

УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра “Філософії та соціології”

Н.В. Гармаш, З.А. Сивогракова

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Харків 2007

УДК 159.9

Сивогракова З.А., Гармаш Н.В. Психологія: Навч. посібник. – УкрДАЗТ, 2007. – 300 с.

Посібник має загально психологічну спрямованість. Його метою є надання сучасного психологічного знання студентам, які отримують непсихологічну освіту. Зміст посібника складають категорії та поняття, що розкривають психологічну сутність людини як особистості, основні питання соціальної психології. Послідовність викладених у посібнику тем відповідає традиційній логіці, що сформувалася у сучасній психології.

До кожної теми надані питання для самоперевірки і список рекомендованої літератури. У посібник також включено загальний словник термінів.

Рецензент

доц. В.І. Трикоза

© Українська державна академія  
залізничного транспорту, 2007

Гармаш Н.В., Сивогракові З.А. Навчальний посібник до курсу Психологія. – Харків: УкрДАЗТ, 2006. – 219 с.

Навчальний посібник розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Філософія та соціологія”  
\_\_\_\_\_ травня 2006 р., протокол № \_\_\_\_\_

Рецензент

доц.. В.І. Трикоза

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Методичні вказівки щодо самостійної роботи студентів .....	6
Тема 1. Предмет психології .....	12
Тема 2. Особистість. Теорії особистості .....	40
Тема 3. Формування та розвиток особистості .....	81
Тема 4. Когнітивна сфера психіки .....	99
Тема 5. Афективно-регулятивна сфера психіки .....	137
Тема 6. Індивідуально- психологічні особливості особистості .....	172
Тема 7. Психологія спілкування .....	205
Тема 8. Психологія конфлікту .....	232
Тема 9. Соціальні групи .....	260
Словник термінів .....	281

## ВСТУП

Сучасна вища освіта визначається все більшою гуманітаризацією, що, безумовно, є вимогою життя. За умов бурхливих організаційних змін та розвитку суспільства неможливо переоцінити обізнаність і певну досвідченість фахівців не тільки в галузі спеціального предметного знання, але й у питаннях філософських, соціологічних, психологічних.

Для людей, які, отримавши вищу освіту, в майбутньому будуть визначати діяльність та розвиток організацій, обіймати управлінські посади, знання про особливості протікання психічних процесів, механізми соціальної взаємодії, закономірності формування особистості тощо без сумніву можна вважати необхідними умовами їх успішної професійної реалізації. Тому психологічні знання (принаймні їх основи), безперечно, можуть вважатись такими, що поряд з філософією, соціологією, культурологією та іншими гуманітарними науками, складають основу гуманітарної підготовки фахівців у вищій школі. Дисципліна “Психологія” розглядається як функціональна з блоку дисциплін гуманітарної підготовки, оскільки її зміст є інваріантним до видів та методів будь-якої професійної діяльності.

Метою даного посібника є надання загальних основ сучасного психологічного знання для студентів технічних вищих навчальних закладів. Часова обмеженість курсу „Психологія” в технічних ВНЗ визначає зорієнтованість його лише на елементи базових знань з психології.

Повноцінне, систематичне засвоєння студентами курсу “Психологія” має забезпечити:

- розуміння особистості як найвищої цінності суспільства;
- оволодіння основними термінами та поняттями психології на рівні відтворення, тлумачення та використання їх у повсякденному житті;
- орієнтування у психічних феноменах; вміння здійснювати самоаналіз та самооцінку власних психологічних особливостей;
- усвідомлення та розуміння індивідуальних психічних особливостей;

- набуття навичок та формування вмінь застосування набутих знань для ефективного вирішення особистих та професійних проблем.

Основу базових знань з даної дисципліни, і відповідно зміст посібника, складають категорії та поняття, що розкривають психологічну сутність людини, особливості психічних явищ, закономірності розвитку психічних властивостей та основи психолого-педагогічного впливу.

Умовно посібник можна поділити на три розділи:

- Вступ до психології. Психологія особистості.
- Когнітивна та афективно-регулятивна сфера психіки. Психологія індивідуальності.
- Соціальна психологія.

Послідовність викладених у посібнику тем відповідає традиційній логіці, що склалася у сучасній психології.

Кожна тема закінчується питаннями для самоперевірки, які покликані організувати і водночас спростити самостійну роботу студентів щодо засвоєння матеріалу курсу. Також у кінці кожної теми наведено список літератури, ознайомлення з якою є бажаним для розширення знань з теми та при підготовці доповідей і рефератів.

Для організаційного полегшення засвоєння термінологічної бази курсу до посібника включено загальний словник термінів, в якому надані визначення всіх понять, що розкриваються в темах курсу.

Окремим розділом до посібника включені методичні рекомендації щодо самостійної роботи студентів в рамках курсу „Психологія”.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Студенти, що отримують вищу фахову освіту, в більшості своїй мають можливість у перспективі реалізовувати управлінську діяльність, і тому оволодіння психологічними знаннями є важливим фактором розвитку професійної компетенції, ініціативи та творчості у своїй діяльності.

Самостійна учбово-пізнавальна діяльність є неодмінною умовою якісного оволодіння знаннями та навичками у будь-якій галузі. Оволодіння знаннями з курсу „Основи психології” також передбачає певні самостійні зусилля студентів.

Курс складається з дев’яти великих тем:

- Предмет психології.
- Особистість. Теорії особистості.
- Формування та розвиток особистості.
- Когнітивна сфера психіки.
- Афективно-регулятивна сфера психіки.
- Індивідуально-психологічні особливості особистості.
- Психологія спілкування.
- Психологія конфлікту.
- Соціальні групи.

Ці дев’ять тем можна об’єднати в три великі розділи:

- Вступ до психології. Психологія особистості.
  - Когнітивна та афективно-регулятивна сфери психіки.
- Психологія індивідуальності.
- Соціальна психологія.

У кожній темі розкривається певна кількість взаємопов’язаних питань. Важливо звернути увагу на те, що більшість питань розглядається з точки зору різних авторів, часто в історичному контексті. Це пов’язано з тим, що в психології, як і в більшості гуманітарних наук, не можна виділити один провідний напрямок, одну теорію та відповідний підхід, який би поділяли всі психологи.

За весь багатівіковий розвиток у межах філософського знання, а пізніше – в ході самостійного розвитку, в психології з'явилося чимало теорій, поглядів, течій та шкіл із власним баченням того, що є предметом психології, якими, відповідно, мають бути її методи і як саме пов'язані між собою ті чи інші психічні процеси, стани, феномени.

Тож розглядаючи те чи інше питання з курсу „Основи психології”, важливо для себе з'ясувати, чиї саме це погляди, з точки зору яких підходів саме так вони представлені та розглянуті. Немає остаточно вірного знання, єдиної вірної відповіді або пояснення тих чи інших психічних явищ. Під різним кутом зору вони можуть виглядати та бути розкриті по-різному.

Починаючи розгляд певної теми, важливо дотримуватись певної послідовності в діях щодо її засвоєння.

По-перше, слухаючи лекцію з відповідного розділу, важливо звернути увагу і занотувати основні питання та запропоновані теоретичні підходи до їх розгляду.

По-друге, потрібно уважно ознайомитись з основним змістом відповідних тем, звернути увагу на виділені основні поняття. При підготовці за методичними матеріалами посібника потрібно зробити власний конспект-нотатки, в якому розкрити зміст основних понять з теми, зауважити важливі моменти, при необхідності підготувати запитання щодо незрозумілого матеріалу до лекції-консультації.

Останнє є дуже важливим моментом в самостійній підготовці студентів: лекції-консультації передбачають попередню самостійну підготовку студентів, і саме сформульовані запитання щодо попередньо опрацьованого теоретичного матеріалу визначають зміст та структуру такого виду аудиторної роботи, як лекції-консультації.

Перевірити повноту та цілісність власного розуміння матеріалу з теми можна за допомогою самостійних відповідей на запропоновані до кожної теми питань для самоперевірки. Даючи відповіді на ці запитання, потрібно звернути увагу на те, щоб ці відповіді були розгорнутими, повними. Не варто покладатися на поверхневе відчуття того, що „це відомо”. Кожного разу потрібно формулювати розгорнуту відповідь. Тільки чітко сформульоване



в мові, в словах, знання може бути дійсно зрозумілим, а відповідно, й тим, що запам'ятовується.

При подальшій роботі важливо познайомитись з додатковими матеріалами за темою, які можна знайти в запропонованій до кожної теми літературі. Тим більше це необхідно при підготовці рефератів та доповідей на семінарські заняття.

При **самостійній підготовці до семінарських занять** варто враховувати такі методичні рекомендації. Найбільш доцільним є поетапне оволодіння матеріалом. Спочатку необхідно, ще не заглиблюючись у матеріал, який був викладений на лекції або міститься у навчальних посібниках, згадати все те, що відомо стосовно теми, яка вивчається (пам'яті, мислення, емоцій, характеру, темпераменту, особистості, спілкування, психіки тощо). Найкращим варіантом є фіксація всього згаданого у письмовій формі, тоді після засвоєння теоретичного матеріалу можна буде перевірити, чи вірним є розуміння специфіки психологічного явища, що вивчається. Крім того, занотоване можна буде використати як приклади, які бажано наводити на семінарському занятті, під час написання контрольної роботи або складання заліку.

