнальної ролі психіки?
3. Назвіть етапи розвитку нервової системи.
4. Назвіть етапи розвитку психіки.
5. Як розвиток психіки пов'язаний із середовищем та умовами життя?
6. Роль праці у виникненні людської свідомості.
7. Роль мови у розвитку людської свідомості.
8. Що спільного та відмінного у психічній діяльності тварин і людини?

Самостійна робота

1. Функції психіки. Рефлекторність психіки.
2. Будова та функції нервової системи людини.
3. Суспільно-історичний характер свідомості.

4. Розвиток свідомості та її структура.

Словникова робота

Функції психіки, центральна нервова система, периферична нервова система, центр Верніке, центр Брока, концепція блоків мозку у О.Р.Лурія.

Література

1. Вундт В. Введение в психологию. – СПб.: Питер, 2002.
2. Астапова В.М., Микадзе Ю.В. Атлас «Нервная система человека. Строение и нарушения» / В.М.Астапова, Ю.В.Микадзе. – М.: ПЕР СЭ, 2001.
3. Бондаренко А.Ф. Основы психологии. Учебник для студ. гумм. вузов. / А.Ф.Бондаренко. – К.: Освита України, - 2009.
4. Гамезо М.В., Домашненко И.А. Атлас по психологии / М.В.Гамезо, И.А.Домашненко. – М.: Педагогическое общество России, 2001.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б.Гиппенрейтер –М.: ЧеРо, 1999.
6. Еникеев М.Н. Общая, социальная и юридическая психология. – СПб.: Питер, 2003.
7. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
8. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
9. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2006.
10. Козубовский В.М. Общая психология. – Минск: Амалфея, 2003.
11. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Издво МГУ, 1972.
12. Лурія А.Р. Мозг человека и психические процессы. – М., 1963.
13. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2002.
14. Максименко С.Д., Соловйenko В.О. Загальна психологія.: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000.
15. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): Навч. Посіб. / С.Д.Максименко, Е.Л.Носенко. – К.: МАУП, 2002.
16. Немов Р.С. Психология./ Р.С.Немов. – М.: Просвещение, 2011.
17. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии (Текст): Учебник./ Е.И.Николаева. – Новосибирск: Наука, 2001.
18. Основы психології. Підручник. / Під ред. Керичука А.В. - К.: Либідь, 2002.
19. Основы психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
20. Психология. Учебник для технических вузов. / Под общ.ред. В.И. Дружинина. - СПб.: Питер, 2000.

- 21.Серьожнікова Р.К. Основи психології і педагогіки: Навч. посібник. – Київ: ЦНЛ, 2003.
- 22.Хомская Е.Д. Нейропсихология. / Е.Д.Хомская. – М.: Академия, 1995.
- 23.Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии (Текст): Учебник / В.В. Шульговский. – М.: Академия, 2003.

Тема 4

Свідомість

Мета: дати уявлення про свідомість, її відмінність від поняття душі, про спрямованість свідомості, її структуру; відмінність свідомості від самосвідомості; свідомості і несвідомого.

Основні поняття: психіка, рівні психіки, активність психіки, відображення психіки, свідомість, несвідомість, самосвідомість.

План

1. Природа свідомості
2. Свідомість і несвідоме

4.1 Природа свідомості.

Істотна відмінність людини як виду від тварин полягає в її здатності мислити абстрактно, міркувати про своє минуле, критично оцінюючи його, і думати про майбутнє, розробляючи і реалізуючи розраховані на нього плани і програми. Все це разом узятє пов'язано зі сферою людської свідомості.

Свідомість є вищим рівнем відображення людиною дійсності як зазначалось в попередній темі, якщо психіку розглядають з матеріалістичних позицій, і власне людською формою психічного початку буття, якщо психіку трактують з ідеалістичних позицій. В історії психологічної науки свідомість є дуже важливою проблемою, яку до сих пір не вдалося вирішити з матеріалістичних або ідеалістичних позицій, але на шляху її матеріалістичного розуміння виникало безліч найскладніших питань.

Незалежно від того, яких філософських позицій дотримувалися дослідники свідомості, з нею неминуче пов'язували так звану рефлексивну здатність, тобто готовність свідомості до пізнання інших психічних явищ і самої себе. Наявність у людини такої здатності є підставою для існування і розвитку психологічних наук, бо без неї даний клас феноменів був би закритий для пізнання. Без рефлексії людина не могла б мати навіть уявлення про те, що у неї є психіка.

Перша психологічна характеристика свідомості людини включає відчуття себе суб'єктом, що пізнає, здатність подумки представляти існуючу і уявну

дійсність, контролювати власні психічні і поведінкові стани, керувати ними, здатність бачити і сприймати у формі образів навколишню дійсність.

Відчуття себе суб'єктом означає, що людина усвідомлює себе як відокремлену від решти світу істоту, готову і здатну до вивчення і пізнання цього світу, тобто до отримання більш-менш достовірних знань про нього. Людина усвідомлює ці знання як феномени, відмінні від об'єктів, до яких вони належать, може сформулювати ці знання, висловивши їх в словах, поняттях, символах, передати іншій людині і майбутнім поколінням людей, зберігати, відтворювати, працювати зі знаннями як з особливим об'єктом. При втраті свідомості (сон, гіпноз, хвороба і т.п.) така здатність втрачається.

Мисленеве представлення і уява дійсності – друга важлива психологічна характеристика свідомості. Вона, як і свідомість в цілому, тісно пов'язана з волею. Про свідоме управління уявленнями і уявою кажуть зазвичай тоді, коли вони породжуються і змінюються зусиллям волі людини.

Тут, правда, є одна складність. Уява і уявлення не завжди знаходяться під свідомим вольовим контролем і в зв'язку з цим виникає питання: чи маємо ми справу зі свідомістю в тому випадку, якщо вони являють собою «потік свідомості» - спонтанний плин думок, образів і асоціацій. Здається, що в даному випадку точніше було б говорити не про свідомість, а про передсвідоме – проміжний психічний стан між несвідомим і свідомістю. Тобто, свідомість майже завжди пов'язана з вольовим контролем з боку людини її власної психіки і поведінки.

Уявлення дійсності, відсутньої в даний момент часу або зовсім не існуючої (мрії, фантазія), виступає як одна з найважливіших психологічних характеристик свідомості. В даному випадку людина довільно, тобто свідомо, відволікається від сприйняття навколишнього, від сторонніх думок, і зосереджує всю свою увагу на яких-небудь ідеях, образах, спогадах і т.п., малюючи і розвиваючи в своїй уяві те, що в даний момент вона безпосередньо не бачить або взагалі не в змозі побачити.

Свідомість тісно пов'язана з мовою і без неї в вищих своїх формах не існує. На відміну від відчуттів і сприйняття, уявлень і пам'яті, свідоме віддзеркалення характеризується рядом специфічних властивостей. Одна з них – осмисленість, словесно-понятійна означенність, наділеність певним змістом, пов'язаним з людською культурою.

Інша властивість свідомості полягає в тому, що у свідомості відображаються не всі і не випадкові, а тільки основні, головні, сутнісні характеристики предметів, подій і явищ, тобто те, що характерно саме для них і відрізняє їх від інших, зовні схожих на них предметів і явищ.

Третя характеристика людської свідомості - це його здатність до комунікації, тобто передачі іншим особам того, що усвідомлює людина, за допомогою мови та інших знакових систем. Комунікативні можливості є у багатьох вищих тварин, але від людських вони відрізняються однією важливою обставиною: за допомогою мови людина передає людям не тільки повідомлення про свої внутрішні стани (саме це є головним в мові і спілкуванні

тварин), але і про те, що знає, бачить, розуміє, представляє, тобто об'єктивну інформацію про навколишній світ.

Ще однією особливістю людської свідомості є наявність в ній інтелектуальних схем. Схемою називається певна розумова структура, відповідно до якої людиною сприймається, переробляється і зберігається інформація про навколишній світ і про саму себе. Схеми включають правила, поняття, логічні операції, що використовують люди для приведення наявної у них інформації в певний порядок, включаючи відбір, класифікацію інформації, віднесення її до тієї чи іншої категорії.

Обмінюючись один з одним різноманітною інформацією, люди виділяють в повідомленні головне. Так відбувається абстрагування, тобто відволікання від усього другорядного, і зосередження свідомості на істотному. Відкладаючись в лексиці, семантиці в понятійній формі, це головне потім стає надбанням індивідуальної свідомості людини у міру того, як вона засвоює мову і навчається користуватися нею як засобом спілкування і мислення. Узагальнене відображення дійсності і складає зміст індивідуальної свідомості. Ось чому ми стверджуємо про те, що без мови і письма свідомість людини неможлива.

Мова і письмо як би формують два різних, але взаємопов'язаних в своєму походженні і функціонуванні пласта свідомості: систему значень і систему смислів слів. Значення слів називають той зміст, який вкладається в них носіями мови. Значення включають в себе всілякі відтінки у вживанні слів і найкраще виражені в різного роду тлумачних загальноновживаних і спеціальних словниках. Система словесних значень становить пласт суспільної свідомості, яка в знакових системах мови існує незалежно від свідомості кожної окремо взятої людини.

Сенсом слова в психології називають ту частину його значення або те специфічне значення, яке слово набуває в мові, коли його вживає людина. Зі змістом слова, крім асоційованої з ним частини значення, пов'язане безліч почуттів, думок, асоціацій і образів, які дане слово викликає в свідомості конкретної людини.

Свідомість, проте, існує не тільки в словесній, але і в образній формі. У такому випадку воно пов'язане з використанням другої сигнальної системи, що викликає і продукує відповідні образи. Найбільш яскравим прикладом подібної людської свідомості є мистецтво, література, музика, що також виступають як форми відображення дійсності, але не в абстрактній, як це властиво науці, а в образній формі.

Виділимо функції свідомості:

- відображення дійсності (об'єктивної і суб'єктивної)
- творчо-креативна
- регулятивно-оціночна
- рефлексивна функція - основна функція, що характеризує сутність свідомості.

Як об'єкт рефлексії може виступати: 1) і відображення світу, 2) і мислення про нього, 3) способи регуляції людиною своєї поведінки, 4) і самі процеси рефлексії і 5) своя особиста свідомість.

Вінцем розвитку свідомості є формування самосвідомості, яка дозволяє людині не тільки відображати зовнішній світ, але, виділивши себе в цьому світі, пізнавати свій внутрішній світ, переживати його і певним чином ставитися до себе. Мірилом для людини в його відношенні до себе є, перш за все, інші люди. Кожен новий соціальний контакт міняє уявлення людини про себе, робить його більш багатогранним. Свідома поведінка є не стільки проявом того, якою є людина насправді, скільки результатом уявлень людини про себе, що склалися на основі спілкування з ним навколишніх.

Усвідомлення себе як стійкого об'єкта передбачає внутрішню цілісність, сталість особистості, яка, незалежно від мінливих ситуацій, здатна при цьому залишатися сама собою. Відчуття людиною своєї єдиності підтримується безперервністю його переживань у часі: пам'ятає про минуле, переживає справжнє, має надіями на майбутнє. Безперервність таких переживань і дає людині можливість інтегрувати себе в єдине ціле. Головна функція самосвідомості - зробити доступними для людини мотиви і результати її вчинків і дати можливість зрозуміти, якою вона є насправді, оцінити себе; якщо оцінка виявиться незадовільною, то людина може або зайнятися самовдосконаленням, саморозвитком, або, включивши захисні механізми, витіснити ці неприємні відомості, уникаючи травмуючого впливу внутрішнього конфлікту. Тільки завдяки усвідомленню своєї індивідуальності, виникає особлива функція - захисна - прагнення захистити свою індивідуальність від загрози її нівелювання.

Для самосвідомості найбільш значимо стати самою собою (сформувати себе як особистість), залишитися самою собою, вміти підтримувати себе у важких станах. Для того щоб самоактуалізуватись, стати самою собою, треба: наважитися, забути свої пози, подолати бажання захисту і свою сором'язливість, вирішуватися робити вибір, приймати рішення і брати на себе відповідальність, прислухатися до себе самого, дати можливість проявлятися своєї індивідуальності; безперервно розвивати свої розумові здібності, реалізувати свої можливості повністю в кожен даний момент.

4.2. Свідомість і несвідоме

Свідомість не є єдиним рівнем, на якому представлені психічні процеси, властивості і стани людини, і далеко не все, що сприймається і управляє поведінкою людини, актуально усвідомлюється ним. Крім свідомості, у людини є і несвідоме. Це - ті явища, процеси, властивості і стани, які за своєю дією на поведінку схожі на усвідомлювані психічні, але актуально людиною не рефлексуються, тобто не усвідомлюються.

Несвідоме представлено практично у всіх психічних процесах, властивостях і станах людини. Є несвідомі відчуття, до яких відносяться

відчуття рівноваги, пропріорецептивні (м'язові) відчуття. Є неусвідомлювані зорові і слухові відчуття, які викликають мимовільні рефлексивні реакції в зоровій та слуховій центральних системах.

Неусвідомлювані образи сприйняття існують і проявляються в феноменах, пов'язаних з впізнавання раніше баченого, в почутті знайомості, яке іноді виникає у людини при сприйнятті будь-якого об'єкта, предмета, ситуації. Несвідома пам'ять - це та пам'ять, яка пов'язана з довготривалою і генетичною пам'яттю. Це та пам'ять, яка управляє мисленням, уявою, увагою, визначаючи зміст думок людини в даний момент часу, його образи, об'єкти, на які спрямована увага. Несвідоме мислення особливо чітко виступає в процесі рішення людиною творчих завдань, а несвідома мова - це внутрішня мова.

Є й несвідома мотивація, що впливає на спрямованість і характер вчинків, багато іншого, що не усвідомлюється людиною в психічних процесах, властивостях і станах. Великий внесок у розробку проблематики особистісного несвідомого вніс З.Фрейд.

Несвідоме в особистості людини - це ті якості, інтереси, потреби і т.п., які людина не усвідомлює у себе, але які йому властиві і проявляються в різноманітних мимовільних реакціях, діях, психічних явищах. Одна з груп таких явищ - помилкові дії: обмовки, описки, помилки при написанні або слуханні слів. В основі другої групи несвідомих явищ лежить мимовільне забування імен, обіцянок, намірів, предметів, подій та іншого, що прямо або побічно пов'язане для людини з неприємними переживаннями. Третя група несвідомих явищ особистісного характеру відноситься до розряду уявлень і пов'язана зі сприйняттям, пам'яттю і уявою: сновидіння, мрії.

Несвідомі явища разом з підсвідомим керують поведінкою, хоча функціональна роль їх різна. Свідомість управляє найскладнішими формами поведінки, які вимагають постійної уваги і свідомого контролю, і включається в дію в наступних випадках: коли перед людиною виникають несподівані, інтелектуально складні проблеми, що не мають очевидного рішення; коли людині потрібно подолати фізичний або психологічний опір на шляху руху думки або тілесного органу; коли необхідно усвідомити і знайти вихід з будь-якої конфліктної ситуації, яка сама собою вирішитися без вольового зусилля не може; коли людина несподівано опиняється в ситуації, що містить в собі потенційну загрозу для неї в разі неприйняття негайних дій.

Подібного роду ситуації виникають перед людьми практично безперервно, тому свідомість як вищий рівень психічної регуляції поведінки постійно присутня і функціонує. Поряд з нею багато поведінкових актів здійснюються на рівні передсвідомої та несвідомої регуляції і таким чином в реальній дійсності одночасно в управлінні поведінкою беруть участь різні рівні її психічної регуляції.

Карл Юнг у власній теорії психоаналізу, яку він назвав аналітичною психологією, вводить поняття «колективне несвідоме», яке паралельно з індивідуальним несвідомим він розглядав як автономну психічну структуру. Колективне несвідоме — це найглибший шар особистості людини. Це сховище

латентних слідів пам'яті людства, у якому відображено спільні для всіх людських істот думки та почуття, які є результатом нашого спільного минулого. Колективне несвідоме охоплює всю духовну спадщину людської еволюції.

К. Юнг припустив, що колективне несвідоме складається з так званих архетипів (від гр. *arche* — початок; *typos* — зразок) — моделей поведінки, алгоритмів пізнання, які переходять від покоління до покоління. Іншими словами, це відлуння у нашій психіці духу наших пращурів. Архетипи зберігаються в колективному несвідомому, несвідомо засвоюються людьми і наповнюються в результаті їхньої діяльності конкретним змістом.

Кількість архетипів необмежена, однак основну увагу К. Юнг приділив Персоні, Тіні, Анімі, Анімусу, Самості. Персона — це те, як ми виявляємо себе у стосунках з іншими людьми. Вона позначає ті ролі, які ми граємо відповідно до вимог суспільства. Персона покликана справляти враження на інших і приховувати свою справжню сутність. Якщо цей архетип набуває надто великого значення, людина стає нездатною до справжніх переживань. Архетип тінь являє собою нашого темного двійника, негативні якості, які ми не бажаємо бачити. Вона містить соціально неприйнятні сексуальні та агресивні імпульси, аморальні думки, проявляється в неконтрольованих емоційних станах людини та неочікуваних аморальних вчинках. Її позитивний бік, однак, у тому, що вона є джерелом творчого начала особистості. Аніма являє собою жіноче начало у чоловіках, джерело їхніх ірраціональних почуттів; Анімус — чоловіче начало в жінці, джерело її стійкості, твердих переконань і принципів. Ці архетипи побудовані на тому біологічному факті, що в організмі чоловіків і жінок виробляються і чоловічі, і жіночі гормони. Самість — найважливіший архетип в теорії К. Юнга. Він забезпечує мотивацію людини до цілісності і єдності. Це стрижень особистості, навколо якого знаходяться всі інші елементи. Коли досягнуто інтеграції всіх структурних компонентів особистості, людина відчуває єдність і гармонію.

Індивідуальне несвідоме охоплює конфлікти й спогади, які людина колись усвідомлювала, однак тепер вони пригнічені чи забуті. Ці емоційно заряджені думки, почуття, спогади, успадковані людиною від її особистого або родового досвіду, утворюють комплекси (наприклад, комплекс влади, сексуальний комплекс тощо), які можуть суттєво вплинути на психічне життя людини.

Его є центром свідомої сфери людини і охоплює усі ті думки, почуття, спогади, завдяки яким ми відчуваємо цілісність і сталість свого психічного життя та здатні побачити результати своєї свідомої діяльності.

Разом з тим слід визнати, що в світлі наявних наукових даних питання про відносини між свідомими та іншими рівнями психічної регуляції поведінки, зокрема несвідомим, залишається складним і не вирішується цілком однозначно. Основною причиною цього є той факт, що існують різні типи несвідомих психічних явищ, які по-різному співвідносяться з свідомістю. Є несвідомі психічні явища, що знаходяться в області передсвідомості, тобто що

представляють собою факти, пов'язані з більш низьким рівнем психічної регуляції поведінки, ніж свідомість. Такі несвідомі відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, установки.

Інші несвідомі явища являють собою такі, які раніше усвідомлювалися людиною, але з часом пішли в сферу несвідомого. До них відносяться, наприклад, рухові вміння та навички, які на початку свого формування представляли собою свідомо контрольовані дії (ходьба, мова, вміння писати, користуватися різними

Третій тип несвідомих явищ - ті, про які говорить З. Фрейд в наведених вище судженнях, що стосуються особистісного несвідомого. Це - бажання, думки, наміри, потреби, витіснені зі сфери людської свідомості під впливом цензури.

Кожен з типів несвідомих явищ по-різному пов'язаний з поведінкою людини і його свідомої регуляцією. Перший тип несвідомого є просто нормальне ланка в загальній системі психічної поведінкової регуляції і виникає на шляху просування інформації від органів чуття або зі сховищ пам'яті до свідомості (корі головного мозку). Другий тип несвідомого також можна розглядати як певний етап на цьому шляху, але при русі як би в зворотному напрямку по ньому: від свідомості до несвідомого, зокрема до пам'яті. Третій тип несвідомого відноситься до мотиваційним процесам і виникає при зіткненні різноспрямованих, конфліктних з точки зору моралі мотиваційних тенденцій.

Запитання для самоперевірки:

1. Концепція несвідомого З.Фрейда
2. Концепція колективного несвідомого К.Юнга.
3. Типи несвідомих явищ
4. Взаємодія свідомості, несвідомого та півсвідомого.
5. Роль мови і письма в формуванні свідомості.
6. Назвіть архетипи колективного несвідомого, притаманні людині ХХІ ст., в т.ч. студенту.

Самостійна робота

1. Проблема спрямованості свідомості.
2. Центр і периферія свідомості.
3. Структура особистості З.Фройда.
4. Концепція свідомості Р.Декарта.
5. Концепція свідомості В.Вундта.
6. Концепція свідомості Е.Гуссерля.

Словникова робота

Психіка, рівні психіки, відображення, активність психіки, свідомість, структура свідомості, несвідоме, підсвідоме, передсвідоме, самосвідомість.

Література

1. Вундт В. Введение в психологию. – СПб.: Питер, 2002.
2. Еникеев М.Н. Общая, социальная и юридическая психология. – СПб.: Питер, 2003.
3. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
4. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
5. Козубовский В.М. Общая психология. – Минск: Амалфея, 2003.
6. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Издво МГУ, 1972.
7. Лурия А.Р. Мозг человека и психические процессы. – М., 1963.
8. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2002.
9. Максименко С.Д., Соловйenko В.О. Загальна психологія.: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2000.
10. Немов Р.С. Психология. – М.: Просвещение, 2011.
11. Основи психології. Підручник. / Під ред. Керичука А.В. - К.: Либідь, 2002.
12. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
13. Психология. Учебник для технических вузов. / Под общ.ред. В.И. Дружинина. - СПб.: Питер, 2000.
14. Серьожнікова Р.К. Основи психології і педагогіки: Навч. посібник. – Київ: ЦНЛ, 2003.
15. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М., 1997. - 479 с.
16. Юнг К.Г. Психология бессознательного. - М., 1995. - 320 с.
17. Юнг К. Г. Aion: Нариси щодо символіки самості. — Львів: Астролябія, 2016

Тема 5

Психологія діяльності

Мета: осмислити поняття «діяльність», специфіку людської діяльності, її атрибути; спонукальні причини діяльності; види людської діяльності.

Основні поняття: «діяльність», «активність», «структура діяльності», «розвиток», «мотив», «потреба», «дія», «навички», «звички», «види діяльності».

План

1. Поняття діяльності, її структура.
2. Вміння, навички та їх формування.
3. Основні види діяльності.

5.1. Поняття діяльності, її структура

Під діяльністю, в широкому значенні, розуміється активність живої істоти, що спрямована на задоволення її потреб. У тварини ця активність характеризується як поведінка і обмежується інстинктивними, умовно-рефлекторними діями, спрямованими на пристосування до умов життя, має біологічну по своїй природі сутність.

Діяльність людини має соціальний, перетворювальний характер, оскільки вона не тільки пристосовується до умов життя, але й активно змінює їх стосовно до своїх потреб. Людській діяльності притаманна свідомість і цілеспрямованість, оскільки суб'єкт діяльності мотивує її, ставить перед собою мету, вибирає певні засоби для її досягнення. Людина свідомо планує свою діяльність, що породжується її потребами; передбачає результати, що спрямовані на перетворення навколишнього середовища і самого себе; регулює свої дії.

Діяльність визначають як свідому, зовнішню (фізичну) і внутрішню (психічну) активність людини, що проявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети. Діяльність – реальна динамічна система взаємодії людини із світом. Коли людина реалізує і розкриває в діяльності свої внутрішні якості, то вона виступає відносно до речей як суб'єкт, а до людей як особистість.

Важливими структурними елементами діяльності є її мета і мотиви.

Мета - це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності. Без мети не може бути свідомої діяльності.

Цілі людської діяльності виникли й розвивались історично, у процесі праці. Вони породжуються суспільним життям, умовами, в яких живе людина, і залежать від виконуваних людиною ролей, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей. 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.

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 і найближчим часом) та

віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви - обов'язки перед колективом, відповідальність, дисциплінованість та ін. Але в багатьох випадках діють неусвідомлювані спонуки, наприклад звички, упереджене ставлення до певних фактів життя, людей тощо. Проте незалежно від міри усвідомлення мотиву діяльності він є вирішальним чинником у досягненні поставленої мети.

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями та мотивами діяльності людей існує певний зв'язок. З одного боку, мета та 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 - виробничі, розумові, естетичні, спортивні.

Люди в діяльності користуються рухами природженими (безумовно-рефлекторними) та набутими (умовно-рефлекторними). Безумовно-рефлекторні рухи у процесі життя, у результаті досвіду, навчання та виховання перебудовуються відповідно до вимог умов життя, культури трудових дій та поведінки. Рухи (ходіння, мовлення, писання, читання, пов'язані з обробкою матеріалів, грою на інструменті) під впливом навчання та виховання настільки змінюються, що в них важко розпізнати первинний, природжений характер.

У діяльності залежно від її мети та змісту, матеріалу та способів його обробки рухи об'єднуються в різноманітні комплекси і системи. Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, називають діями. Розрізняють дії предметні та розумові.

Предметні, або зовнішні, дії спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, з тваринами, рослинами і т. ін. Розумові дії виявляються у сприйманні, діяльності пам'яті, мислення та ін. Розумові дії утворюються на ґрунті зовнішніх, предметних дій. Предметні дії в результаті інтеріоризації, тобто перенесення у внутрішнє життя людини, стають змістом розумової діяльності. На перших етапах засвоєння досвіду діти і дорослі оперують конкретними предметами, засобами унаочнення, порівнюють, розкладають та об'єднують їх, знаходять причинні залежності та їх взаємодію. Потім, у результаті інтеріоризації цих зовнішніх дій з предметами, людина починає оперувати образами цих предметів і зв'язками та залежностями між ними. На ще вищому етапі розвитку ці операції здійснюються за допомогою понять, виражених у слові.

Інтеріоризоване зовнішнє опрацьовується в мисленні, набуває логічного оформлення, вплітається в систему знань і попереднього досвіду людини й реалізується в діяльності у вигляді тих чи інших дій. Винесення внутрішніх, розумових дій назовні називають екстеріоризацією.

Важливу роль у діяльності відіграє її регуляція. У процесі засвоєння знань і досвіду у свідомості людини утворюється образ рухів і дій виконуваної

діяльності, або акцептор дії, з яким порівнюється виконувана дія в разі її відхилення від окресленого способу її виконання, коригується відповідно до поставленої мети та акцептора дії.

Отже, діяльність - це сукупність цілеспрямованих, усвідомлюваних дій. Свідома діяльність людини характеризується не тільки цілями та мотивами, а й певними засобами, за допомогою яких вона здійснюється.

Успішне виконання будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними для неї засобами. Воно передбачає вироблення у людини вмінь і навичок користуватися ними для досягнення поставленої мети.

5.2. Вміння, навички та їх формування

Успіх будь-якої діяльності залежить від уміння її виконувати. Це стосується будь-якої виробничої, педагогічної, спортивної діяльності, писання, читання, гри на музичному інструменті тощо.

Уміння інколи зводять до знання якоїсь справи, розуміння того, як вона робиться, ознайомлення з порядком її виконання. Проте це ще не є вміння, а тільки одна з його необхідних передумов. Людина може, наприклад, знати правила керування автомобілем, але настільки недосконало, що їй ніхто не дасть дозволу його водити. Вміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність. Вміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко й бездоганно, хто має навички у цій справі. Отже, вміння - це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках.

Діяльність людини найчастіше складається з цілої низки різних дій. Тому вміння їх виконувати також складається з низки часткових умінь. Так, вміння керувати автомашиною охоплює такі моменти, як вміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини. Вміння студента навчатися включає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, братися в певні години за її виконання раціональними способами, заучувати заданий текст, виконувати письмові завдання, контролювати результат їх виконання. Комплекс часткових, тісно взаємопов'язаних умінь охоплює все те, що називають умінням: керувати машиною, навчатися, грати на музичному інструменті, малювати.

Повторно виконуючи ту чи іншу дію, людина вправляється в її виконанні. Унаслідок цього вдосконалюється виконання нею цієї дії. Дія виконується дедалі швидше, легше, вільніше, потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Людина усвідомлює мету дії, шлях досягнення цієї мети; техніка ж її досягнення функціонує сама по собі, більш-менш автоматизовано. Отже, удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються навичками.

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

Уміння і навички формуються у людини у процесі її навчання. Виокремлюють три основні його фази. Перша розпочинається з усвідомлення завдання та способів його виконання. Так, досвідчений майстер з'ясовує і показує новачкові, як виконувати ті чи інші виробничі операції, а останній ознайомлюється з ними. Потім ті, хто навчається, пробують застосувати одержані пояснення на практиці, тобто виконувати відповідні дії.

На підставі пояснень, зорового сприймання, показу дії утворюється перше, ще загальне, схематичне зорове уявлення про просторові та часові особливості дії - про напрямок та амплітуду рухів, їх швидкість, погодження та послідовність. Вправління супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям впевненості, віри у свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю. Ці переживання позначаються на ефективності вправління, сприяючи йому або затримуючи його.

У результаті подальших тренувань, тобто багаторазового повторення певних дій з метою їх закріплення та вдосконалення, поступово послідовність рухів стає злагодженішою, а дії - чіткішими та погодженішими. Вправність переходить у другу, вищу фазу своєї досконалості. Фізіологічним її підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їх спеціалізація, вироблення певної їх системи, тобто утворення певного динамічного стереотипу.

Унаслідок тренування виконання дії прискорюється і полегшується. Усуваються зайві рухи і зменшується напруження при їх виконанні. Це означає, що іррадіація збудження, яка відбувалася на початку і зумовлювала велику кількість зайвих рухів, змінюється його концентрацією. Зайві рухи, які не знаходять "ділового підкріплення", поступово гальмуються як неадекватні певній ситуації. Адекватні ж рухи стають економнішими, чіткішими, точнішими.

У процесі вдосконалення виконання дії змінюється співвідношення аналізаторів, що беруть участь у цьому процесі. Така зміна виявляється, зокрема, у тому, що зменшується роль зорових і підвищується роль рухових відчуттів у регуляції дії. Це можна спостерігати під час формування виробничих, спортивних умінь і навичок, умінь грати на музичному інструменті та багатьох інших.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок має регулювання рухів на основі самоконтролю. Самоконтроль сприяє виробленню тонких зорових, слухових і рухових диференціювань, а це, у свою чергу, сприяє

точності дій. У процесі підвищення вправності зоровий контроль за ходом дії, що має провідне значення на початку вправляння, поступово зменшується, поступаючись контролю за рухами, тобто контролю за дією тих органів, якими вона здійснюється.

Формування вмінь і навичок починається звичайно зі словесних пояснень і засвоєння правил дії. Оцінка виконаних дій, усвідомлення їх результатів так само здійснюються здебільшого за допомогою слова. Слово, включаючись у процес формування вмінь і навичок, сприяє виробленню чіткої послідовності, темпу і ритму рухів, їх системи.

Уміння і навички входять до складу будь-якої діяльності людини. Розрізняють їх залежно від змісту діяльності й тих потреб людини, які задовольняються через них. Відповідно до цього розрізняють вміння і навички самообслуговування, виробничі, мовні, розумові, мистецькі, спортивні та ін.

Найбільшу групу становлять виробничі вміння та навички людини, які диференціюються за окремими видами виробничої праці.

Особливу групу становлять мовні вміння та навички, які є складовою мовлення людини, спрямованого на задоволення її потреби у спілкуванні з іншими людьми, в обміні думками. До цієї групи належать навички як усного, так і письмового мовлення. Розумові вміння та навички виявляються у виконанні різних видів розумової діяльності (наприклад, запам'ятовування певного матеріалу, розв'язання арифметичних та інших задач, виконання розумових операцій, дослідних завдань, теоретична робота в тій чи іншій галузі). Різні вміння і навички об'єднуються також у мистецькі, спортивні та інші їх різновиди.

Окремі види вмінь і навичок тісно взаємопов'язані й переплітаються. Так, розумові вміння завжди тісно пов'язані з умінням виконувати усну та письмову роботу. До складних виробничих умінь завжди входять розумові компоненти. Разом з тим уміння виконувати, наприклад, досліду експериментальну роботу в тій чи іншій галузі спирається на навички практичного оперування необхідними для цього приладами, вимірювальними та іншими знаряддями.

Уміння та навички відіграють дуже важливу роль у діяльності людини. Вони дають їй змогу успішно досягати поставлених перед собою цілей. Наявність у людини великої кількості вмінь і навичок є підґрунтям володіння нею своїми силами, вони дають їй можливість заощаджувати ці сили, доцільно їх використовувати, підвищувати продуктивність діяльності, запобігати втомі.

Особливо велике значення уміння та навички мають у творчій діяльності людини. Наявність умінь і навичок є необхідною умовою свідомої творчої діяльності людини. У процесі діяльності вони щодалі вдосконалюються. Вміння та навички, сприяючи розгортанню творчої діяльності людини, тим самим стають одним із найважливіших чинників загального розумового розвитку людини.

5.3. Основні види діяльності

Людська діяльність різноманітна й багатогранна. Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю. Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному - навчання, а у зрілому віці - праця.

Гра та навчання властиві й людям, й тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а у людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, набагато складніші та багатші за змістом і формою.

Праця за природою та змістом - суспільно-історична категорія. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідомо соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності полягає в тому, що найчастіше вони пов'язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвиткові змісту та форм усіх різновидів діяльності, їх цілеспрямованості та мотивації.

Ігрова діяльність. Як основна форма вияву активності дитини дошкільного віку ігрова діяльність є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. Але вона відрізняється від навчання та праці. Гра - не продуктивна діяльність. У грі дитина захоплюється переважно процесом, який викликає у неї задоволення. Як тільки інтерес до гри зникає, дитина припиняє її.

Але гра - це школа думки, почуттів і волі. В іграх не тільки виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливість, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, навички, здібності. В ігровій діяльності відбувається не тільки психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів.

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, в яких яскраво виявляється мета: успішно провести гру, перемогти партнера, розвинути в собі відповідні фізичні та розумові якості. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички, наприклад, до азартних ігор. Залучення ж дітей до занять спортом, до цікавих справ стане важливим засобом попередження захоплення шкідливими іграми.

Навчальна діяльність. Навчання - основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідомо й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя.

У процесі навчання його цілі поступово ускладнюються, але разом з цим вони й диференціюються. Поряд із загальноосвітніми цілями з'являються

практичні — підготовка дітей до життя, засвоєння практичних знань, умінь і навичок. На ґрунті загальноосвітніх знань здійснюються політехнічне навчання та професійна освіта. Загальна освіта (знання мови, математики, фізики, хімії, біології, історії) дедалі стає необхіднішою для професійної освіти, підготовки творчих спеціалістів.

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є готовність і підготовленість учня до навчання. Готовність учня до навчання полягає в його психологічній готовності до цього, у бажанні та вмінні навчатися, у наявності у нього необхідного для цього розвитку. Вміння навчатися виявляється в тому, що дитина розуміє пояснення вчителя й керується ними при виконанні завдань, самостійно виконує ці завдання, контролює себе відповідно до вказівок учителя та правил, а не за тим, як виконав завдання хтось інший. Учні, які виявляють самостійність у навчанні, краще засвоюють знання й успішніше розвиваються.

Підготовленість учня до навчання виявляється в конкретних знаннях, уміннях і навичках, потрібних для засвоєння навчального матеріалу. Тому важливо готувати дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі не тільки психологічно, а й із конкретних різновидів знань: лічби, мови, уявлень про природу та суспільство.

Навчання у школі потребує від учня організованості та дисципліни, щоденної систематичної роботи. Цим навчальна діяльність школяра відрізняється від ігрової діяльності дошкільника й наближається до трудової діяльності.

Засвоєння студентами знань залежить від їхньої активності у навчанні. Навчання пов'язане з розвитком особистості. Навчаючись, студент розвивається, а розвиваючись, здобуває нові можливості - розуміти та засвоювати складніші знання. Успішніше молода людина розвивається тоді, коли у процесі навчання активізується її навчальна самостійність, коли студент стає суб'єктом, а не лише об'єктом навчання, тобто вміє ставити перед собою навчальні завдання й намагається успішно виконувати їх.

Праця - свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

Праця - це жива єдність фізичного та психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці психічні її компоненти набирають певних особливостей. Діяльність слюсаря, тракториста, вчителя або композитора потребує специфічних психічних якостей. Але є психічні якості особистості, спільні для всіх різновидів трудової діяльності, хоча вони й виявляються у кожному її різновиді по-різному.

Праця потребує відповідної підготовки. Знання, вміння та навички працювати набуваються протягом навчання та попередньої праці. Складніші різновиди праці передбачають триваліше навчання. Щоб опанувати спеціальності лікаря, педагога, інженера, слід після закінчення середньої школи

навчатись у вищій школі. Багато часу потрібно також для оволодіння виробничими спеціальностями високої кваліфікації.

У праці людини виявляються її уважність, спостережливість, увага та мислення. Особливо важливі ці якості тоді, коли перед людиною постає нове для неї трудове завдання, коли вона шукає нових, досконаліших способів його виконання.

Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей. Цілеспрямована воля потрібна як у фізичній, так і в розумовій праці впродовж усього часу її виконання. Особливо вона необхідна тоді, коли праця не захоплює за змістом або способами виконання. Праця є джерелом різноманітних емоцій людини. У процесі роботи людина переживає успіхи та невдачі. При позитивному ставленні до праці ці переживання спонукають її до ще більшого напруження.

Успіх праці людини залежить від зрозумілості мети, яку вона ставить перед собою, від зрілості мотивів, що спонукають її працювати, та пов'язаного з ними ставлення людини до трудових обов'язків, від відповідності її здібностей, загальної та спеціальної підготовки вимогам праці. Дуже важливу роль у праці відіграють такі індивідуально-психологічні якості людини, як акуратність і дисциплінованість.

Важливе місце серед різних видів розумової діяльності посідає праця викладача. Вона складна й багатогранна. Специфічні особливості цієї праці зумовлені передусім її завданням та об'єктом. Завдання викладача полягає в тому, щоб озброїти студентів міцними та глибокими знаннями основ наук, всебічно розвинути їхні здібності.

Велике значення мають такі риси особистості викладача, як впливовість, контактність, освіченість, культура мови, переконаність, принциповість, а також інші позитивні риси характеру, такі як любов до своєї професії, любов до студентів, вимогливість і чуйне ставлення до них, педагогічний такт, що ґрунтується на правильному психологічному розумінні конкретної ситуації, в якій йому доводиться діяти, ініціатива в опрацюванні нових прийомів навчально-виховної роботи, невпинне прагнення до вдосконалення власної педагогічної майстерності.

Запитання для самоперевірки:

1. Що характеризує поведінку тварини як специфічну форму активності?
2. В чому сутність діяльності людини як її специфічної форми активності?
3. Назвіть основні компоненти діяльності людини. Охарактеризуйте Вашу основну форму діяльності як студента.
4. Дайте поняття «вміння», «навички».
5. Що таке мета і мотиви діяльності. Охарактеризуйте мотиви діяльності студента.
6. Як Ви вважаєте, чи можлива діяльність без чіткого уявлення про її мету?
7. Соціальний дослід завжди є необхідною умовою виконання діяльності?

Самостійна робота

1. Багатомірність категорії «діяльність».
2. Діяльнісний підхід в психології.
3. Людина як суб'єкт діяльності..
4. Психологічна структура індивідуальної діяльності.
5. Освоєння діяльності.

Словникова робота

Автоматизм, (автоматизм неусвідомлений), дія, діяльність, задача, гра, мотив, навик, операція, потреба, звички, праця, вміння, учіння, мета.

Література

1. Альбуханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А.Альбуханова-Славская. – М.: 1980.
2. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – М.: 1994.
3. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: 1979.
4. Белоус В.В. Темперамент и деятельность: Учеб. пособие. – Пятигорск, 1990.
5. Бодалев А.А Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия
достижения. / А.А. Бодалев. – М.: 1998.
7. Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс // Вопр. психологии. – 1984. - №5.
8. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма /
А.А.Деркач, Н.В. Кузьмина. – М.: 1993.
10. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
11. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
12. Иванова Е.М. Психотехнология изучения человека в трудовой деятельности. / Е.М. Иванова – М.: 1992
13. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т.С. Кабаченко –СПб.: 2003.
14. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980.
15. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Е.А.Климов – М.: 1988.
16. Ливенхуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни: развитие человека между детством и старостью. / Б. Ливенхуд – Калуга, 1994.

17. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Слзнание. Личность / А.Н.Леонтьев – М.: 1979.
- 18.Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
- 19.Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека.
- 20.Введение в психологию субъективности: Учебное пособие для вузов /В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев – М.: Школа-Пресс, 1995.
- 21.Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин – М.: 1978.

Тема 6

Пізнавальні психологічні процеси

Мета: формування уявлення про базові сенсорно-перцептивні процеси та їх властивості, про пам'ять як мнє нічний процес; уяви; мови та мовлення.

Основні поняття: відчуття, перцептивна діяльність, якість, інтенсивність, тривалість відчуттів, чутливість, адаптація, сенсibilізація, синестезія, сприймання, предметність, цілісність, структурність, константність, аперцепція, осмисленість сприйняття часу, простору, руху, субсенсорне та «екстрасенсорне» сприйняття; пам'ять, мимовільна пам'ять, словесно-логічна, образна пам'ять, відтворення, забування, збереження, ейдетизм, амнезія, ремінісценція; мрія, творчість, аглютинація, аналогія; мислення, поняття, судження, умовивід, аналіз.

План

1. Чуттєві форми освоєння дійсності: відчуття, сприйняття, пам'ять, увага.
2. Раціональні форми освоєння дійсності.
 - а) Пам'ять, її види.
 - б) Мислення, його види, розумові операції.
 - в) Мислення, мовлення і мова
 - г) Уява.

6. 1. Чуттєві форми освоєння дійсності

Пізнавальна діяльність – процес цілеспрямованого, активного відображення дійсності в свідомості людини, яке може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання. В пізнавальну діяльність входять наступні процеси: відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, мова і мовлення. Вони забезпечують перехід від безпосереднього, почуттєвого відображення зовнішніх властивостей, об'єктів пізнання до опосередкованого абстрактного знання внутрішніх сутностей властивостей. Кожний процес відрізняється від інших змістом (що відображається?) та формою (як відображається?).

Відчуття - найпростіший психічний процес, що складається у відображенні в корі головного мозку окремих властивостей предметів та явищ матеріального світу, а також внутрішніх станів організму за безпосереднього впливу подразників на відповідні рецептори.

Від правильності та повноти відчуттів залежать всі останні пізнавальні процеси, пізнання в цілому. Відчуття називають елементарним вихідним процесом; знання його законів і механізмів дає можливість правильно підійти до дослідження всього процесу пізнання.

Важливою функцією психічної діяльності є орієнтування. Тією або іншою мірою її забезпечують не лише усі психічні процеси, але й властивості особистості. Проте максимальне навантаження при цьому падає на пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, пам'ять, увага.

Відчуття і сприйняття відносяться до елементарних пізнавальних процесів: але ця традиційна їх характеристика справедлива тільки при порівнянні їх із понятійним або гіпотетико-теоретичним мисленням.

Відчуття і сприйняття є регуляторами життєдіяльності індивіда у відповідь на подразники, які діють в даний момент, а пам'ять – відтворює те, що було у минулому.

Існують різні варіанти класифікації відчуттів. Англійський фізіолог І.Шеррінгтон виділив три основні класи відчуттів:

- 1) екстерорецептивні, що виникають за впливу зовнішніх стимулів на рецептори, розміщені на поверхні тіла;
- 2) інтерорецептивні (органічні), що дають сигнали про те, що відбувається в організмі (відчуття голоду, спраги, болю тощо);
- 3) пропріорецептивні, розміщені у м'язах та сухожиллях, з їх допомогою мозок отримує інформацію про рух і положення різних частин тіла.

Кожне відчуття виникає і розвивається певним чином, проте всі вони мають багато спільного - якість, інтенсивність, тривалість. Якість відчуттів – це особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших, наприклад, особливості смакових, слухових, нюхових відчуттів. Інтенсивність відчуттів – їх кількісна характеристика, тобто більша чи менша сила їх виявлення, що залежить від сили подразника, що їх викликає. Порогом відчуття називають такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Виділяють абсолютний і диференційний пороги.

Абсолютний поріг виділяють нижній і верхній. Нижній – мінімальна сила подразника, яка ще здатна викликати відчуття. Верхній – максимальна сила подразника, яка викликає адекватне відчуття, а подальше його збільшення призводить до неадекватного відчуття (больового чи іншого). Диференційний поріг (поріг розрізнення) полягає у здатності відчувати найменшу різницю в інтенсивності двох діючих подразників, диференціювати їх за силою від слабшого до найсильнішого. Пороги всіх відчуттів індивідуальні для кожної людини, їх характеристики задані генетично; відносно стабільні, хоча і відчують великі вікові коливання.

Відмінні особливості відчуттів – адаптація, сенсibiliзація, синестезія.

Зміна чутливості аналізаторів під впливом їх пристосування до діючих подразників називається адаптацією. Як правило, при переході від сильних подразників до слабких чутливість підвищується і навпаки. Підвищення чутливості називається сенсibiliзацією. Якщо пильно вдивлятися, вслуховуватися, то предмети та їх якості краще розрізняються.

Взаємодія аналізаторів може призвести до того, що під впливом одного подразника можуть виникнути додаткові відчуття, характерні для іншого подразника – синестезія відчуттів. Наприклад, музика може викликати кольорові звуки («малиновий дзвін»), «холодні» або «гарячі» тони кольорів.

Сприймання (перцепція) - цілісне відображення предметів і явищ, в сукупності їх властивостей, що діють на аналізатори людини. Перцепція - не сума окремих відчуттів, а єдиний цілісний образ, ступінь почуттєвого пізнання з властивими їй особливостями: предметність сприймання; цілісність; структурність; константність; осмисленість; вибірковість; роль минулого досвіду (апперцепція).

Виділяють види сприйняття:

- 1) зорові, слухові, дотикові, нюхові та смакові;
- 2) кінестезичні (рухові) - сприйняття часу, сприйняття простору.