На другому етапі оволодіння учбовим матеріалом необхідно поєднувати усвідомлення основних термінів та положень теми з їхнім завчанням. Треба засвоїти основну термінологію, наведену у словниках, виділену під час лекцій, у навчальних посібниках. Потім вже можна сконцентрувати зусилля на оволодінні теоретичним матеріалом за логікою лектора, авторів навчальних посібників. Після цього важливо спробувати відшукати відповіді на контрольні запитання та завдання, що, на жаль, часто ігноруються студентами. Це надасть студентам можливість побачити, наскільки вони зрозуміли основні положення теми, чи можуть застосувати теоретичні положення до аналізу реальних психічних явищ та феноменів, виявити власні психічні та психологічні особливості та шляхи їх вдосконалення.

Тільки на третьому етапі можна переходити до складання відповіді на ті питання, які були винесені викладачем на семінарське заняття. Цей процес передбачає відбір матеріалу, визначення його логічної побудови, пошук відповідних прикладів

з реального життя, життя своїх знайомих чи власного. Нарешті, якщо студента зацікавила певна проблема, пов'язана з функціонуванням чи розвитком будь-якого психічного явища або психологічного феномена, він може звернутися до додаткової літератури та підготувати доповідь на семінарське заняття. При підготовці доповіді необхідно добирати той матеріал, який міг би зацікавити інших студентів, був би корисним для поглиблення або уточнення отриманих знань. Студенти, орієнтовані на творче засвоєння матеріалу, можуть також виконати (або підібрати) завдання у формі проблемних завдань, кросвордів, тестів, ребусів тощо та використати їх при проведенні семінарського заняття.

Підготовка до семінарського заняття може мати іншу логіку і послідовність. На першому етапі підготовки можна сформулювати мету та завдання опанування матеріалу, а потім шукати відповіді у матеріалах лекції, навчальних посібниках, додатковій літературі. Безумовно, така підготовка передбачає наявність ерудиції, високих інтелектуальних якостей у студента, що дозволяє вільно орієнтуватися у матеріалах стосовно теми, яка вивчається. Але в цьому випадку важливо продумати логіку відповіді на питання семінарського заняття, навести приклади з життя і спробувати відповісти на контрольні запитання та завдання.

Якщо в процесі підготовки до семінарського заняття залишилися нез'ясованими деякі питання, потрібно проконсультуватися з викладачем до початку заняття або задати відповідні запитання на самому початку заняття, щоб викладач міг вирішити, чи відповідати на них одразу, чи винести їх на обговорення студентами групи. Наприкінці семінарського заняття необхідно також сказати викладачеві, які питання та проблеми так і залишилися незрозумілими. Це допоможе не тільки студенту отримати додаткову інформацію, але й викладачеві в подальшому вдосконалювати методику роз'яснення певних проблем.

При роботі над **рефератом** чи **доповіддю** є можливість проявити власну ініціативу та самостійність у підборі літератури, у складанні плану роботи та її виконання. Це необхідно не тільки для розвитку вміння самостійно працювати з книгою, але й для розвитку особистісної психологічної культури, самостійного творчого мислення, мови.

Перш ніж починати писати реферат чи складати тези доповіді, важливо виконати таку роботу:

- підібрати до обраної теми чи питання необхідну літературу та ознайомитись з її змістом;
- продумати та скласти план роботи;
- поміркувати над змістом та логічністю висунутих у відібраних літературних джерелах положень;
- співставити факти, що наводяться в літературі, узагальнити вивчений матеріал відповідно до складеного плану реферату чи доповіді;
- підготувати для роботи необхідні приклади та спостереження (тут можуть бути використані як приклади, наведені в літературі, так і приклади та спостереження з власного досвіду).

Реферативна робота має складатись з таких розділів:

### 1. Вступ.

У вступі надається повідомлення про тему реферату, обґрунтовується її актуальність. Тут можливий короткий історичний екскурс щодо вивчення обраних для розкриття питань в психології. Висуваються положення та ідеї, що будуть розкриті в основному змісті роботи.

### 2. Основна частина.

В основній частині послідовно розкриваються положення обраної теми. Розкривається зміст ключових понять. При необхідності надається порівняльний аналіз тих чи інших підходів щодо зазначених питань.

### 3. Висновки.

У висновках коротко, резюмуючи, надаються основні положення, що були розкриті в основному змісті роботи. В узагальненому вигляді викладається хід наведеної в роботі аргументації.

Для того, щоб підготувати захист реферату, необхідно скласти тези доповіді на основі матеріалу, викладеного в рефераті.

**Доповідь** є формою усної відповіді, і саме цим визначаються її особливості. Готуючи доповідь з того чи іншого питання, важливо пам'ятати та враховувати певні особливості і відповідні вимоги щодо виконання цього виду роботи.

Так само, як і реферативна робота, зміст доповіді має поділятися умовно на три частини:

- вступ;
- основну частину;
- висновки.

Та на відміну від реферату, доповідь потрібно складати мовою, придатною для усного повідомлення, тобто більш простою, образною. В доповіді потрібно надати перевагу простим, коротким реченням. Варто бути готовим говорити, „своїми словами”, наводити прості пояснення та зрозумілі приклади.

Залежно від рівня власної готовності до вільного оперування усною доповіддю при підготовці до такого виду відповіді можна спиратись або на повний конспект доповіді, або на її тези (основні положення, викладені в певній послідовності).

Таким чином, прагнення усвідомити, зрозуміти сутність теоретичних положень теми, спроби застосувати їх до аналізу явищ та подій реального життя, постійна взаємодія з викладачем є умовами ефективного оволодіння студентами матеріалу курсу „Психологія”. Не можна переоцінити значення та роль правильної, оптимальної організації самостійної роботи студентів. Тільки власна робота з оволодіння знаннями є основною в ході одержання фахової освіти. Тільки власні добре організовані зусилля можуть призвести до якісного оволодіння знаннями та досвідом.

## ТЕМА 1. Предмет психології

- *Вступ до теми.*
- *Історія розвитку психології.*
- *Поняття психіки.*
- *Структура сучасної психології. Зв'язок психології з іншими науками.*
- *Методи сучасного психологічного дослідження.*
- *Висновок.*

### Вступ до теми

Психологія – одна з найцікавіших і важливих галузей людського знання. Уміння мислити психологічно необхідно людині як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Керівник організації, бізнесмен, викладач і т.д. – будь-яка людина, що працює з людьми, має потребу в психологічних знаннях, знаннях про закономірності протікання психічних процесів, особливостей їх прояву у різних людей. Це надає змогу бути готовим до гнучкої поведінки, що відповідає умовам реальності взаємодії з різними людьми. Психологічне знання є необхідної складової особистісно-професійного формування людини.

Безумовно, значні уявлення в галузі психології певною мірою дають людині життєвий досвід. Психологічні знання, які здобуті в ході повсякденного життєвого досвіду, складають основу орієнтації людей в особливостях поведінки інших, суспільних явищах тощо. Однак ці знання позбавлені систематичності, часто глибини, доказовості, і з цієї причини – недостатні. Науково обґрунтовані знання здебільшого позбавлені подібних недоліків і тому, спираючись на знання наукової психології, людина отримує адекватну і дієву перспективу розширити діапазон можливостей щодо власного особистісного розвитку та підвищення ефективності міжособистісного і професійного спілкування.

Сферою інтересів психології, **об'єктом її пізнання є внутрішній світ суб'єктивних (психічних) явищ: процесів,**

**властивостей і станів.** Серед них, зокрема, можна виділити: процеси відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, мови; стани та властивості особистості людини такі, як потреби, мотиви, воля, емоції, здібності. Крім того, **об'єктом психології є також стосунки між людьми, особливості процесу спілкування, феномени, пов'язані із груповою взаємодією людей.**

Сучасна психологія реалізовує такі завдання:

- розуміння сутності психічних явищ та їх закономірностей;
- на базі отриманих знань розвиток можливостей щодо керування психічними процесами і станами, розвиток здібностей людей;
- надання практичної психологічної допомоги і підтримки людям в різних умовах їх життя та діяльності.

Відомо, що предмет будь-якої науки на відміну від її об'єкта, формулюється в результаті певного теоретичного та практичного пошуку і відображає концептуальне розуміння змісту науки представниками того чи іншого теоретичного напрямку, традиції або школи. Що стосується предмета психологічного дослідження, то розуміння його змісту змінювалось упродовж всього історичного розвитку психологічного знання. Для сучасної психології також характерним є існування дискусії між різними теоретичними напрямками щодо змісту предмета наукового психологічного дослідження.

## **Історія розвитку психології**

Психологія у своєму становленні пройшла багатовіковий шлях розвитку, в якому традиційно визначають такі три етапи.

I етап – психологія як наука про душу (від грец. *psyche* – душа, *logos* – знання, наука). Таке розуміння психології тривало з давніх часів практично до XVII ст. н.е. Впродовж всього цього періоду наявністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини.

II етап – психологія як наука про свідомість виникає у XVII ст. у зв'язку з розвитком природничих наук. Здатність думати, відчувати, бажати назвали свідомістю. Основним методом вивчення феноменів свідомості вважалося спостереження людини за самою собою й опис спостережених фактів.

III етап – психологія як наука про поведінку, психіку, особистість. Цей період, що почався у XX ст., характеризується розвитком в психології декількох досить самостійних напрямків, що по-різному описують предмет психологічного дослідження, залежно від накопиченого досвіду і розроблених теоретичних концепцій. Найбільш відомими напрямками сучасної психології є: психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія.

**I етап.** Перші уявлення про психіку були пов'язані з *анімізмом* (від лат. *аніма* — дух, душа) — найдавнішими поглядами, згідно з якими в усього, що існує на світі, є душа. Душа розумілася як незалежна від тіла сутність, що керує всіма живими і неживими предметами.

Пізніше у стародавніх філософських вченнях розглядалися психологічні аспекти, що їх можна було віднести до ідеалізму або матеріалізму. Так, філософи-матеріалісти стародавності - *Демокрит, Лукрецій, Епікур*, розуміли душу людини як різновид матерії, як тілесне утворення, що складається з кулястих, дрібних і найбільш рухливих атомів.

Відповідно до ідей давньогрецького філософа-ідеаліста *Платона (427-347 рр. до н.е.)*, що був учнем і послідовником Сократа, душа – це щось, що відрізняється від тіла. Душа людини є утворенням загальної світової душі. Душа – це початок, незриме, піднесене, божественне, вічне. Душа і тіло знаходяться в складних взаєминах одне з одним. За своїм походженням душа покликана керувати тілом, направляти життя людини. Однак іноді тіло бере душу у свій полон. Тіло розтинають різні бажання і пристрасті, воно піклується про їжу, піддається хворобам, спокусам. Душевні явища розділяються Платоном на розум, мужність (у сучасному розумінні – воля) і прагнення (мотивація). Розум розміщується, відповідно, в голові, мужність – у грудях, прагнення – у черевній порожнині. Гармонійна єдність розумного

початку, мужності і прагнень надає цілісності душевному життю людини. Душа живе в тілі людини і направляє його протягом усього життя, а після смерті залишає його і вступає в божественний “світ ідей”. Оскільки душа, як вважав Платон, – це найвище, що є у людини, вона повинна піклуватися про здоров'я душі більше, ніж про здоров'я тіла. Залежно від того, який спосіб життя реалізовувала людина, після її смерті душу чекає різна доля: вона або буде блукати поблизу землі, обтяжена тілесними елементами, або відлетить від землі в ідеальний світ, у світ ідей, що існує поза матерією та індивідуальною свідомістю.

Великий філософ *Аристотель* у трактаті “Про душу” вперше виділив психологію як своєрідну галузь знання і вперше висунув ідею неподільності душі і живого тіла. Аристотель заперечував погляд на душу як на речовину. В той же час він не вважав за можливе розглядати душу у відриві від матерії (живих тіл). Душа, за Аристотелем, безтілесна, вона є формою існування живого тіла, причина і ціль усіх його життєвих функцій. Аристотель висунув концепцію душі як функції тіла, а не якогось зовнішнього стосовно тіла феномена. Якби око було живою істотою, то душею його був би зір. Головна функція душі, за Аристотелем, – реалізація біологічного існування організму. Центр душі знаходиться в серці, куди надходять враження від органів чуття. Ці враження утворюють джерело ідей, що підкоряють собі поведінку людини. Рушійною силою поведінки людини є прагнення (внутрішня активність організму).

Чуттєві сприйняття складають початок пізнання, вони залишають слід у вигляді уявлень – образів тих предметів, що колись діяли на органи чуття (подібно тому, як твердий метал залишає за собою слід у м'якому воску). Аристотель показав, що ці образи з'єднуються в трьох напрямках: за подібністю, суміжністю і контрастом, і, тим самим, визначив основні види зв'язків – асоціацій психічних явищ. Збереження і відтворення відчуттів дає пам'ять. Мислення характеризується складанням загальних понять і суджень. Особливою формою інтелектуальної активності є розум, що надається людині, на думку Аристотеля, ззовні у вигляді божественного розуму. Аристотель вважав, що пізнання людини можливо тільки через пізнання Всесвіту й існуючого в ньому порядку.



В епоху середньовіччя затвердилося уявлення, що душа є божественним початком, і тому вивчення душевного життя має бути підпорядковане завданням богослов'я. За такими уявленнями людині в її осмисленні може підлягати лише зовнішній бік душі, що звернений до матеріального світу. Найбільші ж таїнства душі доступні лише в релігійному (містичному) досвіді.

Таким чином, на першому етапі розвитку психологічного знання *психологія виступала як знання про душу*.

**II етап.** З XVII ст. починається нова епоха в розвитку психологічного знання. *Р. Декарт (1596-1650 рр.)* доходить висновку про розбіжності між душею людини і її тілом: “Тіло за своєю природою завжди може бути поділене, тоді як дух неподільний”. Однак душа здатна робити в тілі рух. Декарт створив теорію, що пояснює поведінку на основі механістичної моделі. Відповідно до цієї моделі, інформація, яка доставляється органами почуттів, направляється по чуттєвих нервах до отворів у головному мозку, що дозволяє “тваринним душам”, які знаходяться у мозку, впливати по найтонших трубочках – рухових нервах – у м'язи, що надуваються, і це призводить до рухів кінцівок. Таким чином, відпала необхідність пояснювати, як виникають прості поведінкові акти за допомогою терміну „душа”.

Декарт заклав основи детерміністської (причинної) концепції поведінки з її центральною ідеєю *рефлексу* як закономірної рухової відповіді організму на зовнішнє фізичне подразнення. Це *декартівський дуалізм* – тіло, що діє механічно, і керуюча ним “розумна душа”, локалізована в головному мозку. Таким чином, поняття “душа” стало перетворюватися в поняття “розум”, а пізніше – у поняття “свідомість”. Відома фраза Декарта “Я мислю, відповідно – я існую” стала основою постулату, який стверджував, що перше, що людина виявляє в собі, – це її власна свідомість.

Існування свідомості – головний і безумовний факт, і основне завдання психології відтепер полягає в тім, щоб піддати аналізу стан і зміст свідомості. На базі цього постулату і стала розвиватися психологія, яка зробила своїм предметом **свідомість**.

Спробу знову поєднати тіло і душу людини, розділені вченням Декарта, почав голландський філософ *Б.Спіноза (1632-1677 рр.)*. За його поглядами, немає особливого духовного початку, він завжди є одним з проявів продовженої субстанції (матерії). Душа і тіло визначаються тими самими матеріальними причинами. Спіноза вважав, що такий підхід дає можливість розглядати явища психіки з такою саме точністю й об'єктивністю, як розглядаються лінії і поверхні в геометрії. Мислення є вічною властивістю субстанції (матерії, природи), тому деякою мірою мислення притаманне і каменю, і тварині, і значною мірою - людині, виявляючись у формі інтелекту і волі.

Німецький філософ *Г. Лейбніц (1646-1716 рр.)*, відкинувши встановлену Декартом рівність психіки і свідомості, увів поняття про *несвідому психіку*. Відповідно до уявлень Г. Лейбніца у душі людини безупинно йде схована робота психічних сил – незліченних “малих перцепцій” (сприйнять). Саме з них виникають свідомі бажання і пристрасті.

Англійський філософ *Дж. Локк (1632-1704 рр.)* розглядає душу людини як пасивну, але здатну до сприйняття субстанцію, порівнюючи її з чистою дошкою, на якій нічого не написано („*tabula rasa*”). Під впливом чуттєвих вражень душа людини, пробуджуючись, наповнюється простими ідеями, починає мислити, тобто утворювати складні ідеї. У мову психології Дж. Локк увів поняття “*асоціація*” – зв'язок між психічними явищами, при якому актуалізація одного з них спричиняє появу іншого. Так, психологія стала вивчати, яким чином за асоціацією ідей людина усвідомлює навколишній світ. *Вивчення взаємин душі і тіла при цьому остаточно уступає вивченню розумової діяльності і свідомості.*

Локк вважав, що існує два джерела всіх знань людини: перше джерело – це об'єкти зовнішнього світу, друге – діяльність власного розуму людини. Діяльність розуму, мислення пізнається за допомогою особливого внутрішнього почуття – *рефлексії*. Рефлексія, за Локком, – це “спостереження, якому розум піддає свою діяльність”, це спрямованість уваги людини на діяльність власної душі. Душевна діяльність може протікати мов би на двох рівнях: процеси першого рівня – сприйняття, думки, бажання (вони є у кожної людини і дитини); процеси другого рівня –

спостереження, або “споглядання”, цих сприйнять, думок, бажань (це є тільки у зрілих людей, що міркують над самими собою, пізнають свої душевні переживання і стани). Цей *метод інтроспекції* стає важливим засобом вивчення розумової діяльності і свідомості людей.

*Виділення психології у самостійну науку відбулося у 60-х рр. XIX ст.* Воно було пов'язане зі створенням спеціальних науково-дослідних установ – психологічних лабораторій і інститутів, кафедр у вищих навчальних закладах, а також із запровадженням експерименту для вивчення психічних явищ. Першим варіантом експериментальної психології як самостійної наукової дисципліни була фізіологічна психологія німецького вченого *В. Вундта (1832-1920 рр.)*. У 1879 р. у Лейпцизі *В. Вундт* відкрив першу у світі експериментальну психологічну лабораторію.

Незабаром, у 1885 р., російський фізіолог, невропатолог та психіатр *В.М. Бехтерев (1857-1927 рр.)* організував подібну лабораторію, а згодом (у 1908 р.) і Психоневрологічний інститут в Росії.

У галузі свідомості, думав Вундт, діє особлива психічна причинність, що підлягає науковому об'єктивному дослідженню. Свідомість була розбита на психічні структури, найпростіші елементи: відчуття, образи і почуття. Роль психології, на думку Вундта, полягає в тім, щоб дати щонайбільший детальний опис цих елементів. “*Психологія – це наука про структури свідомості*”. Цей напрямок в психології назвали *структуралістським підходом*. Він передбачав використання методу *інтроспекції*, самоспостереження.

**III етап.** На початку XX ст. з відкриттям впливу на життєдіяльність людини несвідомих та підсвідомих структур, їх конфліктного існування зі свідомим з'являється *психоаналітична психологія* (засновником якої є *З. Фрейд*) з її розумінням психології як науки про психіку, яка включає структури свідомого та несвідомого, а методом виступає психоаналіз.