Важливими умовами пізнавального процесу є спостереження і спостережливість, що яскраво виявляються при довільному цілеспрямованому сприйнятті. Спостереження – тривале, цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання, яке здійснюється з певною метою і за визначеним планом. Не всі студенти вміють спостерігати, оскільки його рівень залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості, як якості особи. Спостереження і спостережливість відіграють велику роль у пізнавально-навчальній діяльності, тому треба розвивати такий бік характеру, як спостережливість, тобто здатність помічати в об'єктах малопомітні факти, які дають важливий матеріал для мислення, розуміння суті речей.

Галюцинації - сприйняття, що виникають без наявності реального об'єкта (видіння, примари, уявні звуки і голоси...). Від галюцинацій слід відрізняти ілюзії (помилкові сприйняття речей чи явищ), які розділяють на афективні, вербальні, перейдоличні.

Увага – особлива форма психічної діяльності, що виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для людини предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Увага в психологічній науці розглядається як психофізіологічний процес, стан, що характеризує динамічні особливості пізнавальних процесів. Увага володіє особливостями, які є характеристикою людських здібностей і можливостей. До основних властивостей уваги відносять: концентрованість, інтенсивність, стійкість, об'єм, розподіл, переключення уваги. До видів уваги відносять: недовільну, довільну, післядовільну увагу, які взаємопов'язані і, за певних умов, можуть переходити один в інший. Мимовільна увага виникає несподівано під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший

аналізатор. Мимовільна увага завжди короткочасна, але, за певних умов, може виникати часто, заважаючи основній діяльності.

Довільна увага – свідомо-вольове спрямоване зосередження особистості на явищах навколишньої дійсності чи внутрішній психічній діяльності. Довільна увага містить у собі цілеспрямованість і організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, здатність боротися зі сторонніми подразниками, але при тривалій концентрації викликає втоми.

Післядовільна увага виникає в результаті довільного зосередження на явищах в процесі довільної уваги, коли діяльність викликає значний інтерес, захоплює людину, і вона може дуже тривалий час без значних вольових зусиль інтенсивно і продуктивно працювати над вирішенням проблеми. Для студентів дуже важливо оволодіти методами переходу уваги від довільної до післядовільної, щоб сприяти успішному оволодінню знаннями при зменшенні відчуття втоми.

Виділяють, залежно від змісту діяльності, також зовнішню та внутрішню увагу. Зовнішня (сенсорна, рухова) виявляється у рухах очей, голови, у виразах обличчя і відіграє провідну роль у спостереженні явищ навколишньої дійсності та їх відображенні у свідомості індивіда. Внутрішня (інтелектуальна) увага спрямована на діяльності психічних процесів та переживань, що пов'язані із здатністю уявляти предмети, подумки аналізувати їх та розв'язувати завдання. Уважність одна із важливих рис керівника, управлінця, якими Ви готуетесь стати.

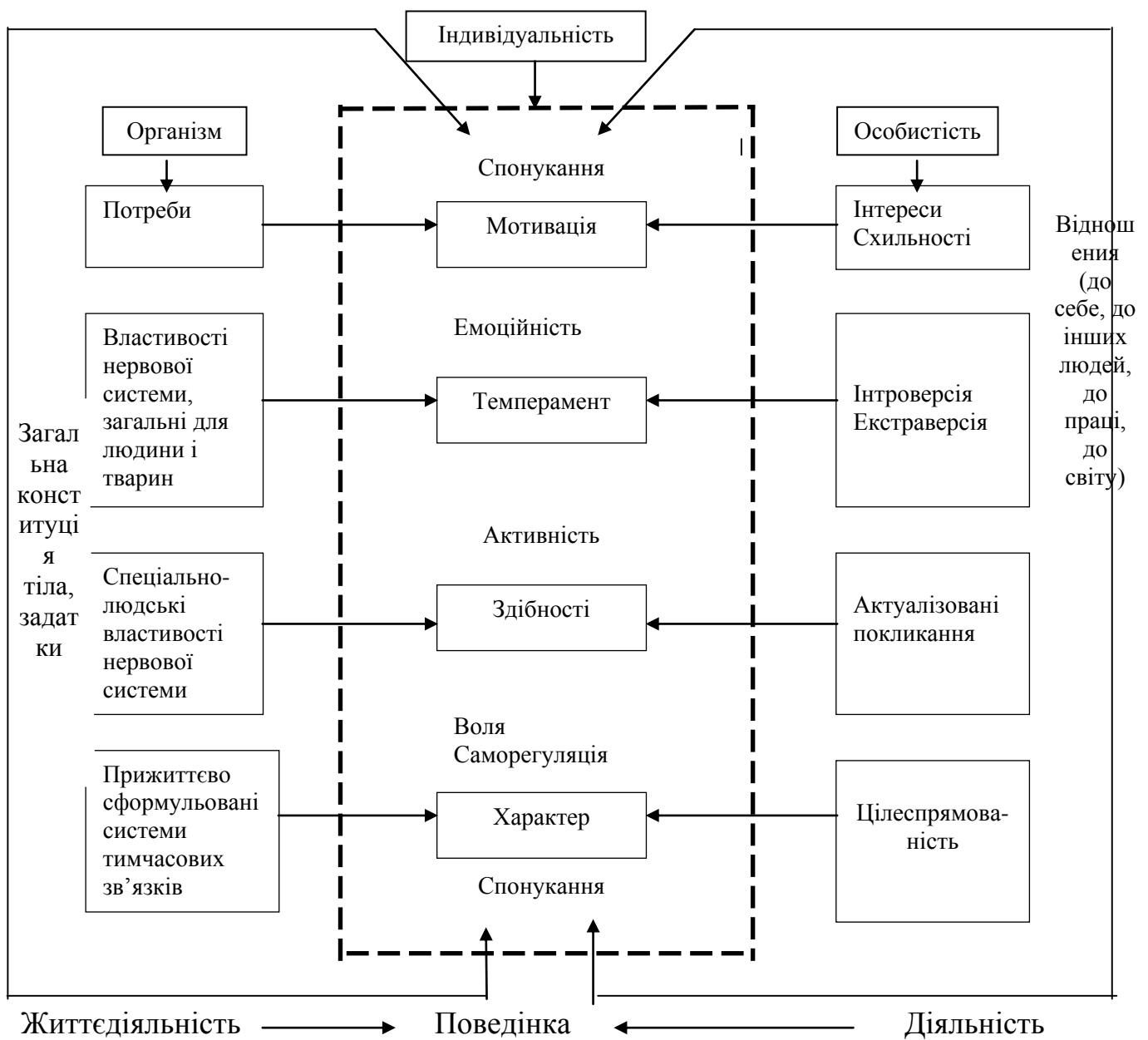


Рис. 6.1. Структура індивідуальності та особистості.

6.2. Раціональні форми освоєння дійсності

Вищою формою пізнання дійсності є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення, мовлення, уяви. Ці пізнавальні процеси у розвиненому виді притаманні тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Важливе місце у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що в процесі пізнання відображується у свідомості.

6.2.А. Пам'ять, її види

Пам'ять є підґрунтям психічного життя, оскільки завдяки їй людина може здобувати необхідні для діяльності знання, вміння та навички.

Все, що відбувається в психіці людини, у визначеному розумінні, залишається у ній як "слід" минулого, його знак, образ. Пам'ять носить універсальний характер, охоплює всі періоди і сфери психічної діяльності, реалізуючись у багатьох випадках майже несвідомо. Пам'ять, у найширшому розумінні, є механізм фіксації інформації набутої та використаної живим організмом. Пам'ять людини - це перед усім нагромадження, закріплення, збереження і подальше відтворення людиною свого досвіду. Завдяки пам'яті здійснюється єдність людської психіки, психологічної ідентичності індивіда.

Психологи виділяють декілька рівнів пам'яті, які різняться за часом збереження інформації. Перший рівень - сенсорний або безпосередній (тривалість збереження даних на рівні рецепторів - 0,1-0,5 секунд). Другий рівень - короткочасна пам'ять, що переробляє величезний об'єм інформації, відсіває все непотрібне і залишає потенційно корисне, необхідне для рішення актуальних, щохвилинних проблем (оперативна пам'ять). Третій рівень - довгочасна пам'ять, місткість і тривалість якої в принципі безмежні.

Розглянемо види пам'яті: рухова (здібність запам'ятовувати і відтворювати систему рухових операцій); образна (зорова, слухова, дотикова, нюхова та смакова); емоційна (відбиття власних емоційних станів та афектів); вербальна (словесно-логічна, семантична).

За ступенем вольового процесу запам'ятовування та відтворення розрізняють також недовільну та довільну пам'ять.

В пам'яті виділяють три процеси (запам'ятовування, зберігання, відтворення), синтез яких і утворює пам'ять як цілісне функціональне утворення психіки. Основною функцією пам'яті є відтворення (пригадування) інформації, тобто дати людині можливість використати дані власного досвіду. Оскільки пам'ять є дуже індивідуалізованим явищем психіки, то складно визначити закономірності запам'ятовування та ефективне управління ними, хоча психологи продовжують пошук. Так, Г.Еббінгауз запропонував систему 14 закономірностей механічного запам'ятовування; відомий і ефект Зейгарнік.

Психіці властиві процеси погіршення пам'яті (послаблення виборної репродукції, амнезія); факти обману пам'яті, неправдивих спогадів (конфібуляція) та викривлень пам'яті.

6.2. Б. Мислення, його види

Найважливішою формою освоєння дійсності людиною є мислення. Мислення - вища форма відображення мозком, усвідомлення і розуміння не конкретних, а загальних, істотних властивостей і закономірностей, які безпосередньо, наочно людині в її досвіді не подані. Мислення взаємопов'язане з відчуттєвим пізнанням і здійснюється у мовній формі.

Мислення як процес відбувається завдяки мисленнєвим діям та операціям. Мисленнєві дії – це дії з об'єтами, що відображені в образах уявленнях та поняттях, а не безпосередньо з предметами. Мисленнєві дії є основним видом розумових дій, що формуються на основі зовнішніх практичних дій шляхом їх інтеріоризації.

Виділяють операції мислення: абстрагування, порівняння, узагальнення, конкретизація, аналіз, синтез.

Абстрагування – виділення одних ознак і відволікання від інших, що здійснюється на основі аналізу. Аналіз – мисленнєвий поділ предметів і явищ на частини чи властивості. Синтез – мисленнєве об'єднання частин або властивостей в одне ціле. Аналіз і синтез виступають, як правило, в єдності та взаємозв'язку, тому й виникло поняття «аналіз» через синтез, що означає поступове заглиблення в сутність явища, вивчення усіх його властивостей у взаємозв'язках та синтезування їх для подальшого пізнання. Порівняння – зіставлення предметів і явищ, відшукування схожості й відмінності між ними. Узагальнення – мисленнєве об'єднання явищ, предметів за їхніми спільними й суттєвими ознаками.

Мислення - власне є психологічним процесом, що пов'язаний з відкриттям для мислячого суб'єкта нового знання на основі переробки отриманої інформації, тобто з рішенням "проблемної" ситуації.

Виділяють форми мислення: поняття, судження, умовивід.

Поняття – форма мислення, в якій узагальнюються істотні ознаки предметів та явищ дійсності в їх сутнісних зв'язках і відносинах. Істотними є такі ознаки, які належать об'єктам, виражають їх природу, сутність і без яких об'єкти не можуть існувати. Поняття існує в слові, але не кожне слово є поняттям, наприклад, “але”, “так”, “темніє”. Зміст поняття – відображення в ньому істотних ознак об'єкту, а обсяг поняття – відображене коло об'єктів в ньому. Так, поняття з більшим обсягом називають родовими (“одежа”, “тварини”), а з меншим - видовими (“сукня”, “цап”). Категоріями називаються такі поняття, що мають найширший обсяг (“простір”, “рух”, “час”).

Судження – форма відображення дійсності, яка полягає в тому, що стверджуються або заперечуються ознаки, властивості чи відносини у певних об'єктах. Наприклад: “Залізо проводить тепло”, “Сьогодні дощ не

передбачається”. Судження може бути істинним, якщо воно адекватно відображає відносини, що існують в об’єктивній дійсності. Судження розділяють на ствердні та заперечні; прості та складні; одиничні, часткові та загальні.

Умовивід – форма мислення, в якій за допомогою суджень виводиться нове і здобувається нове знання.

Умовиводи розділяють на індуктивні, дедуктивні, за аналогією.

Розгляньте види мислення:

- 1) Теоретичне, понятійне мислення розглядає проблеми за допомогою логіки на основі вихідної (повної, надійної) інформації не звертаючись до даних досвіду.
- 2) Образно-теоретичний вид мислення, пов'язаний з художньою діяльністю.
- 3) Наочно (предметно) -дійове, пов'язане з практичною діяльністю.
- 4) Наочно-образне - вид мислення, який необхідно спирається на сприйняття чи уявлення (циганка-ворожка, що вибирає клієнта тощо).

Прикладна психологія велику увагу приділяє вивченню індивідуальних особливостей мислення. Це такі показники: самостійність мислення; широта розуму, глибина розуму, гнучкість розуму (свобода думки від впливу минулого досвіду); швидкість розуму (здібність швидко розбиратися в ситуації і прийняти правильне рішення); критичність розуму; поспішність розуму.

Зверніть увагу на форми та рівні розладу мислення: "ментизм" (недовільний, некерований, безперервний потік думок); "докладність мислення" (в'язкість, малорухливість, відсутність виділення головного); "паралогічне" (жіноча логіка); "розірване" (відсутність змістовної єдності за правильного граматичного побудування фраз); "функціональна ригідність мислення" (стереотипність мислення); "аутентичне мислення" (надуманий, фантастичний світ є визначаючим фактором мислення).

6.2. В. Мислення, мова і мовлення

Мова й мовлення є одним із засобів мислення, розуміння. Роль мови велика навіть щодо осмислення й інтерпретації наочно даних об’єктів, коли результати роботи відчуттів та сприймання перекодовуються в мовні знаки. Коли ж ідеться про розуміння складних об’єктів, абстрактного матеріалу, об’єкт мислення ставиться перед свідомістю у мовній формі.

Мова є носієм пізнаного й водночас знаряддям пізнання нового. Однак у мові як у знаковій системі відображені вже досить формалізовані, фіксовані значення, які можуть забезпечити міжлюдське спілкування. Що ж до особистісних смислів предметів та явищ, які завжди забарвлені індивідуальним життєвим досвідом, потребами й емоціями конкретної людини й тому можуть не збігатися зі значеннями, то вони виражаються в мовленні.

Мислення тісно пов’язане з мовленням, стверджують автори *гіпотези лінгвістичної відносності Сепіра - Ворфа*. «Певною мірою людина перебуває під владою конкретної мови, яка є для даного суспільства засобом вираження, -

пише Сепір. - Ми бачимо, чуємо і сприймаємо дійсність так, а не інакше передусім тому, що мовні норми нашого суспільства сприяють певному вибору інтерпретації».

Один з видів мовлення - *внутрішнє мовлення*. Воно є формою існування внутрішніх мисленнєвих дій, і саме тому процес інтеріоризації (перетворення зовнішніх дій у мисленнєві), проходячи ряд етапів, обов'язково завершується етапом, коли дія коментується й контролюється за допомогою мовлення не зовнішнього (промовляння вголос), а внутрішнього, часто скороченого й згорнутого.

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

Мисленнєва дія, думка часто розгортається як таке зіткнення різних позицій і підходів, яке відображається й у внутрішньому мовленні. Перехід від думки до внутрішнього мовлення й від останнього до мовлення зовнішнього, повноцінного вербалізованого вираження думки - процес не прямолінійний, а дуже складний.

У значенні слова полягає єдність, яка називається мовленнєвим мисленням. Це відбувається тому, що значення слова - явище мовленнєве й мисленнєве водночас, тобто належить як до сфери мовлення, так і до сфери мислення. Разом з тим значення слова - єдність не тільки мислення і мовлення, а й єдність узагальнення і спілкування, комунікації і мислення.

Процес розуміння мовлення тісно пов'язаний з ширшою проблемою розуміння людиною, яка спілкується, не тільки слів, речень, а й того, що стоїть за ними, - думок, намірів, мотивів, ставлень.

6.2. Г. Уява

Уява - психічний процес, який складається у створенні нових образів і уявлень за допомогою переробки матеріалу сприймань і уявлень, отриманих у попередньому досвіді. Розрізняють довільну і недовільну уяву. За ступенем самостійності виділяють: відтворюючу уяву (створення образу предмету за його описом) і творчу (створення нових образів, які потребують відбору матеріалів відповідно до задуму). Прийоми уяви – аглютинація, наголошення, аналогія, схематизація, типізація. Аглютинація (від лат. *agglutinare* – склеювати) – створення образу шляхом поєднання якостей, властивостей або частин різних об'єктів (“кентавр”, “русалка”). Наголошення – перебільшення або применшення окремих характеристик об'єкта (“дюймовочка”, “хлопчик-з-пальчик”). Схематизація – підкреслювання подібних рис об'єктів та нівелювання їх розбіжностей (наприклад, в орнаментах). Суть аналогії полягає в тому, що створюваний новий образ схожий на реально існуючий об'єкт, але йому притаманна принципово нова модель явища чи факту (наприклад, “килим-

літак”). На принципі аналогії виникла біоніка – нова інженерна дисципліна. Типізація – виділення сутнісного, повторюваного в образах і створення узагальнюючих, типових образів. Особливим видом творчої уяви є мрія - створення образів бажаного майбутнього.

Запитання для самоперевірки:

1. Дайте визначення психічного процесу «відчуття». Охарактеризуйте основні властивості відчуттів.
2. Що таке адаптація відчуттів?
3. Що таке спостереження і спостережливість?
4. Чому сприймання не можна звести до простої суми відчуттів?
5. Чи завжди апперцепція позитивно впливає на процес сприймання об’єктів?
6. У чому полягає істотна відмінність абстрактного пізнання від чуттєвого?
7. Розкрийте основні розумові операції.
8. У чому полягають відмінності мислення людини від мислення тварини?
9. У чому виявляються основні відмінності уяви від уявлень пам’яті?
10. Чи може яскравість уяви негативно позначитися на психічному житті людини?

Самостійна робота

1. Загальна характеристика фізіології відчуттів. Рефлекторна природа відчуттів.
2. Класифікація відчуттів. Закономірності відчуттів: пороги, адаптація, сенсibiliзація, синестезія.
3. Поняття сприйняття, закономірності, механізми, особливості формування сприймання.
4. Різновиди пам’яті: функціональна специфіка. Рівні пам’яті. Типи пам’яті.
5. індивідуальні відмінності пам’яті. Порушення пам’яті.

Словникова робота

Мислення, мовлення, коефіцієнт інтелекту, аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, зовнішня та внутрішня мова, уява, мимовільна, довільна уява, репродуктивна уява, творча уява, аглютинація, гіперболізація, типізація, ятрогенія, ідеомоторний акт, галюцинація, пам’ять, ейдетика, ремінісценція, амнезія.

Література

1. Айзенк Г. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта. - М., 1995.
2. Алексеев А., Громова Л. Поймите меня правильно или книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы.- СПб., 1993.
3. Андреев О.А., Хромов Л.И. Техника тренировки памяти. - Екатеринбург, 1992.
4. Анисимов О.С., Данько Т.П. Игровой тренинг мыслительной деятельности. - М., 1990.
5. Аткинсон В. Память и уход за ней. - Орел, 1992.
6. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Р.Аткинсон. – М.: Прогресс, 1980с.
7. Вайнцвайг Л. 10 заповедей творческой личности. - М., 1990.
8. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов./ Л.М.Веккер. – М.: Смысл, 1998. – 670с.
9. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. / М.Вертегеймер. – М.: Наука, 1988.
- 10.Блонский П.П. Память и мышление. / П.П.Блонский. – СПб.: Питер, 2001.
- 11.Данилова Н.Н. Психофизиология. – М., 2000.
- 12.Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М.: Лантерна, Вита, 1995.
- 13.Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
- 14.Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
- 15.Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. /Т.П.Зинченко. – СПб.: Питер, 2002. 320с.
- 16.Кавашима Р. Тренируй свою память. Японская система сохранения здоровья мозга. — СПб.: Питер, 2017. — 112 с.
- 17.Лебедев В. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике / В.Лебедев. – М.: Институт Психотерапии, 2002.
- 18.Магазов С.С. Когнитивные процессы и модели. / С.С.Магазов. – М.: ЛКИ, 2007. – 248с.
- 19.Могучий А.А. Книга-тренажер для вашего мозга. Издательство: АСТ, 2017г. - 192 с.
- 20.Нейробиологические основы творчества. - М., 1993.
- 21.Общая психология: познавательные процессы. Учебное пособие /В.М.Козубовский. – 3-е изд. Минск: Амалфея, 2008. – 368с.
- 22.Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
- 23.Поставит В.А. Память. - СПб., 1993
- 24.Психология познавательных процессов. - Самара, 1992
- 25.Романец В.А. Психологія творчості: Навч.посіб. - К., 2001.

- 26.Серьожнікова Р.К. Основи психології і педагогіки: Навч. посібник. – К.: ЦНЛ, 2003.
- 27.Современная психология: Справочное руководство. – М.: ИНФРА-М, 1999.
- 28.Солсо Р. Когнитивная психология. - М., 1996.
- 29.Теория и практика обучения научно-техническому творчеству. - М.,1992.
- 30.Херманн Д. Язык памяти. / Д.Херманн. – М.: Эксмо-Персс, 2002.
- 31.Шифман Х.Р. Ощущение и восприятие. 5-е изд. / Х.Р.Шифман. – СПб.: Питер, 2003. – 928с.

Тема 7

Формування та розвиток особистості

Мета: визначати місце людини в природі, дати загальне уявлення про особистість, виділити етапи розвитку особистості, дати уявлення про кризи розвитку особистості.

Основні поняття: людина, человек, індивід, індивідуальність, особистість, вид, рід, теорії особистості, біологічне та соціальне в особистості.

План

1. Поняття особистості в психології. Психологічні теорії особистості.
2. Соціалізація особистості і періодизація її розвитку. Особистість та діяльність.
3. Психологія юнацького віку і формування самосвідомості.

7.1. Поняття особистості в психології. Психологічні теорії особистості

В психології існують різні підходи до розуміння особистості, при цьому важливо розділити поняття "особистість", "індивід", "індивідуальність", "людина". Найбільш загальним є поняття людина - біосоціальна істота, що володіє членороздільною мовою, свідомістю, вищими психічними функціями, здібна створювати знаряддя праці. Людина як суб'єкт і продукт трудової діяльності в суспільстві є системою, в якій фізичне і психічне, генетично обумовлене і прижиттєво сформоване, природне і соціальне утворюють нерозривну єдність.

Індивід - це людина, одиничний представник виду *Homo sapiens*, носій індивідуально своєрідних рис, найбільш загальними характеристиками якого є: цілісність психофізіологічної організації, стійкість у взаємодії з навколишнім світом, активність.

Термін "особистість" використовується в широкому (людина) та вузькому (соціально розвинена людина) розуміннях. У той самий час особистість це

людина, і індивід, й індивідуальність, й суб'єкт, але лише з того боку, який характеризує ці поняття. Одні автори включають у поняття особистості і біологічні риси, інші - ні, розглядаючи як закладена природою умова її розвитку.

Особистість – організоване і організуюче ціле (структура) відносно постійних властивостей, які динамічно розвиваються з вроджених задатків індивіда у взаємодії з життєвим середовищем. Особистість – системна соціальна якість, яка формується індивідом в предметній діяльності та спілкуванні і яка характеризує рівень і якість репрезентованості суспільних відносин в індивіді. Г.Олпорт під особистістю розуміє своєрідну сукупність психофізіологічних систем – рис, які детермінують стиль мислення людини, її почуття і поведінку.