Також у XX ст. розвився напрямок психологічного знання, у якому вважалось, що *предметом психології є поведінка* – це біхевіоризм (*Е. Торндайк, Дж. Уотсон*), основними методами якого були різноманітні експерименти, які розкривають реакції тварин та людей на ті чи інші впливи середовища.

У радянській психології вважалось, що “психологія – це наука про походження та функціонування психічного відображення об’єктивного світу в процесі діяльності людини” (А.Н. Леонтьєв, М.Г. Ярошевський), тобто *предметом психології є психічно керована діяльність*.

В гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу), яка набула розвитку з середини ХХ ст., *предметом психології вважається мотивація поведінки людини та умови її самоактуалізації*.

У сучасній вітчизняній психології панівною є ідея про те, що предметом психологічної науки виступає *людина як суб’єкт психічної активності* (Г.С.Костюк, В.О.Татенко).

Отже, традиційно історію становлення психології як науки поділяють на три етапи, кожний з яких не тільки обіймає певний проміжок часу, але й виокремлюється особливостями щодо поглядів на те, що є предметом психологічного знання, що є психічним, та якими саме методами необхідно вивчати спектр психічних явищ.

Перший етап – в часовому вимірі найбільший, характеризує погляди на предмет психології як знання про душу. Впродовж цього періоду, як і наступного, психологія розвивалась у межах філософського знання. Новий час (XVII-XVIII ст.) виділяється як етап, коли предметом психологічного знання стала свідомість, а основним методом психологічного дослідження - інтроспекція.

Виділення психології в самостійну науку відбулося в 60-х рр. ХІХ ст. і традиційно пов’язується з відкриттям у 1879 р. в Лейпцизі фізіологом В. Вундтом першої у світі експериментальної психологічної лабораторії.

Початок ХХст. пов’язують з новим, третім етапом у розвитку психології. Для сучасної психології характерним є розмежування її на декілька досить самостійних напрямків, зокрема: психоаналіз, біхевіоризм (психологію поведінки), гуманістичну психологію та ін. Кожен з цих напрямків має власне уявлення про те, що є предметом психології і, відповідно, про методи дослідження психологічних феноменів.

## Поняття психіки

Традиційно психіку визначають як **властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає у здатності відобразити своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах.**

Психічне відображення не є дзеркальним, механічно пасивним копіюванням світу (як це відбувається у дзеркалі чи фотоапараті), воно сполучено з пошуком, вибором; у психічному відображенні інформація, що надходить, піддається специфічній обробці, тобто *психічне відображення – це активне відображення світу в зв'язку з певною необхідністю, потребами, це суб'єктивне виборче відображення об'єктивного світу*, тому що воно належить завжди суб'єкту, поза суб'єктом не існує, залежить від суб'єктивних особливостей. **Психіка – це суб'єктивний образ об'єктивного світу, це сукупність суб'єктивних переживань і елементів внутрішнього досвіду суб'єкта.**

Психічне відображення характеризується власними особливостями:

- воно дає можливість адекватно відобразити навколишню дійсність, причому адекватність відображення підтверджується практикою;
- сам психічний образ формується у процесі активної діяльності людини;
- психічне відображення поглиблюється й удосконалюється, постійно розвивається;
- забезпечує доцільність поведінки і діяльності;
- обумовлюється індивідуальністю людини;
- носить випереджальний характер.

**Функції психіки:** відображення навколишнього світу і регуляція поведінки і діяльності живої істоти з метою забезпечення її виживання.

**Свідомість людини.** Психіка як здібність відображати оточуючу дійсність, що забезпечує можливість виживання та розвитку, притаманна у вигляді чутливості, інстинктів, простих інтелектуальних дій вже тваринам. Свідомість як вища форма психіки якісно відрізняє людський рівень психічного відображення.

**Свідомість – особлива форма відображення, що є загальною якістю всіх психічних функцій людини, це вища форма психіки – результат суспільно-історичного розвитку людини в трудовій діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мови.**

Найважливішою функцією свідомості є уявна побудова дій і передбачення їхніх наслідків, контроль і керування поведінкою особистості, її здатність усвідомлювати, що відбувається як у навколишньому, так і у власному духовному світі. Свідомість містить у собі сукупність знань про навколишній світ.

Відмітні ознаки свідомості:

- свідомість обумовлена соціальними умовами;
- характерно творче перетворення дійсності;
- прогностичний характер діяльності;
- відображення світу в його істотних зв'язках і відносинах;
- забезпечує цілеспрямованість, планування діяльності;
- наявність самосвідомості, яка включає, зокрема, ставлення особистості до об'єктивної дійсності, до самої себе;
- виокремлення особистістю себе як суб'єкта пізнання та діяльності.

**Самосвідомість – рівень свідомості, на якому здійснюється усвідомлення, оцінка людиною свого знання, почуттів, потреб, мотивів поведінки і діяльності.**

Свідомість і самосвідомість забезпечують можливість людині не тільки (і не стільки) пристосуватись до оточуючого середовища, скільки за рахунок творчого його відображення і відображення свого власного до цього середовища ставлення змінювати, пристосовувати для себе, перетворювати умови своєї життєдіяльності і себе в ході власної психічної діяльності, життєтворчості.

**Поняття несвідомого.** Свідомість відіграє важливу роль у психіці людини, але вона не охоплює всієї психічної життєдіяльності. Велика частина процесів, що протікає у внутрішньому світі людини, нею не усвідомлюється. Неусвідомлювані психічні процеси, операції і стани утворюють особливу сферу психічного життя - несвідоме.

**Несвідоме виступає як форма психічного відображення, в якому образ дійсності і відношення до неї суб'єкта не виступають як предмет спеціальної рефлексії, а складають нерозмежоване ціле.**

Інакше кажучи, на рівні несвідомого відображається реальність у психіці людини, зливаючись з переживанням суб'єкта, його відношенням до світу. Тому в несвідомому неможливі довільний контроль, здійснюваний суб'єктом дій, і оцінка їх результатів.

Важливою особливістю психіки людини є те, що вона не дається в готовому вигляді людині з моменту народження і не розвивається сама по собі, не з'являється сама по собі людська душа, особистість, якщо дитина ізольована від людей. Тільки в процесі спілкування і взаємодії дитини з іншими людьми в неї формується людська психіка. При відсутності спілкування з людьми у дитини нічого людського в психіці не з'являється (феномен Мауглі).

Таким чином, специфічно людські якості (свідомість, особистість, мова, праця й ін.), людська психіка формуються у людини тільки за життя, у процесі засвоєння нею культури, створеної попередніми поколіннями.

**Мозок і психіка.** В сучасній науці зв'язок психіки і діяльності мозку не підлягає сумніву. Доказом тому є те, що будь-які ушкодження або фізіологічна неповноцінність мозку однозначно приведуть до неповноцінної психічної активності. *Хоча головний мозок – це орган, діяльністю якого обумовлена психіка, та зміст психіки утворюється не самим мозком, її джерелом є активна взаємодія суб'єкта з зовнішнім світом.*

Психічні властивості є результатом нейрофізіологічної діяльності мозку, однак вони містять у собі характеристики зовнішніх об'єктів, а не внутрішніх фізіологічних процесів, за

допомогою яких психічне виникає. Перетворення сигналів, які відбуваються в мозку, сприймаються людиною як події, що розігруються поза ним, у зовнішньому (об'єктивному щодо суб'єкта) просторі і світі. Ще К. Маркс писав, що світловий вплив речі на зоровий нерв сприймається не як суб'єктивне роздратування самого нерва, а як об'єктивна форма речі, що знаходиться поза очима.

Звідси зрозуміло, що характеристики психічних процесів не виводяться тільки з закономірностей функціонування мозку, що реалізує ці процеси. Саме цими труднощами можна пояснити уявлення про незалежність психічного і фізіологічного процесів в *теорії психофізіологічного паралелізму*, відповідно до якої психічне і фізіологічне складають два ряди явищ, що ланка за ланкою відповідають один одному, але разом з тим не впливають один на одного. Таким чином, передбачається наявність “душі”, що зв'язана з тілом, але живе за своїми законами.

*Теорія механічної тотожності*, навпаки, стверджує, що психічні процеси, по суті, є фізіологічними процесами, тобто мозок виділяє психіку, думку подібно тому, як печінка виділяє жовч. Недолік цієї теорії в тім, що психіку ототожнюють з нервовими процесами, не звертаючи увагу на якісні відмінності між ними.

*Теорія єдності* стверджує, що психічні і фізіологічні процеси виникають одночасно, але вони якісно різні.

Ще в минулому столітті видатний російський фізіолог *І.М. Сеченов (1829-1905 рр.)* писав, що фізіологія має у своєму розпорядженні дані про споріднення психічних процесів з нервовими процесами в тілі. Його дослідженнями було встановлено, що так звана психічна енергія являє собою суму отриманої ззовні інформації і фізіологічної активності мозку. *В сучасній науці мозок розглядається як центр керування життєдіяльністю високорозвинених тварин і людини.*

**Будова нервової системи.** Мозок має дуже складну структуру. Структурно-функціональною одиницею мозку, як і всієї нервової системи, є **нейрон** – нервова клітина. Мозок людини являє собою  $10^{11}$  зв'язаних між собою і взаємодіючих нейронів. У нейроні виділяються такі основні частини: тіло,



відростки і закінчення. Відростки нервових клітин, виконують функції провідних шляхів.

З погляду нейрофізіології, усі процеси в мозку могли б бути описані як складні біохімічні реакції, які носять біоелектричний характер. Дослідженнями встановлено, що жоден поведінковий акт неможливий без виникнення на клітинному рівні негативних потенціалів, які супроводжуються електричними і хімічними змінами двох видів: збудженням і гальмуванням.

За топографічним принципом нервову систему поділяють на центральну і периферичну. *Центральна нервова система* складається з головного мозку і спинного мозку. До складу *периферичної нервової системи* входять усі нервові структури, розташовані за межами головного і спинного мозку. Головний мозок є вищим відділом центральної нервової системи. При зовнішньому огляді в ньому виділяють мозковий стовбур, великий мозок, мозочок. Великий мозок представлений двома півкулями — правою і лівою, які зв'язуються одна з одною мозолистим тілом. Зовнішня частина великого мозку покрита плащем, що у фізіології позначається як кора великих півкуль. Кора складає найважливішу частину головного мозку, вона є матеріальним субстратом вищої нервової діяльності, головним регулятором усіх життєвих функцій організму.

Фізіологія вважає мозок матеріальним субстратом психіки людини. Зв'язок психіки з мозком не викликає ні в кого сумніву. Цей зв'язок виявляється як у медичній практиці, так і спеціальних дослідженнях. Так, у випадку інсульту, поранень у голову, при ураженні тієї чи іншої ділянки головного мозку в людини руйнуються різні психічні функції: зору, слуху, руху, пам'яті, мови і т.д. Крім спостережень за ураженнями мозку в природних умовах, сучасна нейрофізіологія має у своєму розпорядженні технічні можливості експериментального дослідження мозку. Застосовується, зокрема, метод електричного подразнення визначених ділянок мозку за допомогою вживлених електродів, а також метод впливу на мозок тих чи інших препаратів. Впливаючи на визначені ділянки мозку, можна штучно викликати відчуття голоду, світла, задоволення чи невдоволення, інші емоції і почуття: ворожнечу, страх, тривогу і т.і. В результаті визначається, як і які саме ділянки мозку відповідають за ті чи інші функції.

Спеціалізація різних ділянок мозку може носити дуже тонкий характер. Представники *локалізаціонізму* (одного з напрямків, що виник в психофізіології) вважають, що кожна, навіть найелементарніша психічна функція, кожна психічна властивість чи стан людини однозначно пов'язані з роботою обмеженої ділянки головного мозку. А це значить, що всі психічні явища, як на карті, можна розташувати на поверхні й у глибинних структурах мозку на цілком визначеному місці. Такі ідеї були в основі створення більш-менш деталізованих карт локалізації психічних функцій мозку.

Крім того, була визначена *функціональна спеціалізація півкуль*. Було встановлено, що ліва півкуля пов'язана з аналітичними, раціональними функціями, вона керує мовою, письмом, рахунком, вербальною пам'яттю, логічними міркуваннями. З правою ж півкулею пов'язані синтетичні, цілісні, інтуїтивні функції; права півкуля відповідає за музичний слух, легко сприймає просторові відносини, розрізняє форми і структури.

Пізнішими дослідженнями була встановлена спеціалізація півкуль у сприйнятті і формуванні образу. Для правої півкулі характерна висока швидкість роботи з пізнанням, його точністю і чіткістю. Такий спосіб пізнання можна визначити як інтегральний, синтетичний, цілісний. За допомогою лівої півкулі здійснюється аналітичний підхід до формування і розпізнавання образу: класифікація явищ, віднесення їх до визначеної категорії через позначення словом і т. і.

Ці дослідження дозволили зробити висновок, що навіть одне й те саме завдання півкулі вирішують з різних точок зору, а при виході з ладу однієї з півкуль порушуються і функції, за які вона відповідає. Разом з тим було встановлено, що відносна автономія двох півкуль не заперечує, а навпаки, припускає їхню тісну взаємодію. Кожна з півкуль робить свій внесок у функціонування психіки, взаємозбагачуючи одна одну. Звідси також випливає висновок, що функціональна асиметрія півкуль, пов'язана зі спеціалізацією їх функцій, має для психіки велике позитивне значення. Вона дозволяє людині розглядати світ мов би з двох різних точок зору, освоювати його об'єкти, користуючись не тільки інструментами, зафіксованими словом, але й інтуїцією з її

просторово-образним підходом до явищ і моментальним охопленням цілого. Спеціалізація півкуль ніби породжує в мозку двох співрозмовників і створює фізіологічну основу для діалогу та творчості.

Прихильники альтернативного напрямку в фізіології – *функціоналізму* – стверджують, що з кожним психічним явищем практично пов'язана робота всього мозку в цілому, всіх його структур. На думку представників функціоналізму, мозок являє собою цілісний функціональний орган, в якому за життя формується система взаємних зв'язків між окремими ділянками, що забезпечує функціонування відповідної властивості, процесу чи стану психіки. Різні ланки такої системи можуть бути взаємозамінні. Тому пристрій функціональних органів у різних людей може бути різним. Однак визначена прив'язка тих чи інших психічних функцій до будь-яких конкретних структур мозку все-таки існує. Таким чином, функціоналізм прагне врахувати нові досягнення у дослідженні мозку і перебороти крайнощі локалізаціонізму.

Тож можна сказати, що психічні явища співвідносяться не з окремими нейрофізіологічними процесами, не з окремими ділянками мозку, а з організованими сукупностями таких процесів. З такої точки зору **психіка** виступає як **системна якість мозку, реалізована через багаторівневі функціональні системи мозку, що формуються у людини в процесі життя й оволодіння нею історично сформованими формами діяльності і досвіду людства через власну активну діяльність.**

Таким чином, психіка, що складає предмет вивчення психології, визначається як властивість живої високоорганізованої матерії, яка полягає у здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ; як суб'єктивне відображення об'єктивного світу в його зв'язках і відносинах, як “суб'єктивний образ об'єктивного світу”.

Зв'язок між психікою і функціонуванням мозку з точки зору різних теорій (теорії психофізіологічного паралелізму, теорії механічної тотожності, теорії єдності) виглядає дещо по-різному, але при цьому не виникає сумнівів щодо існування такого зв'язку.

Особливості психічного відображення полягають в тому, що:

- воно дає можливість адекватно відображати навколишню дійсність;
- сам психічний образ формується у процесі активної діяльності людини;
- психічне відображення поглиблюється й удосконалюється, постійно розвивається;
- забезпечує доцільність поведінки і діяльності;
- обумовлюється індивідуальністю людини;
- носить випереджальний характер.

Основною функцією психіки є відображення навколишнього світу, регуляція поведінки і діяльності живої істоти з метою забезпечення її виживання.

Вищим рівнем розвитку психічного відображення є свідомість і самосвідомість, які, на противагу несвідомому в психіці, зумовлені соціальними умовами; забезпечують, зокрема, творче перетворення дійсності, прогнозуючий характер діяльності, відображення світу в його істотних зв'язках і відносинах.

### **Структура сучасної психології. Зв'язок психології з іншими науками**

Сучасна психологія являє собою розгалужену систему наукових дисциплін, пов'язаних з різними галузями науки і практики. Тому вірніше було б говорити не про одну науку психологію, а про **комплекс психологічних наук, що розвиваються**. Весь цей комплекс психологічних наук за різними критеріями можна розділити на *фундаментальні і прикладні, загальні і спеціальні*.

Фундаментальний характер носить **загальна психологія**. Вона вивчає загальні фундаментальні властивості, якості і стани, що характеризують психіку в цілому. Загальна психологія формулює деякі універсальні принципи, основні поняття, якими керуються і які використовують в усіх прикладних і спеціальних психологічних дисциплінах.

**Прикладна психологія** вивчає особливості психічних процесів, станів та властивостей людини (і в деяких галузях – тварин) у конкретних сферах та в межах конкретних видів діяльності людини.

Так, **диференційна психологія** виявляє й описує індивідуальні розбіжності людей, їхні особливості і процеси розвитку. У **віковій психології** ці розбіжності вивчаються за віковими періодами. При цьому вивчаються зміни, що відбуваються при переході від одного віку до іншого.

**Генетична психологія** вивчає спадкові механізми психіки і поведінки, їх залежність від людини, її власної активності.

**Порівняльна психологія** досліджує різноманітні форми психічного життя. У цій галузі психології здійснюється порівняльне дослідження психіки тварин і людини. Підгалуззю порівняльної психології є **зоопсихологія**, що вивчає особливості психіки тварин.

**Соціальна психологія** досліджує психічні явища, що виникають у процесі взаємодії людей в різних організованих і неорганізованих суспільних групах, особливості самих цих груп як суб'єктів діяльності та особистісні особливості людей, що пов'язані з їх приналежністю до певних груп.

**Психологія аномального розвитку (пато психологія)** вивчає різноманітні відхилення в розвитку психіки.

**Педагогічна психологія** вивчає закономірності розвитку особистості в процесі навчання і виховання. **Психологія праці** розглядає психологічні особливості трудової діяльності людини, закономірності формування і розвитку трудових навичок. В якості її підгалузі в останні десятиліття сформувалася **інженерна психологія**, що вивчає закономірності процесів взаємодії людини і сучасної техніки з метою використання її в практиці проектування, створення й експлуатації нових видів техніки і, насамперед, автоматизованих систем управління.

**Медична психологія** вивчає психологічні особливості діяльності лікаря і поведінки хворого, розробляє психологічні методи лікування.

**Юридична психологія** досліджує психологічні особливості поведінки учасників кримінального процесу (особливості поведінки обвинувачуваного, психологія показань свідків, психологічні вимоги до проведення допиту тощо).

**Військова психологія** вивчає поведінку та інші психологічні особливості людини в умовах воєнних дій, психологічні сторони взаємодії командирів і підлеглих, психологічні проблеми керування бойовою технікою тощо.