Кожна особистість володіє багатьма потенціалами діяльності, основними з яких є: гносеологічний, аксіологічний, творчий, комунікативний, художній.

В сучасній психології склалося багато різних теорій особистості, розглянемо деякі з них (фрейдизм, біхевіоризм, когнітивна, гуманістична, трансперсональна та ін.).

Фрейдизм розглядає людину в основному як біологічну сексуальну істоту, яка знаходиться в стані ворожнечі з суспільством, яке примушує людину придушувати сексуальні потяги. Людина – невротична, страждаюча, конфліктна, внутрішньо протирічна істота. Зрозуміло, що такий підхід є вульгаризацією людини і аргументовано критикується психологами, в тому числі і неофрейдистами. Важливим внеском З.Фрейда в психологію особистості є те, що він привернув увагу психологів до вивчення несвідомого в психіці людини, вперше став вивчати внутрішні конфлікти особистості.

Біхевіоризм розглядає людину як реагуючу (згадайте формулу $\rightarrow S$ (стимул) R (реакція)), діючу істоту, яка навчається та запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку. Програмувати людину на певну поведінку можливо за наявності певних стимулів та підкріплень (матеріальна винагорода, досягнення потрібного результату; або запобігання невдачі, критики...).

Когнітивна психологія критикує біхевіоризм і стверджує, що людина не є автоматом, який механічно реагує на внутрішні або зовнішні фактори. Навпаки, оскільки людина знаходиться в сфері інформації, то вона аналізує інформацію про реальну дійсність, робить порівняння, приймає рішення і розв'язує проблеми. Таким чином, когнітивні теорії розглядають особистість як людину, що пізнає, аналізує, розуміє.

Гуманістична психологія розглядає особистість як психічно здорову, гармонійну, яка намагається досягти вершини особистісного розвитку, самоактуалізації. Для такої людини характерні вищі метапотреби: Істина, Добро, Краса, Мудрість, Святість, Справедливість, Любов... Самоактуалізуюча людина, як відмічає А.Маслоу, має свої особливості:

- 1) автономність, незалежність, самостійність суджень, здібність розуміти інших людей, увага, доброзичливість;
- 2) розрізнення Добра і Зла, цілей і засобів;

- 3) природність, щирість поведінки;
- 4) почуття гумору та здорового глузду;
- 5) орієнтація на завдання, на вирішення проблем, професійна захопленість своєю улюбленою справою;
- 6) активна позиція по відношенню до дійсності; прийняття дійсності.

Розвитку особистості, її актуалізації заважають: пасивність, іскепізм (втеча від дійсності), постійне звернення до психологічного захисту “Я”, утворення “екзистенціального вакууму”... Гуманістична психологія розробляє шляхи, методи досягнення сенсу життя (логотерапія), про що ідеться мова в роботі Франкла В. “Людина в пошуках сенсу”.

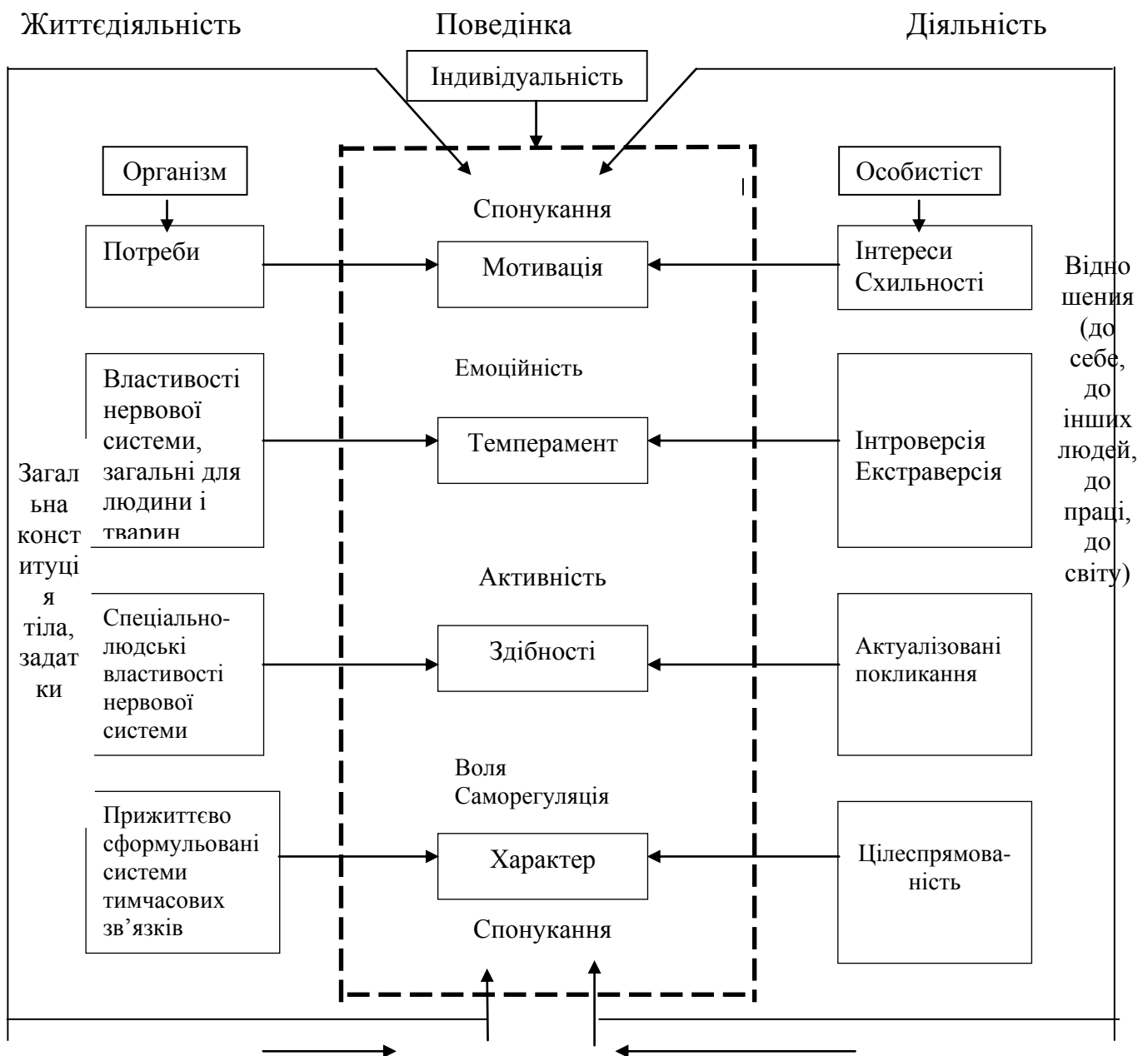


Рис. 7.1. Структура індивідуальності та особистості.

7.2 Соціалізація особистості і періодизація її розвитку. Особистість та діяльність

Соціалізація особистості - процес формування особистості у визначених соціальних умовах, процес входження індивіда в соціальне середовище, засвоєння ним соціальних впливів, прилучення його до системи соціальних зв'язків. Соціалізація включає в себе, з одного боку, засвоєння соціального досвіду шляхом входження в соціальне середовище, з іншого боку, є активною діяльністю з відтворення системи соціальних зв'язків. Перша сторона характеризує людину як об'єкт соціальних відносин, коли середовище впливає на людину і формує її. Друга сторона характеризує людину як суб'єкт соціальних відносин, коли вона впливає на соціум своєю життєдіяльністю. Процес соціалізації є процесом формування, становлення і розвитку особистості. Соціалізація містить у собі процес оволодіння людиною різних соціальних ролей. Соціальна роль - відносно стійкий тип поведінки, вироблений в суспільстві для виконання визначеної соціальної функції. Людина виконує різні соціальні ролі, але вони не повинні бути несумісними, інакше може виникнути внутрішньоособистісний конфлікт. Соціальні ролі взаємопов'язані з соціальним статусом, який містить сукупність прав та обов'язків людини, обумовленим його положенням у соціальній сфері та ієрархією суспільних відносин. Виділяють три середовища соціалізації особистості: діяльність, спілкування і пізнання. Процес соціалізації має стадії: дотрудова, в якій виділяють ранню соціалізацію і стадію навчання; трудова - весь період трудової діяльності; післятрудова - пенсійний період. Інститутами соціалізації виступають дошкільні та шкільні заклади, сім'я, трудовий колектив, ті соціальні групи, в яких особистість прилучається до існуючих соціальних цінностей і норм.

Діяльність – це свідомо активність людини, яка спрямовує зусилля на задоволення своїх різнобічних потреб та інтересів, досягнення поставленої мети, виконання вимог з боку суспільства. В діяльності виділяють основні ступені: встановлення мети, планування праці, виконання завдання, перевірка результатів, підведення підсумків, оцінка роботи, прагнення до вдосконалення.

Виділяють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю. Людині властиві всі три види діяльності, але, залежно від віку, той чи інший різновид діяльності стає провідним. Так, у дошкільному віці головною є гра, у шкільному – навчання, а у зрілому – праця.

Праця – діяльність, яка спрямована на перетворення дійсності з метою вироблення матеріальних та духовних цінностей. Праця є основним видом діяльності людини, оскільки забезпечує існування людини і людства, як виду *Homo sapiens*. Навчання – це діяльність, яка спрямована на отримання знань, вироблення навичок та вмінь, що виступають свідомою метою для людей, що

навчаються. Гра – діяльність, метою якої є сам процес її здійснення, оскільки у грі в певних формах відтворюються реальні відносини дійсності.

У вітчизняної психології є деякі відмінності від концепції розвитку особистості Еріксона (Рис. 6.2). Виділяють наступні періоди: дитинство (від народження до року); переддошкільне дитинство (1-3 роки), дошкільне дитинство (3-6 років), молодший шкільний вік (6-10 років), підлітковий вік (10-15 років), юність: перший період (старший шкільний вік 15-17 років), другий період (17-21 рік); зрілий вік: перший період (21-35 років), другий період (35-60 років); літній вік (60-75 років); старий вік (75-90 років); довгожителі (90 років і більше). Вікова характеристика розвитку особистості відображає систему вимог суспільства до людини на певному етапі її життя, її суспільне становище, сутність її відносин з соціумом.

7.3 Психологія юнацького віку і формування самосвідомості

Одним з важливих етапів формування є юнацький вік. Юнацтво, це вік, за Еріксоном, від 11 до 20 років, в якому формується самосвідомість, власний світогляд, період ствердження своєї самостійності, період, коли цінності кохання, товариства стають пріоритетними. Юнацькому віку притаманний максималізм суджень, егоцентризм мислення, що виявляється у патернах поведінки: недовіра, зневажливе ставлення до порад старшого покоління, критиканство, а інколи і протидія старшим. В той же час, юнацькому вікові притаманний підвищений вплив свого юнацького середовища, свідомий конформізм, засвоєння стилів групової поведінки, норм моралі, молодіжної субкультури.

Становлення самосвідомості включає в себе такі аспекти: відкриття свого внутрішнього світу; усвідомлення незворотності часу, кінцевості свого існування, а звідси – сенсу свого життя, цілей свого існування; формування сталого, цілісного уявлення про самого себе; а також усвідомлення і формування відношення до еротичної чуттєвості, що зароджується в цей період.

Е.Еріксон також вважає, що в юнацькому віці формується центральна форма егоідентичності. Стрімкий фізіологічний розвиток, статеве формування, необхідність знайти своє професійне призначення вимагають від юнака прийняття відповідальних рішень, які визначають подальше життя людини: вибір професії і супутника життя, створення сім'ї, вибір сенсу життя... Якщо раніше у дитини сформувались автономія, довіра до світу, ініціатива, впевненість у своїй повноцінності, то підліток створює цілісну форму егоідентичності, знаходить своє “Я”, визнання себе навколишнім середовищем. Якщо ж до 11 років у дитини не сформована впевненість в собі, компетентність, то настає дифузія ідентичності, підліток не може знайти своє “Я”, не усвідомлює своїх цілей, йому притаманний інфантилізм, стає почуття тривоги,

страху спілкування з людиною протилежної статі, ворожість і презирство до свого оточення.

До критеріїв самосвідомості відносять:

- а) усвідомлення себе як суб'єкта, автономного, відокремленого від соціального середовища;
- б) усвідомлення своєї активності;
- в) усвідомлення себе через свідомість іншої людини;
- г) утворення рефлексії – усвідомлення свого внутрішнього досвіду, моральна оцінка себе.

Головна функція самосвідомості полягає в тому, щоб зробити зрозумілими для людини мотиви та результати її вчинків, зрозуміти хто є людина в дійсності, оцінити себе. Якщо оцінка виявляється незадовільною, то молода людина займається самовдосконаленням, розвитком своїх здібностей і індивідуальності, або, запобігаючи внутрішнього конфлікту, звертається до психологічних механізмів захисту, що є непродуктивним.

+ остаточно форма егоїдентичності «прийняття себе, життя», мудрість	8	Стадія 8 старість після 50 років
- розчарування в житті		
+ творчість, улюблена робота, виховання дітей, піклування про дітей, задоволення життям	7	Стадія 7 зрілість до 50 років
- спустошеність, застій, регресія		
+ почуття близькості, інтимності, єдність з людьми, любов	6	Стадія 6 молодість від 20 до 25 років
- ізоляція, самотність		
+ цільна форма егоїдентичності, знаходить свою «Я», вірність собі, визнання себе людьми	5	Стадія 5 юнацький від 11 до 20 років
- дифузія ідентичності, тривога, самотність, інфантилізм, не знайшов своє «Я», невизнання людьми, «плутанина ролей», ворожість		
+ впевненість у собі, компетентність	4	Стадія 4 шкільний від 6 до 11 років
- неповноцінність, невіра в свої сили		
+ ініціативність, цілеспрямованість, активність, заповзятливість, самостійність	3	Стадія 3 дошкільний вік гри від 3 до 6 років
- пасивність, наслідування зразкам, провина		
+ автономія, самостійність, охайність, воля	2	Стадія 2 ранній вік від 1 до 3 років
- сумніви, сором, залежність від інших		
+ базальна довіра до світу, оптимізм, прагнення до життя	1	Стадія 1 дитинство
- базальна недовіра до світу, песимізм, прагнення до смерті		

Рис. 6.2. Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона.

Запитання для самоперевірки

1. Дайте поняття “особистість”, “індивід”, “людина”, “індивідуальність”.
2. Розкрийте розуміння особистості З.Фрейдом.
3. Дайте аналіз особистості в індивідуальній психології А.Адлера.
4. Як розуміє особистість гуманістична психологія?
5. Які психологічні особливості притаманні особистості молодій людині?
6. В чому полягає соціалізація особистості? Розкрийте соціалізацію особистості по Е.Еріксону.
7. Що таке соціальна роль? Назвіть Ваші основні соціальні ролі.

Самостійна робота

1. Людина як носій найрізноманітніших відображень.
2. Визначення людини В.Франклом.
3. Визначення людини за Тейєр де Шарденом П.

Словникова робота

Вид, рід, людина, індивід, індивідуальність, человек, особистість, структура особистості, професіонал, інтелектуал.

Література:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.:1995.
2. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие / В.А.Аверин – СПб.: 2001.
3. Александровский Ю.А. Познай и преодолей себя. - М., 1992.
4. Алексеев А.И. Криминология. - М., 1999.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Наука, 1994.
6. Блум Дж. Психоаналитические теории личности / Дж. Блум. Пер.с англ. – М.: Академический проект, 1999. – 224с.
7. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
8. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
9. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина / Б.В.Зейгарник. – М.: 1981.
- 10.Как построить свое «Я». / Под ред. Зинченко В. - М., 1991.
- 11.Келли Дж. Теория личных конструктов / Дж. Келли –СПб.: 2000.
- 12.Кон И.С. Открытие «Я». - М., 1990.
- 13.Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М., 1984.
- 14.Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. Р.Мадди Сальваторе –СПб.: «речь», 2002. – 539с.

15. Мухина В.С. Детская психология. - СПб., 1992.
16. Оллпорт Гордон В. Личность в психологии / Оллпорт Гордон В. – СПб.: 1998. – 345с.
17. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
18. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В.А.Петровский –Ростов-на-Дону, «Феликс», 1996. – 512с.
19. Платонов К.К. Структура и развитие личности /К.К.Платонов – М.: 1986.
20. Психология и проблемы человекознания –М.: Воронеж, 1996.
21. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. - М., 1994.
22. Секун В.И. Психология активности. - Минск, 1996.
23. Теория личности в западноевропейской и американской психологии. / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара, 1996.
24. Тейяр де Шарден П. Феномен человека / П.Тейяр де Шарден /Пер. с франц. – М.: Наука, 1987. – 240с.
25. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности / Ф.Франселла, Д.Баннистер /Пер. с англ./ Под ред. Ю.М.Забродина, В.И.Похилько –М.: Прогресс, 1987. – 238с.
26. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл: пер. с англ. –М.: Прогресс, 1990. – 368с.
27. Трусов В.П. Современные психологические теории личности. – Л.: ЛГУ, 1990.
28. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М., 1996.
29. Юнг К. Проблемы души нашего времени. - М., 1994.
30. Юнг К. Г. Аіоп: Нариси щодо символіки самості. — Львів: Астролябія, 2016

Тема 8

Типологія особистості.

Загальне та індивідуальне в психіці людини

Мета: дати уявлення про особистість, типи особистості, структуру особистості, про загальне та індивідуальне в психіці людини.

Основні поняття: людина, біологічне та соціальне в людині, темперамент, характер, здібності, задатки, воля, емоції, мотивації

План

1. Психологічна структура особистості. Спрямованість особистості.
2. Темперамент - біологічний фундамент особистості. Характер, акцентуації характеру та неврози.

3. Здібності та їх структура. Воля, емоції, мотивація.

Індивідуально-психологічними особливостями називаються своєрідні властивості психічної активності особистості, які виражаються в темпераменті, характері, мотиваційно-потребній сфері, здібностях. Вони утворюються в результаті системного узагальнення індивідуальних біологічних і соціально набутих властивостей, залучених у функціонування системи поведінки людини, а також її діяльності та узагальнення.

8.1. Психологічна структура особистості. Спрямованість особистості

В психологічній структурі виділяють основні підструктури.

- 1) Нижчим рівнем особистості є біологічно обумовлена структура (вікові, статеві властивості психіки, уроджені властивості нервової системи).
- 2) Наступна підструктура містить індивідуальні особливості психічних процесів людини (здібності, пам'ять, мислення та ін.).
- 3) Соціально обумовлена підструктура містить індивідуальний досвід (набуті знання, вміння, навички).
- 4) Вищим рівнем особистості є її спрямованість (потреби, інтереси, ідеали, переконання, відносини, характер).

Різниця людей між собою багатоаспективна, оскільки на кожній з підструктур є розбіжності темпераменту і характеру, досвіду і знань, здібностей і можливостей. Для того, щоб зрозуміти інших людей і самого себе слід оволодіти психологічними даними і спостережливістю.

В структурі особистості можливо виділити три основні групи:

- 1) спрямованість особистості;
- 2) можливості особистості (здібності);
- 3) психологічні особливості поведінки особистості (темперамент, характер) (Рис. 7.1).

В психології вироблені два підходи дослідження особистості:

- 1) виділення в особистості тих чи інших рис;
- 2) визначення типів особистості.

Виділення рис особистості передбачає існування кінцевого набору базисних якостей, а індивідуальні відмінності визначаються ступенем їх виразності. Це визначає структуру особистості. Серед важливих рис особистості частіше всього називають три групи:

- а) ті, що виражають динаміку переживань (яскравість емоцій, чуйне відношення до оточуючих, невимушеність поведінки чи в'ялість почуттів, холодність, жорстокість);
- б) ті, що виражають домінантність (наполегливість, напористість, диктаторство чи конформність, покірність, навіюваність, залежність);
- в) прагнення до дотримання моральних вимог або моральна асоціальність.

Типологічний підхід передбачає, що тип особистості - цілісне утворення, що не зводиться до комбінації окремих рис. Існує багато класифікацій типів особистості, починаючи з давнини (Гіппократ) і включаючи XX століття (Е.Кречмер, К.Юнг, К.Платонов та ін.).

Спрямованість є провідним компонентом, системною властивістю особистості. Спрямованість – сукупність сталих мотивів (домінуючих інтересів, цілей, ідеалів, світогляду, переконань), які визначають поведінку людини в мінливих зовнішніх умовах. Розрізняють основні види спрямованості.

- 1) Спрямованість на себе, що характеризується перевагою мотивів досягнення особистої першості, престижу, особистого добробуту. Така людина мало реагує на потреби колег, байдужа до оточуючих людей, частіше зайнята собою.
- 2) Спрямованість на взаємодію характерна для тих людей, вчинки яких визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами.
- 3) Спрямованість на завдання і його результати (ділова спрямованість) притаманна людині, яка орієнтується на співпрацю з колективом, проявляє інтерес до праці, домагається найбільшої продуктивності праці, прагне опанувати нові вміння.



Рис. 8.1. Структура особистості.

8.2. Темперамент - біологічний фундамент особистості. Характер, акцентуації характеру та неврози

Темперамент - сукупність індивідуальних особливостей, які характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки людини, її діяльності та спілкування. Темперамент, обумовлений біологічно, є уродженим і тісно пов'язаний з характером, так що у дорослої людини їх важко розрізнити. Виділяють чотири найбільш узагальнені типи: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Холерику притаманні високий рівень нервово-психічної активності, висока імпульсивність та яскравість емоційних переживань, різноманітність рухів. При відсутності культури, належного виховання емоційна та рухова неврівноваженість може виявлятися в нездатності контролювати себе (нестриманість, запальність, гнівливість...) в емоціогенних обставинах.

Сангвініку притаманні високий рівень нервово-психічної активності, багатство міміки та рухів, емоційність, врівноваженість, оптимістичне світосприйняття.

Флегматику властиві низький рівень нервово-психічної активності, спокійність, повільність дій, міміки та мовлення, постійність, стабільність почуттів та настрою.

Меланхолік характеризується низьким рівнем нервово-психічної активності, стриманістю і приглушеністю моторики та мовлення, глибиною і стійкістю почуттів при незначних зовнішніх проявах; схильність до внутрішніх переживань дуже незначних подій, панування негативних емоцій.

Темперамент характеризується певними властивостями, які позитивно або негативно позначаються на його проявах. До основних властивостей відносять: сензитивність (міра чутливості на слабкий подразник), реактивність (сила, темп емоційної реакції на подразник), ригідність (звичний спосіб психічної діяльності в нових умовах, або нездатність змінюватися при виконанні завдань в нових обставинах), вразливість (ступінь впливу подразника на психіку в часі, пам'яті, сні), екстравертованість (спрямованість реакцій та діяльності на зовнішній світ та на інших), інтровертованість (спрямованість реакцій та діяльності особистості на свій внутрішній світ, на себе).

Неправомірно говорити про добрі чи погані темпераменти, бо кожен з них має переваги та недоліки. Зверніть увагу на проблему психологічної сумісності людей в сім'ї, студентській групі, трудовому колективі.

Характер - система стійких, істотних особливостей особистості, які виявляються в поведінці людини, у визначеному відношенні: а) до себе; б) до інших людей; в) дорученої справи; г) а також у вольових якостях.

В психології нема єдиної типології характерів, але найбільш відомі з них розгляньте.

- 1) Конституційні теорії, які пов'язують особливості характеру з конституцією, зовнішнім виглядом людини (Ломброзо, Кречмер, Шелдон та ін.).

В конституційній теорії Шелдона виділяються три компоненти (типи): ендоморфний, мезоморфний, екторморфний. Перший характеризується загальною сферичною формою, м'якістю, наявністю великого живота, великою кількістю жиру та плечах і стегнах, круглою головою, великими внутрішніми органами, в'ялими руками і ногами, нерозвинуті м'язами. Мезоморфний – широкі плечі і груди, розвинуті м'язи на руках і ногах, мінімальна кількість жиру під шкірою, масивна голова. Екторморфний – худа людина з витягнутим обличчям, тонкими продовгуватими руками і ногами, нерозвинутими м'язами, відсутністю під шкірою жиру, розвинута нервова система.

Шелдон також вводить кількісну оцінку кожного компоненту у кожному конкретному індивіді за семибальною шкалою. Один бал – абсолютний мінімум наявності компоненту, 7 – абсолютний максимум. Звідси – конституція кожного конкретного індивіда складається з трьох цифр, що отримала назву соматотипу. Наприклад, людина, у якої соматотип – 4-6-1, має приблизно середню ступінь ендоморфії, високу виразність мезоморфії і повну відсутність екторморфії. Відповідно крайній ендоморф має формулу 7-1-1; крайній мезоморф – 1-7-1; крайній екоморф – 1-7-1. Кожному типу притаманні групи психологічних рис, які відповідають первинним компонентам характеру, які Шелдон називав: вісцеротонія (індекс 7-1-1), соматотонія (індекс 1-7-1), церебротонія (індекс 1-1-7). Шкалу характеру (темпераменту за Шелдоном) дивіться у таблиці 7.1.

2) Акцентуальні теорії, які пов'язують особливості характеру з його акцентуацією - надмірною вираженістю окремих рис характеру та їх сукупностей, що представляє крайні варіанти психічної норми, яка межує з психопатіями (Леонгард, Личко та ін.).

3) Соціальна типологія - типологія характерів, в основі якої - відношення до життя, суспільства, моральних цінностей (Е.Фромм).

Людині доводиться спілкуватися з акцентуованими особистостями та необхідно знати і передбачити специфічні особливості поведінки людей.

З'ясуйте основні риси наступних типів акцентуації: гіпертимний, дистимний, циклоїдний, емотивний, демонстративний, збуджуваний, застрягаючий, педантичний, тривожний (психоастенічний), екзальтований (лабільний), інтровертований, екстравертований.

Характер виявляється не тільки по відношенню до інших людей, але й до самого себе (самооцінка, самоповага). Три головні показники - самооцінка, очікувана оцінка, оцінка особистістю групи - входять в структуру особистості.

У більшості людей спостерігається тенденція оцінювати себе трохи вище середнього, тобто потреба в самоповазі, що служить основою психологічної стійкості та гарного настрою. У людей, які страждають неврозами, самооцінка частіше всього буває заниженою чи дуже завищеною, а інколи навіть крайньою (найчесніший, найнещасніший, найдобріший тощо).

Таблиця 8.1. Шкала характеру за Шелдоном

<i>Вісцеротонія</i>	<i>Соматотонія</i>	<i>Церебротонія</i>
1. Розслабленість у статурі та рухах	1. Впевненість у статурі та рухах	1. Стриманість манер та рухів, скутість у статурі
2. Любов до комфорту	2. Любов до фізичних навантажень та пригод	2. Надмірна фізіологічна реактивність
3. Затримка реакції	3. Енергійність	3. Підвищена швидкість реакції
4. Любов до їжі	4. Потреба у рухах і задоволення від них	4. Схильність до інтимності
5. Соціалізація харчової потреби	5. Прагнення до панування, жага влади	5. Надмірна розумова напруга, підвищений рівень уваги, тривожність
6. Задоволення від травлення	6. Схильність до ризику	6. Прихованість почуттів, емоційна стриманість
7. Любов до ввічливої поведінки	7. Рішучі манери	7. Схвильовані рухи очей та обличчя
8. Соціофілія	8. Хоробрість у бою	8. Соціофобія
9. Привітність з усіма	9. Агресивність у змаганнях	9. Труднощі у встановленні соціальних контактів
10. Жага похвали та схвалення	10. Психологічна нечуттєвість, емоційна черствість	10. Труднощі у набуванні нових звичок, слабкий автоматизм
11. Орієнтація	11. Клаустрофобія	11. Агорафобія
12. Стабільність емоційних проявів	12. Відсутність жалості і такту	12. Невміння передбачити відношення до себе інших людей
13. Терпимість	13. Гучний голос	13. Тихий голос, побоювання викликати шум
14. Безтурботне задоволення	14. Спартанська байдужість до болю	14. Надмірна чутливість до болю
15. Глибокий сон	15. Загальна шумливість	15. Недостатній сон, хронічна стомленість

16. Безхарактерність	16. Зовнішній вигляд відповідає більше похилому віку	16. Юнацька жвавість манер та зовнішнього вигляду
17. Легкість у спілкуванні та м'якість у стані сп'яніння	17. Екстраверсія у вчинках, але прихованість у почуттях та емоціях, соматотонічна екстраверсія	17. Церебротонічна інтроверсія
18. Товариськість та м'якість у стані сп'яніння	18. Агресивність і наполегливість стані сп'яніння	18. Стійкість до дії алкоголю та інших депресантів
19. Потреба у людях у тяжку хвилину	19. Потяг до дії у тяжку хвилину	19. Потяг до самотності у тяжку хвилину
20. Орієнтація до дитинства та сімейних взаємовідносин	20. Орієнтація на юнацькі цілі та заняття	20. Орієнтація до пізніх періодів життя

8.3. Здібності та їх структура. Воля, емоції, мотивація

Здібності - індивідуально-психологічні особливості особистості, що забезпечують успіх в діяльності, у спілкуванні та легкість оволодіння ними. Здібності не зводять до знань, умінь і навичок, що є у людини, але здібності забезпечують їх швидке набуття, закріплення та ефективне практичне застосування. Існують різні види класифікацій здібностей. Виділяють:

- а) природні здібності в основі своїй біологічно обумовлені, пов'язані з уродженими задатками;
- б) специфічні здібності, що мають соціально-історичний генезис і забезпечують життя та розвиток в соціумі.

Специфічні здібності мають складну структуру, в якій виділяють різні елементи.

- 1) Загальні здібності, якими визначаються успіхи людини в різних видах діяльності і спілкування та спеціальні, що визначають успіхи людини в окремих видах діяльності (художні, математичні тощо).
- 2) Теоретичні, що визначають схильність людини до абстрактного мислення, і практичні - конкретно-практичних дій.
- 3) Учбові здібності, які впливають на успішність педагогічного впливу, і творчі, пов'язані з успішністю у створенні нових ідей, відкритті винаходів. Вищий рівень розвитку творчих здібностей - талант.

- 4) Здібність до спілкування, взаємодії з людьми і предметно-діяльнісні здібності, пов'язані із взаємодією людей з технікою, природою, знаками...

Розглядаючи це питання, дайте аналіз вольової та емоційної сфер, а також мотивації людини. Воля - свідомо саморегуляція людиною своєї поведінки (спілкування і діяльності), що забезпечує подолання труднощів при досягненні цілей.

Емоції (широке значення) - своєрідне вираження суб'єктивного відношення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності у формі безпосередніх переживань приємне та неприємне. Емоції (вузьке значення) - реакція людини чи тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, пов'язана із задоволенням або незадоволенням біологічно значущих потреб. Можуть бути емоції позитивні й негативні, стеничні й астеничні.

Почуття - відображення у свідомості людини її відношень до дійсності, які виникають при задоволенні чи незадоволенні її потреб. За спрямованістю почуття поділяються на: моральні (гуманність, співчуття, любов...); інтелектуальні (допитливість, сумнів, інтерес...); естетичні (почуття краси або потворного, почуття величного...), праксичні.

З'ясуйте сутність деяких теорій емоції: еволюційної (Ч.Дарвін, У.Джеймс, К.Ланге); когнітивного дисонансу (Л.Фестингер); інформаційної (П.Симонов).

Мотивація в психології розглядається у вигляді трьох відносно самостійних видів психологічних явищ.

- 1) Мотивація як мотив, що виступає як спонукання до діяльності, породжена системою потреб людини.
- 2) Мотивація як причини, що визначають вибір спрямованості поведінки.
- 3) Мотивація як засіб саморегуляції поведінки та діяльності людини (бажання, потяг...).

Мотиваційні явища, часто повторюючись, стають рисами особистості людини, такими як: мотив досягнення успіху та уникнення невдачі, локус контролю; аффіліація; альтруїзм; мотив влади та ін.

Запитання для самоперевірки:

1. Що таке спрямованість особистості? Виділіть основні типи спрямованості.
2. Здібності людини: їх природа, формування та розвиток.
3. Дайте поняття темпераменту, його типи і властивості. Який тип темпераменту притаманний Вам?
4. Дайте визначення характеру, його типів.
5. Що таке «воля» та «безвільна людина»? Яка роль належить волі в життєдіяльності людини?
6. Поняття емоцій, психологічні теорії емоцій.
7. Емоції і почуття особистості.
8. Визначте поняття «мотив», «мотивація».
9. Розкрийте основні мотиви особистості.

Самостійна робота

1. Конституціональні теорії темпераменту.
2. Характеристика темпераменту за І.П.Павловим.
3. Розвиток вчень про темперамент.
4. «Характери» Теофраста як перша спроба опису типологічних властивостей.
5. Характер як прижиттєве утворення: закономірності формування характеру.
6. Задатки як біологічні та анатомо-фізіологічні передумови прояву здібностей.
7. Роль генетичних факторів та соціального середовища в прояві здібностей.
8. Стійкість та усвідомленість як характеристики мотиваційної сфери.
9. Боротьба мотивів і проблема мотивування вибору остаточного рішення.

Словникова робота

Людина, біологічне та соціальне в людині, темперамент, характер, здібності, задатки, воля, емоції, мотивації

Література

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - М., 1990.
2. Веккер, Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л.М.Веккер – М.: Смысл, 1998. – 670с.
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М., 1990.
4. Гришина Н. В. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с
5. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
6. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512с.
8. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. / Е.П.Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 366с.
9. Казанский О.А. Игры в самих себя. - М., 1995.
10. Козлов Н.Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. - М., 1993.
11. Крeгeр О., Тьюсон Дж. Типы людей. - М., 1995.
12. Курс практической психологии или как научиться работать и добиться успеха. - Екатеринбург, 1996.

13. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. - Пермь, 1990.
14. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
15. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. - Самара: «Бахрах», 1998.
16. Психологические тесты для деловых людей. - М., 1982.
17. Психология личности.: В двух томах. / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. - Самара, 1999.
18. Рейх В. Анализ личности. - М.-СПб, 1999.
19. Современная психология: справочное руководство. - М.: ИНФРА-М, 1999.
20. Столяренко Л.Д., Корешкова Н.В. Психология личности и типология поведения. - Ростов-на-Дону, 1994.
21. Теории личности в западноевропейской и американской психологии./Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. - Самара, 1996.
22. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 1,2,3. - М., 1992.
23. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б. Ольшанського. - Ростов н/Д.: «Феникс», 1998.

Тема 9

Психічні стани особистості

Мета: дати уявлення про адаптацію, дезадаптацію, про психічні стани людини, нервово-психічне напруження, нервово-психічну стійкість, про позитивні та негативні психічні стани.

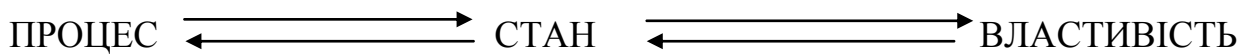
Основні поняття: адаптація, дезадаптація, фізіологічна адаптація, соціальна адаптація, психічна адаптація, психічний стан, нервово-психічна стійкість, нервово-психічне напруження, стрес, стадії стресу, астенія, тривожність.

План

1. Поняття "психічні стани", їх властивості, типи.
2. Типові позитивні стани людини.
3. Негативні психічні стани та їх попередження.
4. Специфічні стани людини.

9.1. Поняття "психічні стани", їх властивості, типи

Психічні стани являють собою цілісні характеристики психічної діяльності за визначений період часу. Замінюючись, вони супроводжують життя людини в її відносинах з людьми, природою, суспільством... Психічний стан - поняття, що визначає в психіці індивіда відносно статичного моменту, на відміну від поняття психічний процес, що вказує на динамічні моменти психіки і поняття психічна властивість, що вказує на стійкість проявів психіки індивіда, їх закріпленість і повторюваність в структурі його особистості. Взаємозв'язок компонентів психіки можна уявити так:



Психічний стан являє собою дещо подібне до подвійного зрізу психічного. Стан нібито розчиняється у психічних процесах і психічних властивостях і одночасно у станах розчиняються та знімаються психічні процеси та психічні властивості (Рис. 9.1.).

Так, наприклад, стан зосередженості мобілізує процеси уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, волі та емоцій. У свою чергу, цей стан, неодноразово повторюючись, може стати якістю особистості - зосередженістю.

Психічні стани відрізняються крайньою багатоманітністю і полярністю. До психічних станів відносяться прояви почуттів (настрої, афекти, ейфорія), уваги (неуважність - зосередженість), волі (зібраність - розгубленість), мислення (сумніви), уяви (мрії) тощо. У патопсихології та медичній психології досліджуються патологічні форми психічних станів - нав'язливі стани, фобії; в соціальній психології - масовидні психічні стани (мода, паніка...).

Психічні стани класифікують за такими основами:

- 1) залежно від ролі особистості та ситуації у виникненні психічних станів - стани особистісні та ситуативні;
- 2) залежно від домінуючих (провідних) компонентів (якщо такі явно виступають) - стани інтелектуальні, вольові, емоційні тощо;
- 3) залежно від ступеня глибини - стани (більш або менш) глибокі чи поверхневі;
- 4) залежно від часу протікання - стани короткочасні, затяжні, тривалі тощо;
- 5) залежно від впливу на особистість - стани позитивні та негативні; стеничні, що підвищують життєдіяльність і астеничні;
- 6) залежно від ступеня усвідомленості - стани більш або менш усвідомлені;
- 7) залежно від причин, що їх викликають;
- 8) залежно від ступеня адекватності, яка викликана їх об'єктивною обстановкою.

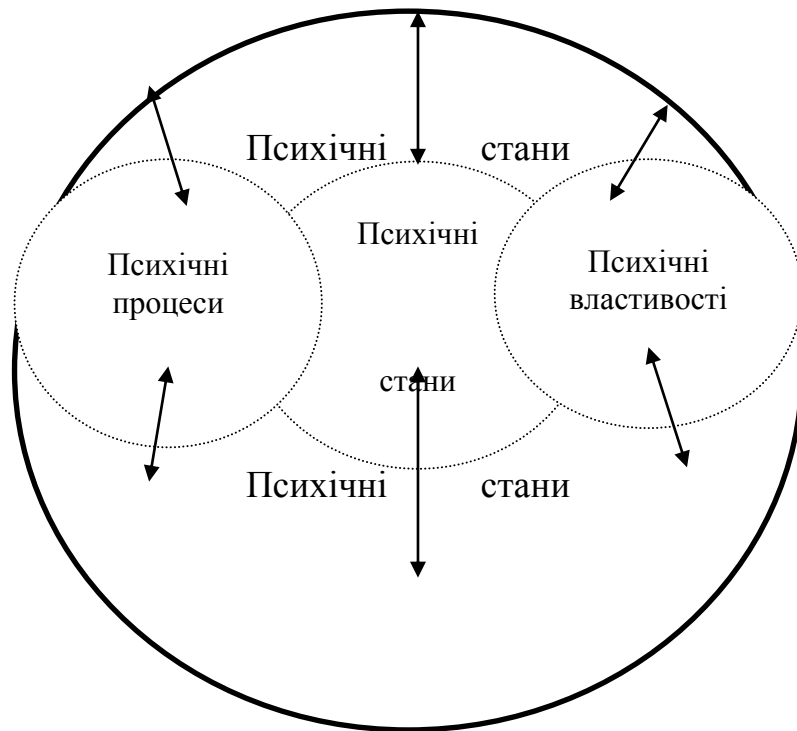


Рис. 9.1. Зв'язок психічних процесів, станів і властивостей.

9.2. Типові позитивні стани людини

Виникнення і протікання психічних станів людини залежить від її індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, передуючих психічних станів, фізичного стану, віку, життєвого досвіду тощо. Разом з тим виділяють типові позитивні та негативні психічні стани, властиві багатьом людям як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності, в т. ч. у екстремальних умовах.

Дайте аналіз таких позитивних психічних станів як стан професійної зацікавленості, творче натхнення, рішучість...

Для стану професійної зацікавленості характерні: усвідомлення значущості професійної діяльності; прагнення більше дізнатися про неї й активно діяти в її сфері, концентрація уваги на об'єктах даної області, причому вони починають займати домінуюче положення у свідомості людини. При цьому стан професійної зацікавленості супроводжується, як правило, позитивними емоційними переживаннями.

Творче натхнення являє собою складний комплекс інтелектуальних та емоційних компонентів. Цей стан виражається у творчому піднесенні; у зростанні могутності уяви; у виникненні цілої низки комбінацій оригінальних

вражень; у прояві багатства думок; у повній зосередженості та зростанні фізичної енергії, які призводять до великої працездатності, до психічного стану радості творчості та нечутливості до стомленості.

Рішучість, як психічний стан готовності швидко прийняти рішення та привести його до виконання, відіграє важливу роль у багатьох професіях. Важливими умовами рішучості є мужність, знання, широта мислення, проникливість, професійний досвід. Рішучість слід відрізняти від поспіху, необміркованості, квапливості, надмірної самовпевненості, що може призвести до несприятливих наслідків.

Поряд зі стеничними (позитивними) станами у людини в процесі її діяльності можуть виникати і астенічні (негативні) психічні стани.

9.3. Негативні психічні стани та їх попередження

Людині притаманні такі астенічні стани психіки як тривожність, психічна напруга, стрес, фрустрація, ригідність. Тривожність - психологічний стан, викликаний можливими або ймовірними неприємностями, змінами у звичайних умовах та діяльності, затримкою бажаного, та виражене у специфічних переживаннях (хвилювання, порушення спокою, побоювання...) і реакціях. Тривожність за переважаючим компонентом зараховують до емоційних станів, але у визначених випадках виступає у якості мотиву. Чи завжди стан тривожності перешкоджає успішній діяльності? "М'які" форми тривожності людини "є" показником для подолання наявних недоліків, виховання рішучості, сміливості, впевненості у собі. Коли тривожність виникає з незначних причин, свідчить про втрату самоконтролю, є тривалою, погано усувається, то такий стан негативно впливає на здійснення діяльності.

При вивченні стану психічної напруги виділіть: а) операційну ("ділову") напругу, яка виникає як результат складності виконуючої діяльності (стани пильності, складнощі сенсорного розрізнення, інтелектуальне навантаження); б) емоційна напруга, викликана емоційними експериментальними умовами. Слід мати на увазі, що рішення складних інтелектуальних завдань неможливе без визначеної емоційної напруги.

При вивченні стресу (від англ. "напруга"), зверніть увагу на те, що фундатор теорії стресу Г.Сельє розділяє стрес на евстрес ("Добрий" - що викликає активізацію діяльності сил людини) і дистрес ("Поганий" - емоційний стрес). Таким чином, стрес (дистрес) - така емоційна напруга, яка в тому чи іншому ступені погіршує протікання життєдіяльності, знижує працездатність людини та її поведінка стає (в меншому чи більшому ступені) дезорганізованою. Як правило, стресами виступають емоційно-негативні подразники (побоювання прийняття рішень, критики, невдачі у спілкуванні та діяльності, перевантаження інформацією та ін.). Ступінь стресовості реакцій людини залежить не тільки від сили і тривалості зовнішнього емоційного впливу, але й від сили нервової системи, від якостей особистості, її тренуваності, минулого досвіду...

Можливі невдачі, труднощі можуть призвести до виникнення у людини не тільки тривоги, стресу, але й фрустрації. Фрустрація - складний емоційно-мотиваційний психічний стан, який виражається у дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування і виникає в результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно нездоланими чи суб'єктивно уявленими труднощами. До типових реакцій на вплив фрустраторів відносять агресію, фіксацію, аутизм, регресію, депресію. Якщо у людини часто повторюються фрустрації, то її особистість може набути деформованих рис: розлученість, залежність, агресивність (при фрустрації у формі агресії), нерішучість, втрата оптимізму (при "автоагресії"); байдужість, безініціативність (при депресії); ригідність (при фіксації)...

Ригідність - психічний стан, що показує відношення людини до змін і виражається в опорі змінам, інертності.

З'ясуйте фактори, що запобігають появі негативних психічних станів у людини: формування та розвиток почуття відповідальності, самоконтролю, самокритичності, наполегливості, мужності, інтелектуальної активності та інших позитивних моральних, характерологічних і психофізичних якостей, а також освоєння методів психічної саморегуляції.

9.4. Специфічні стани людини

З'ясуємо сутність і особливості таких специфічних станів психіки людини як сон, медитація, гіпноз, віра, ейфорія, дисфорія та ін. Психологи виділяють два стани психіки (свідомість) властиві всім людям: неспання (активна взаємодія людини із зовнішнім світом) і сон, стан відпочинку. Сон належить до змінених станів свідомості, що повністю відділяють людину від фізичного і соціального оточення. Виділяють дві основні фази сну, що чергуються:

- а) "повільний", за якого можливе виникнення сомнабулізму (стану, пов'язаного з неусвідомленою поведінкою);
- б) "швидкий" ("парадоксальний") сон, після якого індивід, як правило, пригадує про сновидіння, що містять компоненти нереальності. 20% всього періоду сну припадає на "швидкий" сон.

Під медитацією розуміється як змінений, за бажанням індивіда, особливий стан свідомості, пов'язаний із уповільненістю діяльності мозку шляхом концентрації уваги на якому-небудь об'єкті або думці, так і техніка досягнення такого стану. Виділяють техніки медитації: йога, зазен; техніка камлання шаманів, дервиш-турнерів; техніка трансцендентальної медитації з використанням мантр; системи психофізичного тренування, розраховані на терапевтичний афект та ін.

Зверніть увагу також на дидактогенію (психічний стан учня, викликаний порушенням педагогічного такту з боку педагога) та ятрогенію - негативний психічний стан, який виникає в результаті ненавмисного викликаного впливу лікаря на пацієнта (викликана хвороба).

Запитання для самоперевірки:

1. Що таке психічний стан?
2. Визначте місце психічного стану і його зв'язок з психічними властивостями.
3. Дайте аналіз типів психічних станів.
4. Розкрийте зміст типових позитивних психічних станів.
5. Визначте які типові психічні стани притаманні Вам.
6. Розкрийте зміст типових негативних станів.
7. Розкрийте зміст понять «фрустрація», «персеверація».
8. Що таке стрес? Назвіть форми прояву стресу.
9. Назвіть основні засоби запобігання негативних психічних станів.
10. Розкрийте зміст специфічних психічних станів людини.
11. Визначте деякі свої психічні стани, розглянувши тест Т.Айзенка “Самооцінка психічних станів”.