**Психологія спорту** розглядає психологічні особливості особистості і діяльності спортсменів, умови і засоби їхньої психологічної підготовки, психологічні параметри тренуваності, мобілізаційну готовність спортсменів і т.д.

**Психологія торгівлі** з'ясовує психологічні особливості впливу реклами, індивідуальне сприйняття товарів й особливості попиту, психологічні фактори обслуговування клієнтів і т.д.

**Психологія наукової творчості** вивчає особливості творчої особистості, фактори, що стимулюють творчу активність, і т.д.

Перелік спеціальних галузей можна було б продовжити. Для сучасної психології характерний процес диференціації, що породжує значну її розгалуженість. Однак слід зазначити і те, що диференціація психології доповнюється зустрічним процесом інтеграції, в результаті якого відбуваються зближення психологічних галузей, а також тісне межування психології з іншими науками, наприклад, через соціальну психологію з іншими соціальними науками, через психофізіологію з фізіологією, фізіологією вищої нервової діяльності тощо.

Крім того, важливо також згадати про відмінності теоретичного і практичного психологічного знання. **Практична психологія** покликана розробляти і застосовувати на практиці методи психологічної допомоги, корекції і підтримки людей в різних галузях їхньої діяльності, сферах життя і соціальному оточенні. Теоретичною основою методів практичної психології, серед яких *консультування, психокорекція, психотерапія, тренінги* тощо, виступають різні теоретичні моделі і підходи, але всі вони вирішують спільні завдання щодо створення сприятливих умов, необхідних для особистісних змін, розвитку, позитивної самореалізації людини в умовах її життєдіяльності.

**Зв'язок психології з іншими науками.** Дуже значний зв'язок психології з **фізіологією** і, насамперед, з **фізіологією вищої нервової діяльності**. На основі розвитку фізіології у психологічну теорію увійшли поняття рефлексу, рефлєкторної дуги, умовного рефлексу, домінанти та ін. Безпосередньо з фізіологією вищої нервової діяльності пов'язана така галузь психології, як *психофізіологія*, що вивчає психіку в її зв'язках із мозком.

Існує також тісний зв'язок психології з **медициною**. Багато психологічних теорій виростили з медичної практики. Так, наприклад, основи психоаналітичної психології були сформульовані З. Фрейдом на основі аналізу випадків з його медичної практики по лікуванню неврозів. На межі психології і невропатології виникла *патопсихологія*, що вивчає різні варіанти патології психічного розвитку. Медицина і, насамперед, хірургічна медична практика значно сприяли появі *нейропсихології*. Нейропсихологія вивчає мозкові механізми вищих психічних функцій.

Не менш важливим є зв'язок психології і **соціології**. Існує спеціальна галузь знання, що знаходиться на межі психології і соціології, що вирішує проблему вивчення міжособистісної взаємодії, у тому числі особливостей соціальних груп – *соціальна психологія*. Психологія і соціологія є емпіричними науками й у своїх дослідженнях використовують схожі, а часто однакові методи.

Слід зазначити також зв'язок психології з **історією**. З історією психологію зближає інтерес до особливостей духовного образу людини в різні історичні епохи і в різних культурах: особливості особистості, світосприймання, формування еталонів поведінки, взаємин, особливості складання груп тощо. Ці питання виступають предметом аналізу *історичної психології*. На межі психології і етнографії виникла *етнопсихологія*, що вивчає особливості психіки людей різних народів і культур, розробляє проблеми національного характеру, самосвідомості, національні особливості світосприйняття, взаємин, формування співтовариств.

Отже, у розділі надано розуміння сучасної психології як комплексу психологічних наук, що розвиваються. Комплекс цей,

зокрема, складають: загальна, диференційна, вікова, генетична, соціальна психології, психологія аномального розвитку (патопсихологія), педагогічна психологія, психологія праці, інженерна, медична, юридична, військова психології, психологія спорту, торгівлі, наукової творчості та ін.

Психологія історично пов'язана з філософією, історією, медициною, та в своєму сучасному розвитку все більше виходить на межі інших наук та галузей практичного знання, зокрема фізіології вищої нервової діяльності, нейрохірургії, соціології, політології, історії тощо.

### **Методи сучасного психологічного дослідження**

**Методи наукового дослідження – це ті прийоми і засоби, за допомогою яких вчені одержують достовірну інформацію, що використовується для побудови наукових теорій і перевірки їх істинності.**

Серед важливих вимог до наукових методів у психології особливо виділяються дві - вимоги щодо надійності і валідності.

**Надійність** – якість психологічного дослідження, що дозволяє одержувати ті самі результати при повторному чи багаторазовому використанні цього методу.

**Валідність** – якість психологічного дослідження, що виражає його відповідність предмету дослідження.

Відповідно до розуміння предмета психології знаходиться і набір її методів. Як відзначалося раніше, протягом тривалого часу психологія була частиною філософії, і її розвиток визначався сукупністю філософських методів дослідження: аналізом і синтезом, індукцією і дедукцією та іншими умоглядними методами. Це додавало психології характер абстрактного теоретизування, відрив її від практики. У ХІХ ст. у психологію починають активно проникати методи природничих і точних наук. Завдяки цим методам, починаючи з другої половини ХІХ ст., психологія виділилася в самостійну науку і почала активно розвиватись. Сучасна психологія містить у собі великий набір методів емпіричного дослідження.



Фундаментальним методом емпіричного дослідження є **спостереження**. Спостереження як метод психологічного дослідження розрахований на безпосереднє одержання інформації за допомогою органів чуття. **Спостереження – це метод збору емпіричної інформації за допомогою органів чуття, що полягає у навмисному, цілеспрямованому, систематичному, безпосередньому сприйнятті і реєстрації психологічних фактів.** Основною перевагою спостереження є те, що воно дозволяє фіксувати психічні стани чи елементи людської поведінки в момент їхнього здійснення.

Існує безліч форм спостереження, які можна класифікувати за різними ознаками. *За характером об'єкта* розрізняють внутрішнє і зовнішнє спостереження. **Внутрішнє спостереження, або самоспостереження (інтроспекція),** – спостереження, коли об'єктом його є сам спостерігач (суб'єкт дослідження або випробуваний), його внутрішній світ, перебіг почуттів, станів тощо. Самоспостереження застосовується, насамперед, тоді, коли дослідник ставить перед собою завдання вивчити явище в тому вигляді, як воно безпосередньо представлено в його власній свідомості і свідомості людини, що досліджується. Внутрішнє спостереження незамінне і часто виступає як єдиний метод збору психологічних даних у тому випадку, коли відсутні надійні зовнішні ознаки явища, що цікавить дослідника. Однак великим недоліком цього методу є суб'єктивізм. **Зовнішнє спостереження** – метод психологічного дослідження, при якому об'єкт дослідження спостерігається ззовні, збоку. Цей метод застосовується там, де ознаки, за якими необхідно спостерігати, легко можуть бути виділені й оцінені ззовні. Цей метод дає більш об'єктивний результат.

*За характером контакту* розрізняють **безпосереднє спостереження**, коли спостерігач і об'єкт спостереження знаходяться у безпосередньому контакті і взаємодії, та **опосередковане**, коли дослідник знайомиться з об'єктом, що спостерігається, опосередковано, наприклад за допомогою документів.

*За умовами здійснення спостереження* розрізняють **польове** спостереження, що проходить у природних умовах повсякденного життя чи роботи тих, хто є об'єктом

спостереження, і **лабораторне**, коли об'єкт спостерігається в штучних спеціально створених умовах.

*За характером взаємодії з об'єктом* розрізняють **включене** спостереження, коли дослідник стає членом групи, і його присутність і поведінка стають частиною ситуації, що спостерігається, та **невключене** (збоку), тобто спостереження здійснюється без взаємодії і встановлення контакту з досліджуваним об'єктом.

*За рівнем поінформованості учасників щодо факту спостереження* розрізняють **відкрите** спостереження, коли дослідник (спостерігач) відкриває інформацію про свою роль, і **приховане**, коли про присутність спостерігача досліджуваним не повідомляється.

*За упорядкованістю в часі* розрізняють **суцільне**, коли хід подій фіксується постійно, і **вибіркове**, при якому дослідник фіксує процеси, що спостерігаються, тільки у визначені проміжки часу.

Наукове спостереження передбачає цілком визначену мету, завдання й умови. Якщо ж у процесі дослідження відбувається зміна обставин і умов спостереження, то в цьому випадку можна говорити про застосування іншого методу дослідження – експерименту. Лабораторне спостереження, по суті справи, означає вже експериментальне дослідження. Розберемося, що ж таке експеримент як метод психологічного дослідження.

**Експеримент як метод психологічного дослідження передбачає спеціальне цілеспрямоване і продумане створення штучної ситуації, в якій досліджувана властивість виділяється, виявляється й оцінюється найкраще.**

Основна перевага експерименту полягає в тім, що він дозволяє надійніше, ніж всі інші методи, робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки досліджуваного явища з іншими явищами.

Метою експерименту є встановлення причинно-наслідкових зв'язків між визначеними подіями і фактами. Експеримент відрізняється від спостереження активним втручанням у ситуацію з боку дослідника, що здійснює планомірне маніпулювання факторами і реєстрацію відповідної зміни в стані і поведінці досліджуваного.

**Лабораторний експеримент** протікає у спеціальних умовах, часто використовується спеціальна апаратура; дії людини, що є об'єктом дослідження, визначаються інструкцією, ця людина знає, що проводиться експеримент, хоча істинного змісту експерименту може не знати. Експеримент багаторазово проводиться з великою кількістю людей, що дозволяє встановлювати загальні статистично достовірні закономірності розвитку психічних явищ.