Самостійна робота

1. Поняття адаптації людини до оточуючого світу.
2. Види (рівні) адаптації та їх характеристики.
3. Поняття дезадаптації та її прояви
4. Нервово-психічна напруга.
5. Нервово-психічна стійкість.

Словникова робота

Адаптація, дезадаптація, фізіологічна адаптація, соціальна адаптація, психічна адаптація, психічний стан, нервово-психічна стійкість, нервово-психічне напруження, стрес, стадії стресу, астения, тривожність.

Література:

1. Гришина Н. В. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с
2. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
3. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д.Максименка. – К.: Форум, 2000.
4. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П.Ильин –СПб.: Питер, 2005 . – 492с.
6. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. - СПб., 1993.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М., 1984.

8. Методики диагностики и измерения психических состояний личности /Автор и составитель А.О.Прохоров –М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176с.
9. Монр Р.А. Путешествия вне тела. – Новосибирск, 1993.
10. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
11. Психические состояния. / Под ред. Курлинова Л.В. - СПб: Питер, 2000.
12. Психологические тесты для деловых людей. - М., 1994.
13. Психологія. Підручник. - Київ: Либідь, 1999.
14. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Ред А.О. Прохорова –СПб.: Речь, 2004. 480с.
15. Свияш А. Как избавиться от негативных переживаний. – М., 2002.
16. Стресс жизни. Сборник. - СПб, 1994
17. Трансцендентальная медитация. - Сыктывкар, 1993.
18. Шрайдер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М., 1993

Тема 10

Спілкування та взаємодія людей

Мета: знати способи спілкування, види спілкування та вміти користуватися ними на практиці.

Основні поняття: спілкування, функції спілкування, взаємовплив, взаєморозуміння, взаємопереживання, сторони спілкування, комунікативна сторона, інтерактивна сторона, перцептивна сторона, мовлення, мовні знаки, вербальна мова, невербальна мова, жести, пози, міміка.

План

1. Поняття спілкування, його структура, функції.
2. Різновиди спілкування, трансактний аналіз спілкування.
3. Бар'єри спілкування. Конфлікт, його типи і способи розв'язання.

10.1. Поняття спілкування, його структура, функції

Спілкування - специфічна форма взаємодії людини з іншими людьми як членами суспільства, в спілкуванні реалізуються суспільні відносини людей. Спілкування – взаємодія суб'єктів, що викликана потребами спільної діяльності і яка спрямована на зміни паттернів поведінки, психічних станів та особистісно-сміслових утворень іншої людини. Соціальна функція спілкування, в широкому значенні, полягає в передачі соціального досвіду і

форм культури. Спілкування завжди виступає у єдності з діяльністю, виступаючи часто як сторона діяльності.

Структура спілкування, як вважає Г.Андреева, містить у собі три взаємопов'язані сторони: комунікативна (обмін інформації між людьми); інтерактивна (організація взаємодії між людьми); перцептивна (сприйняття одне одного та встановлення взаєморозуміння).

Інтерактивна сторона спілкування пов'язана з безпосередньою організацією спільної діяльності між людьми. Основні типи взаємодії: кооперація, конкуренція, конфлікт, змагання. Виділяють також основні форми організацій спільної діяльності: а) спільно-індивідуальна (бригада); б) спільно-послідовна (виробничий конвейєр); в) спільно-взаємодіюча (спортивна команда).

Комунікативна сторона спілкування означає, що люди в процесі спільної діяльності обмінюються між собою різними ідеями, уявленнями, настроями, почуттями, установками, тобто обмінюються інформацією. Передача будь-якої інформації можлива лише за допомогою знакових систем, які використовуються в комунікативному процесі. При чому обмін інформацією між комунікатором і реципієнтом можливий лише за умови інтерсуб'єктивності знаку, тобто за умови, що знаки і значення відомі всім учасникам комунікативного спілкування. Виділяють вербальну комунікацію (мова, як знакова система) і невербальну (немовні знакові системи).

Інформація вихідна від комунікатора може бути двох видів: спонукальна (порада, наказ, прохання) і констатуюча (повідомлення, яке не припускає безпосередньої зміни поведінки).

Перцептивна сторона спілкування означає сприйняття зовнішніх ознак людини, співвідношення з їх особистісними характеристиками сприймаючого індивіда та інтерпретацію на цій основі її вчинків. Існують дві форми пізнання особливостей особистості:

- а) емоційна форма пізнання (емпатія) - здібність емоційно сприйняти іншу людину, проникнути до її внутрішнього світу, близькою до емпатії є ідентифікація (уподобання себе іншому);
- б) логічна форма пізнання себе та інших людей (рефлексія).

Розрізняють ефекти сприйняття людьми одне одного:

- 1) ефект "ореолів" (загальне сприятливе враження призводить до позитивних оцінок і невідомих якостей індивіда; а загальне несприятливе враження викликає негативну оцінку);
- 2) ефект "проєціювання" (іншій людині, за аналогією з собою приписують свої власні якості та емоційні стани);
- 3) ефект новизни (остання інформація буде більш значущою);
- 4) ефект першості (згадайте «кохання з першого погляду»);
- 5) ефект стереотипізації (формуються певні стереотипи відносно професійної, етнічної залежності).

В спілкуванні виділяють наступні аспекти: зміст, цілі, засоби. Зміст – інформація, яка передається партнеру по спілкуванню (наукова теорія, почуття радості, любові, розпорядження...).

Цілі спілкування полягають в тому, для чого люди спілкуються. Функції спілкування:

- інформаційна (обмін, передача інформації);
- контактна (встановлення контакту між людьми);
- координаційна (встановлення координації в спільній діяльності);
- стимуляція активності діяльності людей;
- емотивне збудження (обмін емоціями);
- вплив на свідомість і паттерни поведінки людей;
- розуміння (важливо, щоб людину, особливо молоду, розуміли і щоб вона сама вміла розуміти іншого).

До засобів спілкування відносять знакові системи: вербальну і невербальну.

Мову – систему слів, знаків (вербальна комунікація).

Невербальна комунікація включає в себе:

- а) паралінгвістичну систему (емоційна виразність голосу, тональність);
- б) екстралінгвістичну (пауза, сміх, покашлювання);
- в) оптико-кінетичну систему знаків або кінесіку (жести, міміка);
- г) проксеміка (просторова психологія, в якій простір і час виступають особливою знаковою системою).

10.2. Різновиди спілкування, трансактний аналіз спілкування

Одним з різновидів спілкування є спілкування, яке пов'язане з часом, упродовж якого триває процес. В цьому відношенні виділяють: короткочасне, довготривале та незавершене спілкування. Короткочасним є спілкування, яке обмежується розв'язанням ситуаційних, локальних завдань (консультація студенту по темі, контрольній роботі, пошуку літератури...). Довготривалість спілкування витікає з потреб взаємодії, цілей спілкування і розгортається в межах широкого кола обговорюваних проблем. Якщо зміст теми учасники комунікації вважають вичерпаним, то спілкування називають завершеним. Якщо ж зміст теми з об'єктивних або суб'єктивних причин залишається нерозкритим, то таке спілкування називають незавершеним.

В соціально-психологічній літературі існують різні підходи до розгляду спілкування. Виділимо деякі з них. Трансактний аналіз основними поняттями вважає стан Его та трансакція. Е.Берн під станом Его розуміє відносно незалежні і відособлені сукупності установок, емоцій і схем поведінки людини. Таких паттернів поведінки Е.Берн виділяє три: Дитина, Батько, Дорослий, які можуть змінювати протягом доби одна одну, або якась може домінувати.

Основною в дитячому віці є позиція Дитини, коли вона дивиться знизу вгору на іншого, виказуючи йому невпевненість, беззахисність, готовність підкорятися. Така позиція нерідко спостерігається і у дорослих. Так, студент підходить до викладача і каже, що він боржник, пропустив заняття, не здав

своєчасно матеріал, бо хворів.., працював.. і потребує підтримки... Позиція може бути: а) слухняна дитина, яка виконує вимоги батьків; б) бунтуюча дитина, яка не виконує вимоги («Не буду», «Не хочу»...). Зрозуміло, що коли студент чи працівник не виконують вимог («Що захочу, те і зроблю»), то вони спілкуються з позиції Дитини.

З позиції Батька грається роль декана, педагога, старшого брата, лікаря, солдата другого року служби («дембеля»), начальника... Позиція Батька має два різновиди:

- 1) “захисник”, “опікун” – допомагає, підтримує, захищає, співчуває, пробачає помилки, жаліє;
- 2) “наглядач” – наглядає, наказує, карає за помилки.

Позиція “Дорослий” передбачає витримку, розсудливість, спокійний тон, впевненість, відповідальність за свої вчинки, незалежність. Таку позицію займають однокурсники, колеги, сусіди, знайомі...

Під трансакцією Е.Берн розуміє спрямованість на діяльність, дію, що відображає розуміння людиною ситуації спілкування. Виділяють три види трансакцій: додаткові (рівні та нерівні), перехресні та приховані. Успішними трансакціями є додаткові: “Дитина” – “Дитина”, “Дорослий” – “Дорослий”, а також “Батько” – “Батько”, за умови, що їх спілкування ведеться про когось іншого. Спілкування “Дорослий - Дитина” є динамічним. Або “Дорослий” змусить “Дитину” стати відповідальною і зайняти позицію “Дорослого”, або безпорадність “Дитини” зумовить “Дорослого” перейти на позицію “Батька”.

Теорія трансактного аналізу дозволяє з’ясувати позиції, дати аналіз маніпулятивних ігор, в які грають люди, що спілкуються між собою.

При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяють два фактори:

- 1) домінування-підкорення і позиції спілкування такі:
 - а) домінування, або спілкування “зверху”,
 - б) спілкування “на рівних”,
 - в) підкорення, або спілкування “знизу”;
- 2) агресивність-доброзичливість і позиції спілкування такі:
 - а) співчуття, люб’язність,
 - б) нейтральна позиція,
 - в) ворожість, неприйняття співрозмовника.

Розрізняють також закриту, напівзакриту та відкриту позиції спілкування. Коли людина не бажає, невзможі виразити свої думки, інтереси, або ігнорує інтереси співрозмовника – “закрита позиція”. Напівзакрита позиція існує тоді, коли людина з’ясовує позицію іншого, не розкриваючи свою. Відкрите спілкування – таке спілкування, коли співрозмовники відкрито формулюють своє бачення проблем і готові врахувати позиції та інтереси іншого.

До різновидів спілкування відносять:

- формальне спілкування (набір стандартних фраз при випадковому спілкуванні у великому місті);

- формально-рольове, коли ті, що спілкуються, мають соціальний статус і виконують певні соціальні ролі (продавець-покупець, декан-студент, лікар-пацієнт...);
- духовне, міжособистісне спілкування (взаємодія друзів, коханих, рідних, коли не завжди потрібні слова, а важлива емоційна підтримка);
- маніпулятивне (спілкування, метою якого є досягнення користі від співрозмовника завдяки обману, залякуванню...);
- ділове (спілкування, для якого головним є інтереси справи, а не особистісні риси, які враховуються). Ділове спілкування включає в себе низку принципів: достатності і якості інформації; цілеспрямованості; чіткість і впевненість вираження думки; вміння слухати і розуміти думку співрозмовника; врахування особистісних якостей ділового партнера заради досягнення успіху переговорів.

<i>Основні характеристики</i>	<i>Батько</i>	<i>Дорослий</i>	<i>Дитина</i>
Характерні слова і вирази	“Всі знають, що ти не повинен ніколи...”; “Я не розумію, як це допускають...”	“Як?”; “Що?”; “Коли?”; “Де?”; “Чому?”; “Можливо..”, “Ім овірно”	“Я сердитий на тебе!”; “От гарно!”; “Чудово!”; “ Огідно !”
Інтонації	Обвинувачуючі Поблажливі Критичні Припиняючі (покладаючи край)	Пов’язані з реальністю	Дуже емоційні
Стан	Гордовитий Надправильний Дуже пристой-ний	Уважність Пошук інформації	Незграбний Грайливий Пригнічений Пригноблений
Вираз обличчя	Похмурий Невдоволений Стурбований	Відкриті очі Максимум уваги	Пригніченість Здивованість
Пози	Руки в боки Вказуючий перст Руки, складені на погруддя	Нахилений уперед до співбесідника, голова повертається слідом за ним	Спонтанна рухливість (стискають кулаки, ходять, смикають гудзика)

Рис. 10.1. Характеристика основних позицій спілкування по Е.Берну.

10.3. Бар'єри спілкування. Конфлікт, його типи і способи розв'язання

Спілкування передбачає досягнення певної мети, а тому розробляють методи підвищення ефективності спілкування, до одного з яких відносять аттракцію (від лат. *attrakere* - приваблювати). Дейл Карнегі виділяє наступні прийоми аттракції:

- виявляйте щирий інтерес до співрозмовника;
- визнавайте шляхетність інших;
- зробіть спробу зрозуміти іншу людину, не засуджуйте її, оскільки критика майже завжди призводить до конфронтації, - звертатись до співрозмовника, називати його ім'я чи ім'я та по батькові, оскільки людині приємно, що її знають;
- будьте привітними, посміхайтесь;
- враховуйте інтереси співрозмовника і ведіть розмову в колі його інтересів;
- будьте гарним слухачем і вас будуть вважати гарним співрозмовником;
- поважайте думку іншого;
- намагайтесь зрозуміти співрозмовника, поставивши себе на його місце.

Але, не зважаючи на використання різних прийомів аттракції, спілкування може бути не тільки не ефективним, а навіть конфліктним. В умовах людської комунікації інколи виникають специфічні комунікативні бар'єри, до яких відносять найрізноманітніші перешкоди, в тому числі й ті, що пов'язані з кодуванням та декодуванням інформації. Коли думка кодується у внутрішню мову, то втрачається до 30% інформації. В зовнішню мову переходить із внутрішньої до 80% інформації, що вже перекодована у внутрішню мову. В процесі монологічного спілкування, такого як лекція, коли студенти не мають можливості уточнювати зміст, то в пам'яті у них залишається 20% інформації.

Поруч з цими перешкодами спілкування існують і інші, які мають соціально-психологічний характер. Бар'єри спілкування – ті багаточисельні фактори, які служать причиною конфліктів або сприяють ним. В основі будь-якого конфлікту полягає ситуація, яка містить або суперечливі позиції сторін з якого-небудь приводу, або протилежні цілі чи засоби їх досягнення за даних обставин, або розбіжність інтересів, прагнень, установлень, бажань, потягів опонентів.

Відомий психолог Кеннет У.Томас виділяє п'ять основних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях (Рис. 9.3.). Він застосовує двомірну модель регулювання конфліктів, базовими в якій є співробітництво (увага до інтересів іншого) та конкуренція (захист, перш за все, своїх інтересів). К.Томас вважає, що за таких стилів поведінки, як конкуренція або поступливість виграє тільки один учасник конфлікту; програють обидва, якщо ідуть на компромісні поступки. Найкращий стиль поведінки є співробітництво, оскільки всі виграють.

Розрізняють соціально-психологічні перешкоди, які заважають адекватному сприйняттю і оцінці співрозмовника, основними з яких є:

А. Невміння розрізняти ситуативне спілкування за такими ознаками, як:

- цілі, наміри, мотиви спілкування;
- стилі поведінки, притаманні для досягнення поставлених цілей;
- психічний стан співрозмовника (наприклад, фрустрація, дистрес...).

Б. Наявність сформованих установок, оцінок, переконань, які існують у людей задовго до того, як почався реальний процес спілкування і оцінювання співрозмовника. Виховання особистості, в певній мірі, зводиться до формування готовності діяти належним чином, до формування установок, корисних для людини і суспільства. Таким чином, у дорослої людини в психіці формуються і впливають на людину установки, які були ще засвоєні в дитинстві. “Що тут вчити? Я і так знаю”. – каже студент.

В. Установки сприяють виробленню певних стереотипів, до яких і намагаються віднести співрозмовника. “Всі ви однакові”. – кажуть жінки чоловікам і навпаки.

Г. Нерідко зустрічається намагання дати “остаточну” оцінку співрозмовника, не маючи про неї достовірної інформації, або тільки після першої співбесіди.

Відсутність бажання прислухатись до думки інших людей в оцінці особистості.

Спрямованість на зрозуміння інтересів іншого

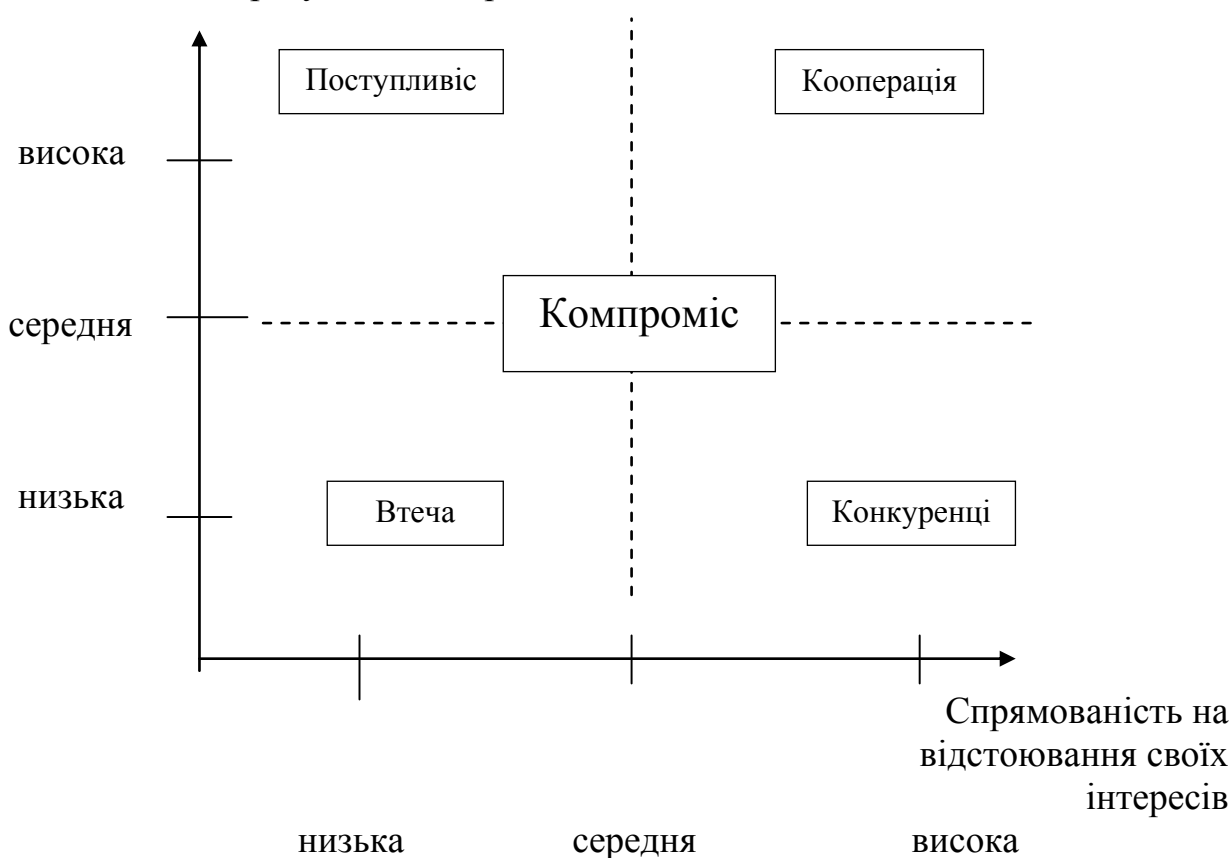


Рис. 10.3. Стилї поведінки в конфліктній ситуації (за К.Томасом).

Завдання для самоперевірки:

1. Як Ви вважаєте, чи достатнє для визначення спілкування твердження: «спілкування – це обмін інформацією між людьми»? Дайте визначення спілкування.
2. Розкрийте значення спілкування в формуванні особистості.
3. Назвіть основні структурні компоненти спілкування.
4. Які різновиди спілкування є для Вас типовими.
5. У чому полягає суть інтерактивного боку спілкування?
6. Охарактеризуйте основні позиції спілкування по Е.Берну.
7. Назвіть основні прийоми формування аттракції.
8. Яке значення для спілкування має простір комунікації?
9. Чи правомірно обмін сигналами, що спостерігається у творин, назвати спілкуванням?
10. Чи завжди обмін інформацією набуває характеру спілкування? Що може зашкодити процесові спілкування?
11. Заповніть пропуски: дистанція, що дозволяє людям знаходитися один від одного на відстані довгастої руки називається ... Дистанція, яка встановлюється між людьми на зборах, в аудиторіях, називається
12. Комунікатору легше впливати на наші установки, якщо він:
13. а) надихає довір'я; б) схожий на нас самих; в) люб'язний; г) всі відповіді вірні.

Самостійна робота

1. Засоби та види спілкування.
2. Вплив зовнішніх умов міжособистісного контакту на ефективність спілкування.
3. Вербальні засоби спілкування.
4. Невербальні засоби спілкування.

Словникова робота

Спілкування, функції спілкування, взаємовплив, взаєморозуміння, взаємопереживання, сторони спілкування, комунікативна сторона, інтерактивна сторона, перцептивна сторона, мовлення, мовні знаки, вербальна мова, невербальна мова, жести, пози, міміка.

Література:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Л., 1992.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения. - М., 1999.
3. Гришина Н. В. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с
4. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2000.
5. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
6. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
7. Каменская В.Г. Психология общения. - СПб., 1993.
8. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на других людей. - М., 1991.
9. Козлов Н.Н. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. - М., 1993.
10. Мокшанцев Р.И. Психология переговоров: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, Новосибирск, 2002.
11. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
12. Пачковський Ю.Ф. Психологія підприємництва: Навч. посіб. – К.: Каравела, 2006.
13. Перельчина Е.Б. психология имиджа: Учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2002.
14. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных явлений. - М., 1993.
15. Фишер Р., Эртель Д. Подготовка к переговорам. - М., 1996.
16. Фромм Э. Искусство любви. - Минск, 1992.
17. Честара Дж. Деловой этикет. - М., 1997.
18. Шепель В.М. Имиджелогия: секреты личного обаяния. - М., 1994.
19. Шмидт Р. Искусство общения. - М., 1992.
20. Шостром, Эверест. Анти - Карнеги или человек манипулятор. - Минск, 1992

Тема 11

Соціальна психологія груп

Мета: дати уявлення про соціальну групу, колективи, міжособистісні відносини в групі; про засоби та методи психічного впливу на індивіда та групу; про стилі та теорії лідерства.

Основні поняття: соціальні відносини, зв'язки, групи, колективи, психологічні відносини, соціальні відносини, теорії лідерства, стилі лідерства

План

1. Поняття групи, колективу та їх риси. Міжособистісні відносини в групі.
2. Засоби, методи психологічного впливу.
3. Теорії і стилі лідерства. Психологія управління.

11.1. Поняття групи, колективу та їх риси.

Міжособистісні відносини в групі

Спілкування, життєдіяльність людей, становлення і розвиток здійснюються в різноманітних групах і колективах. Під групою розуміється сукупність елементів, які мають дещо загальне. Значущість групи для особистості в тому, що група являє собою визначену систему діяльності, задану її місцем у системі суспільного розподілу праці. Основні характеристики групи містять у собі: її склад (композиція); структура (структура влади, структура переваг, структура комунікації тощо); групові процеси (процеси, що організують діяльність групи); групові норми (правила поведінки, вироблені групою); групові цінності; групові системи санкцій (заохочуючі та забороняючі).

Групи підрозділяють:

- 1) умовні (об'єднуються за умовною ознакою) та реальні (її члени пов'язані між собою об'єктивними взаємовідносинами);
- 2) постійні і тимчасові;
- 3) великі і малі.

Виділяють два типи соціальних груп: а) стихійно виникнені (публіка, натовп); б) власне соціальні групи (нація, молодь, класи...). У великих групах є специфічні регулятори соціальної поведінки: звичаї, традиції, норми.

Мала група - група (від 2 до 7 осіб), в якій соціальні відносини виступають у формі безпосередніх особистих контактів. Виділяють малі групи:

- а) первинні (сім'я, група друзів) і вторинні;

- б) формальні (чітко задані позиції всіх членів) і неформальні (відсутність структури влади);
- в) групи членства та референтні (еталонні), норми і правила яких служать для особистості зразком.

Динамічні процеси малої групи містять: процес утворення малої групи, процеси лідерства та прийняття групових рішень, утворення колективу.

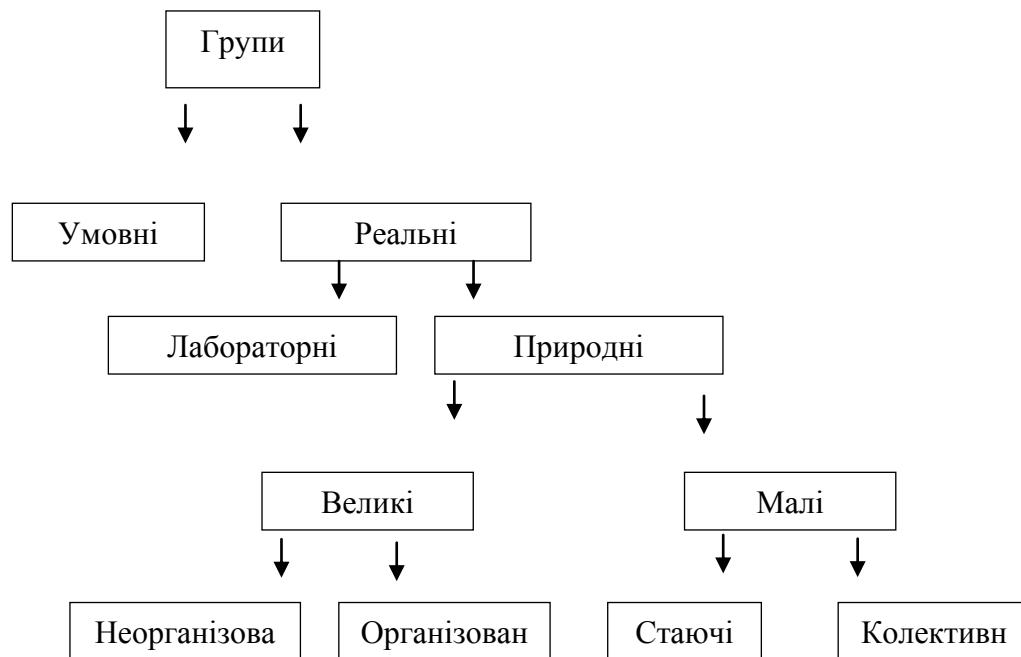


Рис. 11.1. Класифікація груп (за Г.А.Андрєєвою).

Колектив - вид соціальної спільності та сукупність індивидів, визначеним образом взаємодіючих одне з одним, які усвідомлюють свою належність до даної спільності та визнають себе її членами з точки зору інших. Сутнісною ознакою колективу є соціально-ціннісні та особистісно значущі цілі та напрямки діяльності його членів, що реалізують ці завдання. Наприклад: студентська група – колектив, члени якого намагаються досягти мети: отримати вищу освіту, стати фахівцем певної галузі господарства, сформуватись як гармонійно розвинута особистість. Студентський колектив, з одного боку, є об'єктом свідомого цілеспрямованого впливу викладачів, кураторів, деканів; а, з іншого боку, самостійне суспільне явище, яке підкоряється своїм соціально-психологічним закономірностям.

Розгляньте основні напрямки дослідження малих груп:

- 1) соціометричне (Дж.Морено);
- 2) соціологічне (Е.Мейо);
- 3) школа групової динаміки (К.Левін).

11.2. Засоби, методи психологічного впливу

Виділяють різні засоби, механізми і методи психологічного впливу на людину. Психологічний вплив передбачає зміну механізмів регуляції поведінки та діяльності людини. Засобами впливу можуть бути:

- а) вербальна інформація;
- б) невербальна інформація (міміка, жести, пози, інтонація мовлення);
- в) залучення людини у спеціально організовану діяльність;
- г) регуляція ступеня й рівня задоволення потреб.

Під методом впливу розуміють сукупність прийомів, які реалізують вплив на джерела мотивації активності людини; на групові норми, установлення, самооцінки людей; на стани, в яких людина знаходиться і які змінюють її поведінку. Це такі прийоми, як прийом "регресії"; "кооптації", "асоціативного", "емоційного переносу"; "спогадів гіркою минулого"; метод створення невизначених ситуацій, метод орієнтуючих ситуацій та ін.

Розглянемо сутність широко відомих механізмів впливу: зараження, сугестія (вплив), наслідування, переконання. З'ясуємо сутність основних психологічних засобів впливу: сугестія (навіювання), імітація, переконання. Навіювання – психічний вплив на людину, що ґрунтується на некритичній оцінці змісту інформації, що нею сприймається, та незначному контролі своєї свідомості. Ефективність навіювання залежить від таких чинників, як особливості психіки людини, на яку спрямований вплив (впевненість чи невпевненість у собі, самооцінка). Важливе значення має соціальний статус, популярність, професія, вольові та інтелектуальні якості людини, яка здійснює психологічний вплив, ступінь довіри й залежності від неї. Ступінь навіювання залежить також від кількості людей та їх віку. При зростанні групи людей та зменшенні їх віку вплив буде ефективнішим.

Імітація – відтворювання якостей, вчинків, дій, патернів поведінки іншої людини, на яку хочеться бути схожим. Імітація має важливе значення в розвитку особистості, особливо в дитинстві. Молодь не завжди імітує те, що є суспільно важливим, але часто віддає перевагу новим, динамічним моделям (молодіжна субкультура), інколи і негативним. До умов імітації відносять:

- а) зовнішня привабливість, яскравість зразка;
- б) повага, захоплення взірцем;
- в) напрямок особистості на зразок, свідоме бажання бути таким самим;
- г) менший досвід людини стосовно свого "кумиру" в певному відношенні.

Імітація, в певній мірі, сприяє соціалізації людини, можливості діяти в умовах прийнятих в суспільстві норм.

Психологічне зараження є передача певного емоційно-психічного настрою від однієї людини до іншої. Воно базується на емоційно-несвідомому потязі людини до певних психічних станів (зараження сміхом на вечорах гумору чи Клубу веселих та кмітливих; зараження панікою чи гнівом...). Його ефект залежить від кількості слухачів і ступеня емоційної напруги людини, що

впливає на них. При збільшенні публіки і емоційної напруги ефективність зараження зростає.

Якщо навіювання, імітація та психологічне зараження базуються на емоціях, зверненням до несвідомої сфери, то переконання звертається до логічної сфери, розуму людини; людину, яка має низький культурно-освітній рівень майже неможливо (логічно) переконати. Якщо зміст і форма переконання відповідають рівню розвитку особистості, його потребам і мотивам, то ефективність впливу зростає і буде стійким. Існують певні умови успішного переконання:

- а) людина, що переконує, сама повинна бути глибоко переконана в тому, що доводить;
- б) послідовність, логічність, доказовість, наведення як загальних положень, так і конкретних прикладів;
- в) аналіз фактів, що відомі людям, яких переконуєш;
- г) високий соціокультурний статус, “харизма” суб’єкта переконання.

11.3. Теорії і стилі лідерства. Психологія управління

З'ясуємо, що лідерство - здатність впливати на окремих індивідів і колектив в цілому, зокрема, направивши їх зусилля на досягнення яких-небудь цілей.

Існують основні концепції лідерства: теорія рис, ситуаційна та синтетична. Згідно теорії рис, лідером стає людина, якій притаманний певний набір особистісних якостей. Це такі психологічні риси, як сильна воля, мужність, впевненість у собі, компетентність, організаційні здібності, гострий розум. Ця концепція аргументовано критикується, оскільки часто лідерами стають люди, які не мають означених якостей.

Ситуативна теорія розглядає лідерство як результат виникнення в групі певної ситуації, в якій людина, що має певні здібності, досвід, якості для оптимального розв'язання ситуації, стає лідером. У різних ситуаціях в групі висувуються різні лідери, але не виключено, що лідер в одній ситуації може стати лідером групи і в іншій, або розглядатись як «лідер взагалі».

Синтетична концепція розглядає лідерство як процес організації міжособистісних відносин в групі, а суб'єкт управління процесом є лідером. Сутність цієї теорії полягає в тому, що лідерство розглядається в контексті сумісної групової діяльності.

Лідер витворюється стихійно, “знизу” в результаті психологічних відносин в групі, тоді як керівник визначається “зверху”, офіційно. Лідер спрямовує, веде за собою своїх послідовників, які ідуть за лідером. Оптимальним варіантом для ефективності діяльності групи є збіг керівника і лідера в одній особі.

В теорії і практиці управління існують різні стилі лідерства. Авторитарний (директивний, диктаторський) стиль, для якого характерні: жорсткі одноосібні засоби управління, заборона ініціативи і обговорення

прийнятих рішень, жорсткий постійний контроль за виконанням рішень, відсутність інтересу до співробітників як особистостей. Цей стиль має багато недоліків (пасивність співробітників, велика можливість прийняття помилкових рішень, незадовільний соціально-психологічний клімат...) і тому має рацію лише в критичних ситуаціях (військові дії, аварії...).

Для демократичного (колективного) стилю характерні: широке обговорення проблем, підтримка ініціативи співробітників, урахування їх поглядів, прийняті рішення контролюються керівником і співробітниками, виявлення керівником потреб, інтересів співробітників; сприятливий соціально-психологічний клімат в групі. Цей стиль має багато переваг (високі виробничі показники, високі можливості правильності прийнятих рішень, висока активність співробітників...), але може втілитись тільки за високих організаційних, інтелектуальних та психологічних здібностей керівника.

Анархічний (ліберальний) стиль характеризується відходом від фактичного управління і керівництва, сподіванням, що “все зробиться само”. При цьому стилі, як правило, низькі походники праці, співробітники не задоволені керівником, відсутні стимули якісної праці, поганий психологічний клімат групи. Виділяють також партіципативний, непослідовний та ситуаційний стилі, відповідно різні типи керівників. Так Р.Блейк, Д.Мутон, в залежності від напрямку керівника на інтереси виробництва чи турботу про людей, виділяють п’ять типів керівника. Ліберал – турбується про людей, а не виробництво; песиміст – йому не цікаві ані виробництво, ані співробітники; диктатор – головне виробництво, а не люди; маніпулятор (кар’єрист, бюрократ) - певний інтерес до людей і виробництва (головне свої власні інтереси або офіційна субординація); організатор – висока спрямованість на ефективну працю в поєднанні з високою повагою і довірою до людей (Рис. 10.2.).

Турбота про людей



Рис. 11.2. Типи керівників по Р.Блейку, Д.Мутону.

Оскільки випускнику інженерної академії, як правило, властиве виконання управлінської діяльності, засвойте основні психологічні вимоги до

менеджера та реалізації управлінських функцій. Менеджер - спеціаліст, який займається організацією робіт колективу на базі спеціальних методик і процедур. Менеджмент - система дій, що забезпечують злагоджену роботу колективів людей з оптимальними економічними результатами. Метою менеджменту є створення ефективної організації і потім її зміна таким чином, щоб вона відповідала мінливим завданням і обставинам. Виділяють наступні психологічні якості керівника (Р.Стоцилл): домінантність; впевненість у собі; емоційна врівноваженість і стресостійкість; креативність; прагнення до досягнення та діловитість; здібність піти на розумний ризик; відповідальність і надійність у виконанні завдань; чесність, вірність даній обіцянці та гарантіям; незалежність, самостійність у прийнятті рішень; гнучкість поведінки у ситуаціях, що змінюються; товариськість, вміння спілкуватися, взаємодіяти з людьми.

Розгляньте також психологічні аспекти реалізації основних управлінських функцій (планування, організація діяльності, мотивація, регулювання, контроль) і психологічні критерії ефективності діяльності керівника (психологічний клімат у колективі, задоволення членством у колективі, авторитет керівника, мотивація членів колективу та ін.).

Запитання для самоперевірки:

1. Дайте поняття групи. Які групи можливо виділити?
2. Які основні риси колективу?
3. Які механізми соціально-психологічного впливу на людей Ви знаєте?
4. Виділіть загальне і відмінне між навіюванням, імітацією, психологічним зараженням і переконанням?
5. Розкрийте сутність основних теорій лідерства.
6. Які стилі керівництва існують? Які з них ефективні?
7. Які якості притаманні керівнику?
8. Назвіть психологічні критерії ефективної діяльності керівника.
9. Дайте правильну відповідь: «Психологічний вплив буде ефективним, якщо комунікатор»:
 - а) люб'язний;
 - б) навіює довіру;
 - в) подібний до нас;
 - г) всі відповіді вірні.

Самостійна робота

1. Групи та їх класифікації.
2. Колектив як вища форма розвитку групи.
3. Диференціація в групах і колективах.
4. Інтеграція в групах та колективах.

Словникова робота

Соціальні відносини, зв'язки, групи, колективи, психологічні відносини, соціальні відносини, теорії лідерства, стилі лідерства

Література

1. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие. – М.: МГУ, 1990.
2. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Психология управления. - Харьков: ООО «Фортуна-пресс», 1998.
3. Берн Э. Лидер и группа: о структуре и динамике организаций и групп / Э.Берн / Пер. с англ. – М.: Эксмо, 2009.
4. Браун Л. Имидж - путь к успеху. - СПб: Питер, 2001.
5. Вудкок М., Френсис. Раскрепощенный менеджер. - М., 1991.
6. Гришина Н. В. Г85 Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с.
7. Джонсон В.Девід. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В.Джонсон / пер. з англ. –К.: Вид. Дім «КМ Академія», 2003.
8. Загальна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. – Вінниця, 2004.
9. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
10. Кочеткова А.И. Психология основы управления персоналом. - М.: «Зеркало», 1999.
11. Кричевский Р.Л. Если вы руководитель. - М., 1993.
12. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. – М.: МГУ, 1991.
13. Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха. - Екатеринбург, 1996.
14. Лафанов И.Д. Психология управления рыночными структурами: Преобразующее лидерство. - М., 1997.
15. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія / Л.Е.Орбан-Лембрик підручник. Кн.2.: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – К.: Либідь, 2006.
16. Основи психології.: Навч. посібник / А.І.Вераніс. – Х.-К., 2005.
17. Паркинсон С.Н. Как преуспеть в бизнесе. - Тула, 1997.
18. Психология управления: Курс лекций. /Л.К.Аверченко и др. – М.: Изд-во НГАЭиУ; М.: ИНФРА-М, 1999.
19. Тутушкин М.К. Практическая психология для менеджеров. - М.: «Филин», 1996.

20. Утюжанин А.П., Устюмов Ю.А. Социально-психологические аспекты управления коллективом. - М., 1993.
21. Швальбе Б. Личность, карьера, успех. Психология бизнеса. - М., 1993.
22. Щекин Г.В. Практическая психология менеджмента. В 2-х книгах. - К., 1993.

Додатки

I. Тематика контрольних робіт

1. Проблема психіки в психології.
2. Поняття психіки, її функції.
3. Основні етапи психічного відображення.
4. Місце психології в системі наук.
5. Методи наукового психологічного дослідження.
6. Основні етапи розвитку психології як науки.
7. Психологічні ідеї античності.
8. Психологічні ідеї Нового часу.
9. Основні ідеї асоціативної психології.
10. Основні ідеї структурної психології.
11. Основні ідеї функціоналізму.
12. Основні ідеї біхевіоризму та необіхевіоризму.
13. Сутність і основні етапи розвитку гештальтпсихології.
14. Генетична психологія Ж.Піаже.
15. Загальна характеристика глибинної психології.
16. Психологічні ідеї З.Фрейда.
17. Основні ідеї аналітичної психології К.Юнга.
18. Індивідуальна психологія А.Адлера, її гіпотези і результат.
19. Психологічні ідеї К.Хорні.
20. Соціально-психологічні ідеї Е.Фромма.
21. Загальна характеристика гуманістичної психології.
22. Розвиток психології в Україні.
23. Психіка і організм.
24. Критичний аналіз праці О.Вейнінгера "Стать і характер".
25. Функціональна асиметрія півкуль мозку.
26. Статева різниця та асиметрія півкуль мозку.
27. Когнітивна сфера особистості.
28. Пам'ять, її види, розвиток і виховання.
29. Увага, її особливості та види, розвиток і виховання.
30. Поняття мислення, його види. Мислення та інтелект.
31. Особливості інженерно-технічного мислення.
32. Уява і творчість. Психологічні проблеми навчання творчості.
33. Афективна сфера особистості.
34. Регулятивне значення емоцій, почуттів, волі в житті, діяльності особистості.
35. Особистість, її склад і структура.
36. Розвиток особистості. Основні етапи психічного розвитку і етапи життєвого шляху особистості.
37. Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона.
38. Проблема особистості в психології.

39. Теорія особистості У.Джеймса.
40. Теорія особистості Е.Берна.
41. Теорія особистості З.Фрейда.
42. Невротична особистість К.Хорні.
43. Особистість в сучасній культурі за Е.Фроммом.
44. Теорія особистості К.Роджерса.
45. Теорія особистості А.Маслоу.
46. Особистість в логотерапії В.Франкла.
47. Діяльність і особистість в концепції А.Н.Леонтьєва.
48. Особистість і культурно-історичні теорії Л.Виготського.
49. Концепція особистості Т.С.Костюка.
50. Темперамент, основні теорії та невирішені проблеми.
51. Характер, концепції характеру.
52. Конституційна теорія характеру Шелдона.
53. Екстраверти та інтроверти: основні характеристики, відмінності.
54. Акцентуальні особистості.
55. Психосоціотипи особистості.
56. Талант і геній.
57. Психологічні особливості юнацького віку.
58. Методи активізації спілкування.
59. Психічні стани спілкування.
60. Типові позитивні стани особистості.
61. Негативні психічні стани та їх попередження.
62. Специфічні стани людини.
63. Психологічна сутність самосвідомості.
64. Суб'єктивний стан психіки людини.
65. Ідентифікація і рефлексія: сутність і концепції.
66. Інтимні та міжособистісні відносини.
67. Соціалізація особистості.
68. Закономірності функціонування студентської групи.
69. Соціально-психологічний клімат студентської групи.
70. Індивідуальний стиль діяльності і професійна придатність.
71. Основні закономірності спілкування та взаємозв'язку людей.
72. Спілкування та діяльність студентів.
73. Здібності та їх розвиток у студентів.
74. Взаємозв'язок психічних процесів, станів і особливостей в діяльності студентів.
75. Позитивні риси характеру та їх розвиток у студентів.
76. Творче мислення та його розвиток у студентів.
77. Конфлікт, його структура, динаміка, функції.
78. Психологічні аспекти внутрішньоособистісних конфліктів.
79. Особливості педагогічного конфлікту.
80. Сімейний конфлікт.
81. Теорія і практика розв'язання конфліктів.

82. Конфліктні ситуації в студентській групі та способи їх вирішення.
83. Психологія праці та її основні завдання.
84. Інженерна психологія та її основні проблеми.
85. Психологія людини в екстремальних ситуаціях.
86. Психологічні основи травматизму.
87. Психологія управління персоналом.
88. Мотивація як фактор управління особистістю.
89. Психологічні аспекти лідерства і керівництва.
90. Механізми групової динаміки.
91. Управлінське спілкування.
92. Психологія переговорного процесу.
93. Імідж.
94. Створення іміджу як складова частина культури.
95. Психологія реклами.
96. Психологія прийняття управлінських рішень.
97. Екологічна психологія.
98. Основні ідеї економічної психології.
99. Основні ідеї політичної психології.
100. Основні аспекти етнічної психології.
101. Основні ідеї психодіагностики.
102. Основні ідеї психології сім'ї.

II. Основна навчально-методична література

1. Вундт В. Введение в психологию. – СПб.: Питер, 2002.
2. Гиппернрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: Юрайт, 2000.
3. Еникеев М.Н. Общая, социальная и юридическая психология. – СПб.: Питер, 2003.
4. Загальна психологія / За заг. Ред. С.Д.Максименка. – К.: Форум, 2000.
5. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии. - М.: Харвест, 2002.
6. Козубовский В.М. Общая психология. - Минск: Амалфея, 2003.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2002.
8. Основи психології /За заг. Ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К.: Либідь, 2002.
9. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М.: Высш.школа, 2001.
10. Психология / Под ред. В.Н.Дружинина. – СПб.: Питер, 2002.
11. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. – К.: Наукова думка, 2000.
12. Ярошевский М.Г. История психологии. От античности до середины XX века. Учебное пособие для вузов. - М.: Академия, 1997.
13. Максименко С.Д., Солов'єнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник.- Київ: МАУП, 2000.
14. Серьожнікова Р.К. Основи психології і педагогіки: Навч. посібник.- Київ: ЦНЛ, 2003.
15. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: Навч. посібник. - Київ: ЦНЛ, 2003.
16. Левківський М.В. Історія педагогіки: Підручник. - Київ: ЦНЛ, 2003.
17. Сисоєва С., Соколова І. Нарис з історії розвитку педагогічної думки. - Київ: ЦНЛ, 2003.
18. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник. - Київ: ЦНЛ, 2003.
19. Роменець В.А. Історія психології Стародавнього світу і середніх віків. - К.: Вища школа, 1983.
20. Роменець В.А. Історія психології XIX – початку XX століття. - К.: Вища школа, 1995.
21. Ждан А.Н. История психологии от античности до наших дней.- М.: Изд-во Московского Университета, 1990.
22. Забродський М.М. Педагогічна психологія: Курс лекцій. - К.: МАУП, 2000.
23. Немов Р. Психология. В 3-х томах. - М., 1999.
24. Большой психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). - В 2-х томах.- Перевод с англ. – М.: Вече, АСТ, 2000.
25. Современная психология: Справочное руководство. - М.: ИНФРА-М, 1999.
26. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. - К.: Либідь, 1999.