**Природний експеримент** проводять у природних умовах життя, навчання, праці людей, причому часто люди не підозрюють, що з ними проводиться експеримент (але його результати повинні бути зафіксовані, іноді, наприклад, схованою камерою). Природні експерименти дозволяють виявляти більш достовірну інформацію, але не можуть проводитися багаторазово, оскільки втрачають свою природність. На даний час проблема етичності проведення психологічних експериментів широко обговорюється, тому що використання схованої апаратури (фотокамер, відеокамер, диктофонів) вважається неетичним і неприпустимим, оскільки записуюча техніка може бути використана тільки за згодою людини, до якої вона використовується. Широту дослідження це, звичайно, обмежує, проте знижується ризик нанесення душевної, психологічної, травми.

**Психодіагностика** – галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення та вимірювання певних індивідуально-психологічних особливостей особистості.

До методів психодіагностики в першу чергу відносять тести.

**Тест як психологічна методика** – це сукупність певних завдань (питань), за рівнем успішності виконання яких (або за змістом відповідей) роблять висновок про рівень розвитку та представленості в особистості тієї чи іншої якості, риси.

Виділяють:

- **тести-завдання**, до яких належить більшість тестів інтелекту (IQ);

- **тести-опитувальники** - здебільшого це тести, які дають інформацію про структурні, якісні та інші характеристики особистості (16-факторний опитувальник Р. Кеттела, Мінесотський особистісний опитувальник ММРІ та ін.);

- **проективні методи.** В основі цих тестів лежить механізм проєкції, відповідно до якого людина при відповідях, реакціях на неструктурований матеріал тесту проєктує на нього свої почуття, мотиви та цінності.

Виділяють п'ять категорій проєктивних методів:

1) *асоціативні методи*, що вимагають відповідати на стимул першою, що прийшла в голову, думкою чи почуттям (наприклад, тест чорнильних плям Роршаха);

2) *конструктивні методи*, що вимагають придумування або створення будь-чого на основі запропонованих матеріалів (наприклад, тест тематичної апперцепції, в якому демонструють серію картинок із зображенням простих сцен і пропонують придумати і розказати історію про те, що відбувається в цих сценах і які почуття мають персонажі);

3) *методи завершення*, де пропонують завершити думки, початок яких міститься у стимульному матеріалі. У якості останнього можуть виступати, зокрема, незакінчені речення. Наприклад: „Мене дратує, коли...”, „Я боюся ... „ ;

4) *експериментальні методи* пропонують відобразити свій стан, почуття за допомогою певної діяльності, наприклад малювання картинок;

5) *методи вибору або розподілу* передбачають розташовування стимульного матеріалу на основі внутрішніх переваг у певному порядку. Наприклад, за інструкцією тесту Сонді необхідно вибрати із запропонованих зображень людей ті, які більше сподобалися або більше не сподобалися.

Процес створення, перевірки та адаптації тестів - кропітка та складна робота. Іноді цілі дослідні інститути працюють упродовж певного часу над створенням однієї тільки методики – тесту. Дійсно професійний тест є тонким інструментом в руках спеціаліста (професіонала) може бути навіть небезпечним, потрапивши в руки людини, яка керується тільки бажанням дізнатись побільше про себе або про інших.

Тому зрозумілими є вимоги щодо професійної етики психологів, яка стверджує про необхідність обережного та відповідального ставлення до розповсюдження професійного інструментарію серед непрофесіоналів.

Одним з розповсюджених методів психологічного дослідження є **опитування**. **Опитування** – це метод психологічного дослідження, у процесі якого надаються запитання і на основі відповідей на них роблять висновки про психологічні якості людей і характер міжособистісної взаємодії в групах, колективах.

Метод опитування передбачає одержання психологічної інформації у процесі безпосереднього чи опосередкованого спілкування. Існує два основні різновиди опитування: усний (інтерв'ю) і письмовий.

Одним з найпоширеніших методів одержання інформації про людей є **інтерв'ю** (міжособистісне спілкування). В інтерв'ю беруть участь двоє: той, хто запитує, – *інтерв'юер*, і той, хто відповідає на ці питання, – *респондент*. Інтерв'ю можна розділити на структуровані і неструктуровані. У **структурованих інтерв'ю** питання ретельно сформульовані і вибудовані в необхідному порядку. У **неструктурованому інтерв'ю**, навпаки, питання побудовані так, щоб у респондента залишалася певна свобода у відповідях. Неструктуроване інтерв'ю дозволяє інтерв'юєру змінювати тактику бесіди відповідно до реакцій респондента.

Поряд з усним опитуванням часто застосовують різноманітні форми письмових опитувань. Широко поширені **опитувальники самозвіту**. У такого типу методиках людям, яких залучають до дослідження, пропонується відповісти на бланку на питання, що стосуються особливостей його характеру, цінностей, установок, мотивів, почуттів, інтересів і здібностей.

Розповсюдженою формою методу письмового опитування є **анкета**. Анкета – це об'єднана дослідницьким задумом система запитань, спрямованих на одержання інформації від респондента про психологічні явища і процеси. Анкетне опитування найчастіше застосовується у соціально-психологічних дослідженнях. В соціології відпрацьовані принципи складання анкет, процедури анкетного опитування і форми обробки отриманого матеріалу.

Крім перерахованих методів, призначених для збору первинної інформації, в психології широко застосовуються способи і прийоми обробки цих даних, їх логічного і математичного аналізу для одержання вторинного результату, тобто фактів і висновків, що випливають з інтерпретації переробленої первинної інформації. Для цієї мети часто застосовуються **методи математичної статистики, а також методи якісного аналізу.**

Отже, загальним визначенням методів наукового дослідження може бути таке: це прийоми і засоби, за допомогою яких одержують достовірну інформацію, що використовується для побудови наукових теорій і перевірки вірності. Основними вимогами до методів дослідження щодо їх науковості є їх надійність та валідність.

Основними методами психологічного дослідження є такі: спостереження, експеримент, тестування. Опитування та анкетування не є суто психологічними методами, вони використовуються, зокрема, в соціології, та використання їх в психологічному дослідженні має свої особливості.

## **Висновок**

Психологія як галузь знання про людину пройшла довгий шлях і має змістовну історію. До ХІХст. психологічні ідеї розвивались у межах філософії, а з кінця ХІХст. психологія виокремилась у самостійну науку. Та з самого початку існування психології не можна сказати, що серед психологів існує одне розуміння не тільки механізмів, закономірностей та шляхів розвитку психічного життя людини, але й предмета психологічного дослідження в цілому.

У сучасній психології існує декілька самостійних теоретичних напрямків, концептуальні ідеї яких обумовлюють і різні підходи в практичній психології. Такими напрямками, зокрема, є: психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія, психологія діяльності та ін.

Психіка як предмет психологічного дослідження в сучасній психології розуміється як системна якість мозку, що формується у людини в процесі її життя й оволодіння нею історично набутим досвідом людства через власну активну діяльність.

Вищим рівнем розвитку психіки визначається свідомість – особлива форма відображення, що є загальною якістю всіх психічних функцій людини. Свідомість є результатом суспільно-історичного розвитку людини в трудовій діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мови.

На відміну від свідомого, несвідоме розуміється як форма психічного відображення, у якій образ дійсності і ставлення до неї суб'єкта не виступає як предмет спеціальної рефлексії, а складає нерозмежоване ціле.

Основна роль та функції психіки - відображення навколишнього світу і регуляція поведінки і діяльності живої істоти з метою забезпечення її виживання.

З точки зору будови сучасна психологія розглядається як комплекс наук, який, зокрема, складають: загальна, диференційна, порівняльна, педагогічна, соціальна, медична, юридична психології, психологія спорту, торгівлі та ін.

Існує міцний зв'язок психології з іншими науками: філософією, медициною, історією, соціологією та ін.

Методичний апарат психології пройшов разом з нею свій історичний шлях. Залежно від поглядів тих чи інших дослідників, історичного розуміння суті предмета психології в різні часи і різними психологами використовувались різні методи. В сучасній психології основними вимогами до методів дослідження є їх надійність та валідність.

Список найвідоміших та найпопулярніших сучасних методів психологічного дослідження складають такі:

- спостереження;
- експеримент;
- психодіагностичні методи (зокрема тести, проєктивні методи);
- опитування.

## Питання для самоперевірки

1. Галузь яких явищ вивчає психологія?
2. В чому полягає проблема предмета психології?
3. Як змінювались погляди стосовно предмета психології в історії її розвитку?
4. Надайте коротку характеристику поняття психіки.
5. Який існує зв'язок між психікою і мозком?
6. Які основні функції психіки?
7. Надайте характеристику свідомого і несвідомого.
8. У чому полягає особливість самосвідомості?
9. Яка структура сучасної психології?
10. Розкрийте зв'язок психології з іншими галузями науки.
11. Які головні вимоги до методів наукової психології?
12. Надайте характеристику основних методів сучасного психологічного дослідження.

## Література

1. Психологический словарь. – М., 1997.
2. Ярошевский М.Г. История психологии. – М., 1985.
3. Радугин А.А. Психология. - М., 2001.
4. Ждан А.Н. История психологии: От античности до наших дней. – М., 1990.
5. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. - Ростов н\Д, 2001.
6. Психология: Учебник для технических вузов \Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000.
7. Психологія: Підручник /За ред. Ю.Л. Трофімова. - К., 2001.
8. Немов Р.С. Психология. - М., 1997. - Кн. 1.
9. Данчева О.В., Швалб Ю.М. Практична психологія в економіці та бізнесі. – К., 1999.
10. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.