III. Психологічні завдання

А. З'ясуйте свій темперамент за тестом Т.Айзенка

На кожне запропоноване далі питання слід швидко відповісти "Так" чи "Ні":

1. Чи часто ви відчуваєте тягу до нових вражень, до того, щоб "сколихнутися", відчути піднесення?
2. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які вас розуміють, можуть підбадьорити або втішити?
3. Чи вважаєте ви себе людиною необразливою?
4. Чи дуже важко вам відмовитися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не кваплячись, чи віддаєте перевагу очікуванню, перед тим, ніж діяти?
6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, не рахуючись з тим, що вам це не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи вірно, що взагалі ви дієте і говорите швидко, без обміркування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви нещасна людина, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?
10. Чи вірно, що ви майже на все змогли б зважитися, якщо справа пішла на спір?
11. Чи бентежитесь ви, коли хочете зав'язати розмову з симпатичним (ною) незнайомцем (кою)?
12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?
13. Чи часто буває, що ви дієте під впливом хвилини?
14. Чи часто вас мучать думки про те, що чогось не слід було робити чи говорити?
15. Чи віддаєте ви перевагу книзі зустрічам з людьми?
16. Чи вірно, що вас доволі легко зачепити?
17. Чи любите ви часто бути в компанії?
18. Чи бувають у вас такі думки, про які незручно розповідати друзям?
19. Чи вірно, що ви інколи сповнені енергії так, що все горить у руках, а інколи зовсім мляві?
20. Чи віддаєте ви перевагу мати менше приятелів, але проте особливо близьких?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать чи відповідаєте ви тим же?
23. Чи часто вас мучить почуття провини?
24. Чи всі ваші звички добрі й бажані?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щодуху повеселитися у галасливій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають напружені до межі?
27. Чи маєте ви славу людини веселої та живої?

28. Після того, як справа зроблена, чи часто ви у думках повертаєтесь до неї і думаєте, що змогли б зробити краще?
29. Чи вірно, що звичайно ви почуваете себе спокійно, коли знаходитесь у компанії?
30. Чи буває, що ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо ви хочете дізнатись про що-небудь, то віддаєте перевагу прочитати про це в книзі чи спитати у друзів?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи бувають у вас приступи тремтіння?
36. Якщо б ви знали, що сказане вами ніколи не буде розкрито, чи завжди б висловлювались в дусі загальновизнаного?
37. Чи вірно, що вам неприємно бувати у компанії, де жартують один з одного?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкості дій?
40. Чи вірно, що вам нерідко не дають спокою думки про різні неприємності і жахи, що могли б статися, хоча все закінчилось благополучно?
41. Чи вірно, що ви повільні та неквапливі?
42. Чи запізнювались ви коли-небудь на побачення чи на роботу?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи любите ви поговорити настільки, що ніколи не упустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Чи вірно, що ви відчували б себе нещасним, якщо б довго не могли бачитися із знайомими?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед людей, яких ви знаєте, такі, які вам явно не подобаються?
49. Чи можете сказати, що ви впевнена у собі людина?
50. Чи образитесь ви, якщо покритикувати ваші недоліки чи недоліки вашої роботи?
51. Чи вважаєте ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірше за інших?
53. Чи вірно, що вам не важко внести пожвавлення у досить сумну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтесь?
55. Чи хвилюєтесь ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви жартувати з інших?
57. Чи страждаєте ви від безсоння?

Б. Психометрична типологія

Психометрія як система склалася в США. Автор цієї системи С'юзен Деллінгер – спеціаліст з соціально-психологічної підготовки управлінських кадрів. Психометрія – система аналізу типології особистості на основі спостереження за поведінкою людини та переважаним вибором людиною будь-якої геометричної фігури (рисунок 1).

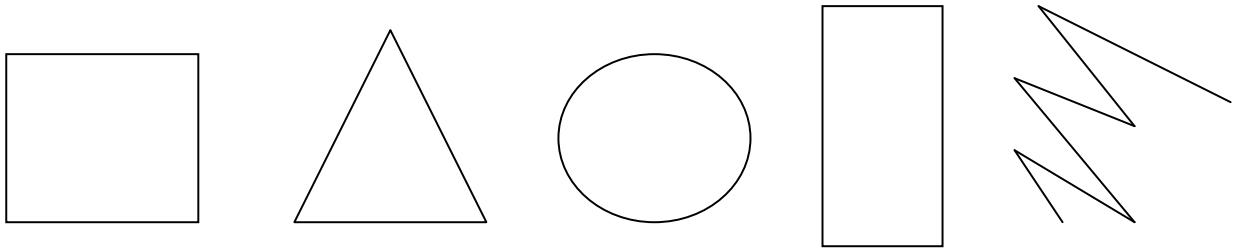


Рисунок 1.

Розставивши представлені геометричні фігури у порядку їх переважності, за фігурою, розміщеною на першому місці, можна визначити основні домінуючі особливості особистості та поведінки.

В. Запитальник для виявлення домінуючого інстинкту (Гарбузов В.)

Відмітьте знаком «+» найбільш близькі до Вас та турбуючи Вас проблеми і твердження.

1. Ви приділяєте достатньо часу та зусиль проблемі збереження свого здоров'я, вважаючи, що здоров'я перед усім.
2. Вас більш всього турбує здоров'я Ваших дітей.
3. Вас більш всього турбують та засмучують прояви не доброчинності людей відносно один одного, відсутність у багатьох справжньої доброти.
4. Ви однозначно віддаєте перевагу дослідницькій, експериментальній, пошуковій роботі.
5. Ви завжди прагнули до лідерства і для Вас кар'єра – природне самоствердження людини.
6. Вас обурюють всі форми придушення людини людиною, людини – державою.
7. Ви за жодних обставин не стерпите високомірного відношення до Вас.
8. Ви вважаєте, що людина не повинна упускати жодної миті радості та задоволення, оскільки життя одне та іншого не буде.
9. Вас більше всього хвилюють проблеми, пов'язані з благополуччям Вашої родини.
10. Більше того Ви цінуєте спроможність відчувати стан іншої людини, розуміти її переживання.
11. Більше всього Ви мрієте про роботу у колективі зацікавлених і талановитих людей.
12. Ви віддаєте перевагу управлінській, організаційній роботі і Вам близькі твердження «Не заважайте діловим людям і тоді прийде достаток».
13. Якщо б Вам запропонувала на вибір кар'єру, багатство, безпеку або свободу, Ви би без коливань обрали свободу.
14. Ви завжди на боці тих, хто готовий поступитися благополуччям заради збереження честі та родової гордості.
15. Ви не приймаєте ризику здоров'ям та благополуччям навіть заради найпривабливіших цілей та пропозицій.
16. Більше всього Вас хвилює безпека Ваших дітей.
17. Більше всього Ви цінуєте безкорисливість у відносинах між людьми.
18. Ви відмінно розумієте людей, що готові покинути обжите місце та поїхати на нові землі, якщо там починається нова та цікава справа.
19. Для Вас є більш пріоритетною перспектива службового росту, ніж матеріальні стимули.
20. Ви вважаєте, що з усіх прав людини найважливіше – свобода слова, руху, віросповідання.
21. Вам подобаються люди, що ведуть самовіддану боротьбу проти всіх форм приниження людини людиною, людини – державою та які мають право сказати: «У нашому роді не було підлотників».

22. Ви вважаєте, що найбільша дурість у світі – із запізненням звернутися до лікаря і тим самим задавнити хворобу.
23. Більше всього хвилює та тривожить Вас майбутнє Ваших дітей.
24. Ви тяжче переживаєте біди та негаразди свого народу, ніж свої власні.
25. Вас роздратовує інертність та протидія бездарних, убраних владою людей новому, прогресивному талановитому, творчим людям.
26. Ви готові до жорстокої боротьби з конкурентами у головній для Вас справі.
27. Більше всього Вас цікавить незалежність від будь-кого чи будь-чого.
28. Ви більше всього нетерпимі до всіх форм обмеження Вашого «Я» і Ваше кредо – «Честь перед усім».
29. Ви абсолютно погоджуєтесь з філософом, який стверджує, що «все навколо має сенс, поки є Я».
30. Краще за все Ви відчуваєте себе у колі своєї родини. Вона Ваша радість, і Ваше кредо: «Мій дім – моя фортеця».
31. Більше всього Вас тривожить та засмучує відсутність турботи про слабких, хворих, інвалідів та про людей похилого віку.
32. Вас захоплюють люди, готові поступитися благополуччям, здоров'ям заради реалізації своїх творчих прагнень.
33. Ви цінуєте людей справи, результат, сильну руку в управлінні.
34. Ви не терпите обмежень в своїй діяльності, в своєму житті, у своїй свободі.
35. За будь-яких обставин і перед лицем будь-якої загрози слід діяти відповідно до кредо «Краще померти стоячи, ніж жити на колінах».

Г. Тест “Самооцінка психічних станів” (за Айзенком)

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан часто властивий, ставиться 2 бали, якщо цей стан буває, але іноді, то ставиться 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

I.

- 1) Не почуваю у собі впевненості.
- 2) Часто через нісенітниці червонію.
- 3) Мій сон тривожний.
- 4) Легко удаюся в тугу.
- 5) Непокоюсь про тільки уявні ще неприємності.
- 6) Мене лякають труднощі.
- 7) Полюбляю копатися у своїх недоліках.
- 8) Мене легко переконати.
- 9) Я недовірливий.
- 10) Я важко переносю час очікування.

II.

- 11) Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
- 12) Неприємності мене сильно розладнують, я падаю духом.
- 13) За великих неприємностей я схильний без достатнього підґрунтя звинувачувати себе.
- 14) Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.
- 15) Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безплідною.
- 16) Я нерідко почуваю себе беззахисним.
- 17) Інколи в мене буває стан відчаю.
- 18) Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
- 19) У важкі хвилини життя інколи поводжу себе як дитина, хочу, щоб пожаліли.
- 20) Вважаю недоліки свого характеру невинними.

III.

- 21) Залишаю за собою останнє слово.
- 22) Нерідко у розмові перериваю співбесідника.
- 23) Мене легко роздратувати.
- 24) Полюбляю робити зауваження іншим.
- 25) Хочу бути авторитетом для інших.
- 26) Не задовільняюсь малим, хочу найбільшого.
- 27) Коли розгніваюсь, погано себе стримую.
- 28) Віддаю перевагу краще керувати, ніж підкорятися.
- 29) В мене різка, груба жестикуляція.
- 30) Я мстивливий.

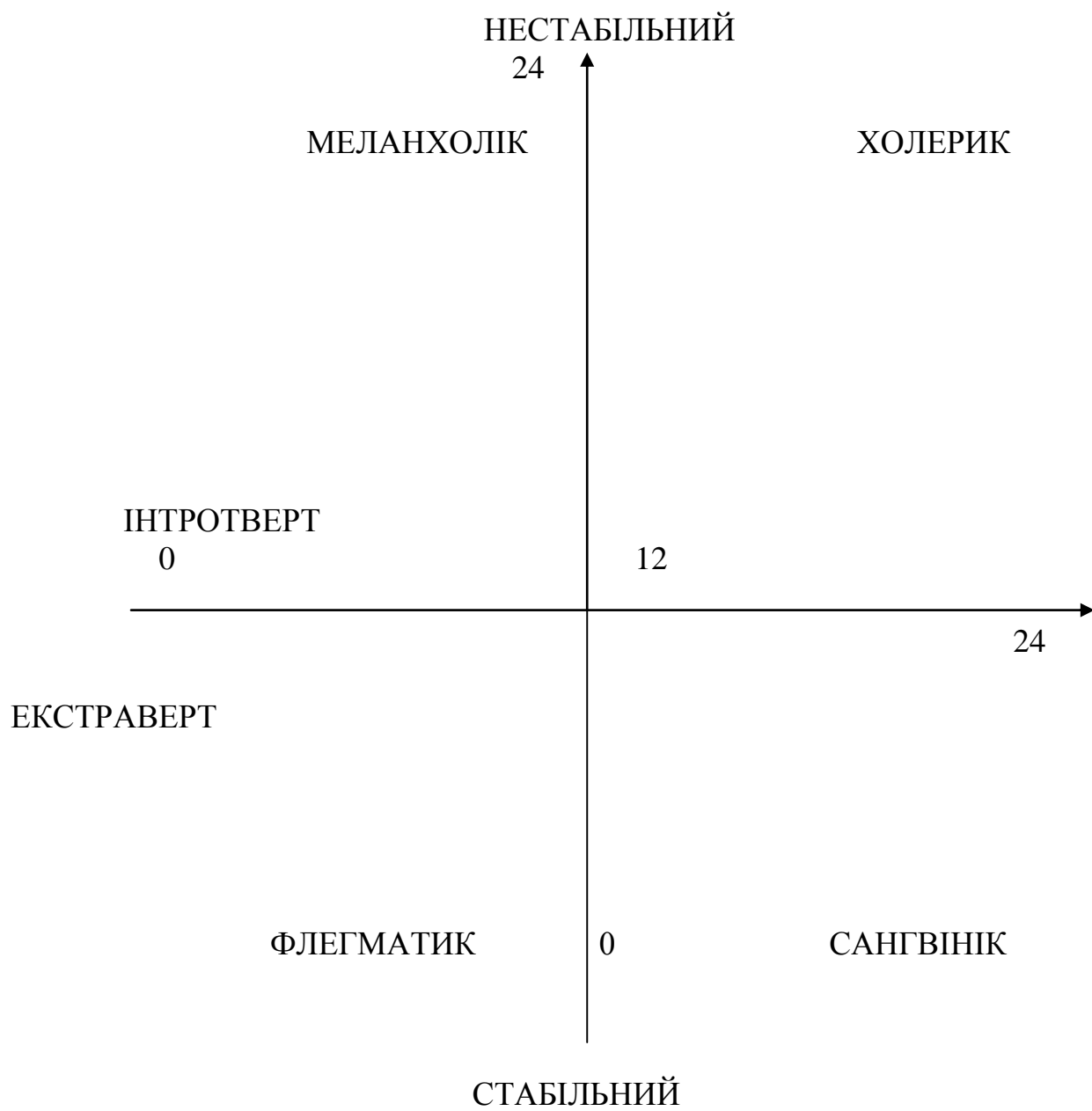
IV.

- 31) Мені важко змінювати звички.
- 32) Нелегко переключати увагу.
- 33) Дуже насторожено відношусь до всього нового.
- 34) Мене важко переконати.
- 35) Нерідко в мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитись.
- 36) Нелегко зближуюсь з людьми.
- 37) Мене розладнюють навіть незначні порушення плану.
- 38) Нерідко я проявляю впертість.
- 39) Неохоче йду на ризик.
- 40) Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Д. Ключі до тестів

А. Ключ до опросника

Показник екстраверсії	Показник нейротизму	Показник щирості відповідей
1.Так	2.Так	6.Так
3.Так	4.Так	12.Ні
5.Ні	7.Так	18.Ні
8.Так	9.Так	24.Так
10.Так	11.Так	30.Ні
13.Так	14.Так	36.Так
15.Ні	16.Так	42.Ні
17.Так	19.Так	48.Ні
20.Ні	21.Так	54.Ні
22.Так	23.Так	
25.Так	26.Так	
27.Так	28.Так	
29.Ні	31.Так	
32.Ні	33.Так	
34.Ні	35.Так	
37.Ні	38.Так	
39.Так	40.Так	
41.Ні	43.Так	
44.Так	45.Так	
46.Так	47.Так	
49.Так	50.Так	
51.Ні	52.Так	
53.Так	55.Так	
56.Так	57.Так	



Обробка матеріалів

За кожним показником підраховують суму балів (якщо відповідь співпадає з вказаною у ключі, йому привласнюється "1"). При сумі більше "5" балів за показником щирості відповідей обробка результатів опитування не проводиться.

Потім на чистому аркуші креслять дві перетинаючі у центрі вісі довжиною 24 сантиметри кожна: по горизонтальній вісі відкладають показники екстраверсії, по вертикальній - нейротизму (кожний бал дорівнює одному сантиметру чи одній клітині). Перетинання ліній, проведених паралельно вісям з відмічених крапок на вісі екстраверсії та вісі нейротизму, вказує на визначений темперамент особистості.

Б. Ключ

Квадрат – організованість, пунктуальність, акуратність, раціональність, професійна ерудиція, свіжий політик, вузьке коло друзів і знайомих.

Трикутник – лідер, прагнення до влади, чистолубство, прагматизм, працьовитість, сміливість, широке коло спілкування, вузьке коло близьких друзів.

Прямокутних – мінливість, невизначеність, зацікавленість, позитивна установка до всього нового, невпевненість у собі, нервовість, різьки коливання настрою, нахил губити речі, не пунктуальність, тенденція до простуд, травм, ДТП.

Коло – доброзичливість, піклування про інших, щедрість, здібність до співпереживання, довірливість, нерішучість, сентиментальність, здібність умовляти і переконувати інших.

Зигзаг – креативність, інтуїція, потреба змін, мрійливість, непрактичність, одержимість своїми ідеями, непостійність настрою, потреба виділитися у соціумі, непрактичність, незграбність у фінансових питаннях.

В. Обробка результатів

Типи інстинктів	I	II	III	IV	V	VI	VII
Номери питань	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25, 32	5, 12, 19, 26, 33	6, 13, 20, 27, 34	7, 14, 21, 28, 35

Найбільша сума балів вкаже на домінуючий інстинкт і типову приналежність:

- I – егофільний тип,
- II – генофільний тип,
- III – альтруїстичний тип,
- IV – дослідницький тип,
- V – доміантний тип,
- VI – лібертофільний тип,
- VII – дігнітофільний тип.

Г. Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. 1...10 питань – тривожність;
- II. 11...20 питань – фрустрація;
- III. 21...29 питань – агресивність;
- IV. 31...40 питань – ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів:

- 1) **Тривожність:** 0...7 – не тривожні; 8...14 балів – тривожність середня, допустимого рівня; 15...20 балів – дуже тривожні.
- 2) **Фрустрація:** 0...7 балів – стійкі до невдач, не побоюєтесь труднощів; 8...14 балів – середній рівень, фрустрація має місце; 15...20 балів – ви уникаєте труднощів, боїтесь невдач, фрустровані.
- 3) **Агресивність:** 0...7 балів – ви спокійні, витримані; 8...14 балів – середній рівень агресивності; 15...20 балів – ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні та роботі з людьми.
- 4) **Ригідність:** 0...7 балів – ригідності немає, легке перемикавання; 8...14 балів – середній рівень; 15...20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обставині, життю. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

IV. Термінологічний словник

А

Адаптація – ефективна взаємодія організму з середовищем.

Анімізм – віра у те, що будь-який об'єкт має душу, яка може існувати незалежно від цього об'єкта.

Апперцепція – залежність сприйняття від минулого досвіду.

Архетипи – первісні ідеї, що передаються спадково.

Атракція – процес формування привабливості людини для сприймаючого, результатом чого є формування міжособистісних відносин.

Афазія – повна або часткова втрата мовлення.

Афект – дуже інтенсивний та короткочасний емоційний стан, що виникає швидко, викликається сильним або значущим для людини стимулом.

В

Відчуття – процес первісної обробки інформації на рівні окремих властивостей предметів та явищ.

Г

Генотип – набір генів індивіда.

Д

Девіантна поведінка – відхилення від норми, пов'язане із здійсненням вчинку або поза інституціональною поведінкою.

Деадаптація – процес, який призводить до порушення взаємодії із середовищем.

Діяльність – процес активного відношення людини до дійсності, в ході якого відбувається досягнення суб'єктом поставлених раніше цілей, задоволення різноманітних потреб та засвоєння суспільного досвіду.

Е

Его – сукупність переважно усвідомлених людиною пізнавальних та виконавчих функцій психіки.

Екстраверсія – орієнтація на об'єкт.

Емоція – переживання людиною у даний момент свого відношення до будь-чого.

Емпатія – співпереживання.

З

Змінний стан свідомості – якісний зсув у характері психологічного функціонування.

І

Ід – сукупність несвідомих спонукань.

Імітація – формування нової поведінки шляхом відтворення чужих дій.

Інсайт – моментальне навчання.

Інтелект – здібність до мислення.

Інтроверсія – орієнтація на внутрішній світ, на власні переживання.

К

Когніція – будь-яке знання, думка або переконання, що відноситься до середовища, себе або власної поведінки.

Колективне несвідоме – сукупність всіх природжених архетипів.

Конформізм – зміна думок, установок та поведінки індивідів під впливом оточуючих.

Креативність – інтегративна властивість психіки людини, яка забезпечує продуктивні перетворення у діяльності особистості, дозволяючи задовольняти потребу у дослідницькій активності.

М

Мета діяльності – усвідомлений образ очікуваного результату діяльності, її спонукальний стимул.

Мислення – опосередковане та узагальнене пізнання об'єктивної реальності.

Мотивація – сукупність психічних процесів, які надають поведінці енергетичний імпульс та загальну спрямованість.

Н

Научення – формування нового індивідуального досвіду у процесі активних взаємовідносин організму із середовищем.

Нейротизм – властивості особистості, пов'язані з високою дратівливістю та збудливістю.

О

Онтогенез – розвиток індивідуальних організмів.

П

Пам'ять – здібність живої системи фіксувати факт взаємодії із середовищем, зберігати результат цієї взаємодії у формі досвіду та використовувати його у поведінці.

Почуття – вираження людиною довготривалого оцінного відношення.

Психічні властивості – індивідуально-психологічні особливості, що визначають постійні способи взаємодії людини зі світом.

Психічний процес – психічна функціональна система у дії.

Психологічне вигорання – синдром, що містить у собі емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Психологічний стан – внутрішня цілісна характеристика індивідуальної психіки, відносно незмінна у часі.

Психотизм – властивості особистості, які відображають байдужість до інших людей, неприйняття соціальних нормативів.

Р

Рефлексія – осмислення індивідом того, як він сприймається та розуміється партнером у спілкуванні.

С

Самоконтроль – сукупність властивостей саморегуляції, пов'язана з усвідомленням особистістю самої себе.

Соціалізація – оволодіння індивідом у процесі взаємодії із соціальним середовищем механізмами соціальної поведінки та засвоєння її норм, що мають адаптивне значення.

Соціальна установка – стан психологічної готовності особистості поводити себе визначеним чином відносно об'єкта, детермінований її минулим досвідом.

Сприйняття – процес обробки сенсорної інформації, результатом якої є відображення оточуючого нас світу як сукупності предметів та подій.

Спрямованість – система стійких переваг та мотивів особистості, яка задає головні тенденції поведінки особистості.

Стресостійкість – здатність зберігати високі показники психічного функціонування та діяльності при зростаючих стресових навантаженнях.

Сублімація – спрямованість енергії інстинкту на виконання видів діяльності, що не пов'язані з прямим задоволенням потреби.

Суперего – психічна структура, яка містить соціальні норми, установки, моральні цінності суспільства.

У

Увага – здійснення відбору потрібної інформації, забезпечення вибіркового програм дій та збереження постійного контролю за їх протіканням.

Ф

Філогенез – еволюція біологічних видів.

Х

Характер – сукупність морально-етичних та вольових якостей людини.

Ч

Чуттєвість – властивість реагувати на сигнальні подразники.

Методичне видання

**Ганна Павлівна Макушинська
Віктор Степанович Калюжний
Володимир Олександрович Товарниченко
Іван Андрійович Ільчук
Людмила Степанівна Банах
Олена Миколаївна Целякова**

ПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний посібник

*для студентів ЗДІА
всіх форм навчання*

Підписано до друку 11.09.2017р. Формат 60х84 1/32. Папір офсетний.

Умовн. друк. арк. 6,4. Наклад 1 прим.

Внутрішній договір № 130/17

Запорізька державна інженерна академія
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 2958 від 03.09.2007 р.

Віддруковано друкарнею
Запорізької державної інженерної академії
з оригінал-макету авторів

69006, м. Запоріжжя, пр. Соборний, 226
ЗДІА