## ТЕМА 2. Особистість. Теорії особистості

- *Вступ до теми.*
- *Історичні етапи дослідження особистості.*
- *Розуміння особистості у вітчизняній психологічній традиції.*
  - *Розуміння особистості у західній психології. Теорія особистості З. Фрейда, теорія соціального навчання, гуманістична психологія, неофрейдизм.*
- *Висновок.*

### Вступ до теми

Проблема особистості спричиняє багато дискусій не тільки в психології, але й в інших галузях гуманітарного знання, наприклад, в соціології, педагогіці тощо. Ми зупинимося на психологічному розумінні сутності особистості. Слід зазначити, що в психології не існує єдності поглядів відносно того, що таке особистість. Водночас, можна знайти сотні визначень поняття “особистість”, багато підходів до розгляду її складових, закономірностей формування та розвитку. Різні теорії мають різні погляди щодо співвідношення біологічного і соціального в системі рушійних сил формування та розвитку особистості. Відповідно, для того щоб сформувати систему уявлень про те, яку саме людину можна вважати носієм особистості, ми маємо всебічно підійти до вирішення зазначеної проблеми, а саме:

1. зробити історичний екскурс дослідження особистості (від давніх часів до нашого часу), виокремити основні етапи та їх особливості;
2. розглянути та порівняти розуміння особистості в теоріях представників різних шкіл вітчизняної та західної психології.

Ці дії дозволять сформувати більш глибоке розуміння особистості. Останнє допоможе не тільки розвинути уявлення про власну природу, але й більш продумано та психологічно обґрунтовано будувати власний розвиток, а в майбутньому і розвиток своїх дітей.

## Історичні етапи дослідження особистості

Психологія особистості перетворилася на експериментальну науку тільки в перші десятиріччя ХХ ст. Її становлення пов'язано з такими іменами, як *А. Ф. Лазурський*, *Г. Олпорт*, *Р. Кеттел* та ін. Проте теоретичні дослідження в галузі психології особистості проводилися вже досить тривалий час. В історії дослідження особистості можна виокремити щонайменше три етапи:

- філософсько-літературний;
- клінічний;
- експериментальний.

**1. Філософсько-літературний етап** дослідження особистості бере свій початок у роботах давніх філософів, письменників та продовжується до початку ХІХ ст. Основними проблемами психології особистості в цей період є питання щодо моральної та соціальної природи людини, її вчинків і поведінки. Перші визначення особистості були досить широкими. Вони наголошували на тому, що особистість – це все те, що є в людині, все те, що вона може назвати своїм, власним – її біологія, поведінка, культура тощо.

Подібне розуміння особистості збереглося й до нашого часу і має власне підґрунтя. Якщо визнати, що особистість – це поняття, яке характеризує людину та її діяння в цілому, то до нього потрібно включити усе, що зроблено людиною, належить їй, стосується її. В художній творчості, філософії та інших соціальних науках зазначений підхід до розуміння особистості є цілком виправданим. Психологічна ж наука користується багатьма іншими конкретно-науковими поняттями, відмінними від поняття “особистість”. Тому для психології важливо мати визначення, яке більш конкретно та чітко визначає сутність особистості та її особливості.

**2.** У перші десятиріччя ХІХ ст. поряд з філософами та письменниками проблемами особистості зацікавилися лікарі-психіатри. Вони першими почали вести систематичні спостереження за особистістю хворого в клінічних умовах,

вивчати історію його життя з метою кращого розуміння її поведінки. Вони робили не тільки висновки щодо діагностики та лікування душевних розладів, але й загально-наукові висновки щодо природи людської особистості. Цей період отримав назву **клінічного**.

В клінічний період уявлення про особистість було звужено порівняно з філософсько-літературним етапом. У центрі уваги психіатрів опинилися особливості, притаманні хворій людині. Пізніше було виявлено, що такі ж самі особливості (звісно, помірно виражені) є практично у кожній здоровій людині. Водночас, у хворих людей вони гіпертрофовані. Подібне твердження справедливе, наприклад, для екстраверсії та інтроверсії, тривожності та ригідності, загальмованості та збудженості.

До клінічних теорій особистості відноситься, наприклад, теорія акцентуації характеру *Карла Леонгарда*.

Визначення особистості лікарями-психіатрами були надані в термінах тих рис, користуючись якими можна описати і нормальну, і патологічну, і акцентовану (як варіант норми) особистість. Подібне визначення було правильним для вирішення психотерапевтичних завдань. Проте його недолік полягає в тому, що для цілісного описання психології нормальної особистості воно було завузьким. В нього не входили ті якості особистості, які за будь-якої умови (навіть якщо вони занадто сильно виражені) завжди є позитивними, нормальними. До таких якостей особистості, наприклад, відносяться здібності, совість, чесність та ін.

**3.** До початку ХХ ст. філософсько-літературний та клінічний підходи до розуміння особистості були єдиними спробами проникнення в соціально-психологічне єство людини. На початку ХХ ст. ситуація змінилася – вивченням особистості почали займатися професійні психологи, які до цього часу звертали увагу, головним чином, на вивчення пізнавальних процесів та станів людини. Вони намагалися надати дослідженням експериментального характеру. Для цього вони використовували методи математико-статистичної обробки даних, що дозволяли робити більш точну перевірку гіпотез, отримувати достовірні результати, ґрунтуючись на яких можна

створювати експериментально перевірені теорії особистості. Важливим завданням також стала розробка надійних та валідних тестових методів для оцінювання нормальної особистості.

Експериментальний період дослідження особистості почався в той момент, коли у вивченні основних когнітивних процесів уже було досягнуто істотних успіхів. У часі він співпав із загальною кризою психологічної науки. Однією з причин останньої була неспроможність психології того часу пояснити цілісні поведінкові акти. Чому так сталося? Слід згадати, що на той час провідною доктриною був атомістичний підхід, який вимагав розібрати психологію людина на окремі процеси та стани. В решті-решт це призвело до того, що людина виявилася представленою сукупністю окремих психічних функцій, з суми яких складно було скласти особистість. Ще складніше було зрозуміти різні форми соціальної поведінки. Один з піонерів експериментального підходу у вивчення особистості англійський психолог *Раймонд Кеттел* порівняв ситуацію, що склалася того часу в психології особистості, з виставою “Гамлета” без принца датського: в ній було все, за винятком головної діючої особи – особистості.

Водночас, в атомістичній, функціональній психології уже в той час широко використовувалися експеримент та апарат математичної статистики. Нова галузь знання – психологія особистості – за таких умов не могла створюватися на попередній базі неперевіраних, зібраних в клініці, одиничних даних. Потрібен був не тільки поворот від хворої особистості до здорової, але й нові точні та надійні методи її дослідження. Саме метод наукового експерименту відповідав усім вимогам, прийнятим при вивченні когнітивних процесів – відчуттів, сприймання, пам’яті та мислення.

Експериментальні дослідження особистості в Росії було розпочато А.Ф. Лазурським, за кордоном – Г. Айзенком та Р. Кеттелом. *А.Ф. Лазурський* створив техніку та методику проведення систематичних наукових спостережень особистості, а також процедуру проведення природничого експерименту, який дозволяє отримувати та узагальнювати дані щодо психології та поведінки здорової особистості.

Доробком *Г. Айзенка* є розробка методів та процедур математичної обробки даних спостережень, опитувань та аналізу документів, що стосуються особистості, зібраних з різних джерел. У результаті такої обробки даних виявлялися корелюючі (статистично пов'язані) між собою факти, що характеризували найбільш поширені та індивідуально стійкі риси.

*Г. Олпорт* заклав основи нової теорії особистості, яка отримала назву “теорія рис”, а *Р. Кеттел*, використавши метод *Г. Айзенка*, надав дослідженням особистості, що проводилися у межах теорії рис, експериментального характеру. Він ввів у процедуру експериментального дослідження особистості метод факторного аналізу, виокремив, описав та визначив низку реально існуючих факторів, або рис особистості. Він же заклав основи сучасних тестів для вивчення особистості, розробивши один з перших особистісних тестів, що отримав назву на його честь – 16-факторний тест Кеттела.

Найбільш вдалим з усіх визначень особистості, які були запропоновані в цей період, виявилось визначення *Г. Олпорта*: особистість - індивідуально своєрідна сукупність психофізіологічних систем – рис особистості, що формується за життя та визначає своєрідні для певної людини мислення та поведінку.

Отже, психології існує три етапи наукового вивчення особистості.

Перший, філософсько-літературний (від давніх часів до початку XIX ст.). Основні проблеми психології особистості – моральна і соціальна природа людини, її вчинків та поведінки. Особистість розумілася як все те, що є у людині, все те, що вона може назвати своїм.

На початку XIX ст. розпочався другий етап – клінічний. В клінічний період вивчення особистості уявлення про неї було звужено, порівняно з філософсько-літературним етапом. Вивчалися переважно особливості особистості, притаманні хворій людині. Хоча подібні ж особливості є практично у кожної людини; водночас, внутрішній світ здорової та хворої особистостей мають багато якісних та кількісних відмінностей. Тому клінічні типології не дозволяють цілісно описати нормальну особистість. Поза їх межами залишилися ті якості

особистості, що за будь-якої умови завжди є позитивними, нормальними.

У перші десятиліття ХХ ст. вивченням особистості почали займатися професійні психологи, які до цього часу звертали увагу, головним чином, на вивчення пізнавальних процесів та станів людини. Вони намагалися надати відповідним дослідженням експериментального характеру за допомогою математико-статистичної обробки даних з метою точної перевірки гіпотез та отримання достовірних результатів, ґрунтуючись на яких можна створювати експериментально перевірені теорії особистості.

### **Розуміння особистості у вітчизняній психологічній традиції**

Поняття “особистість”, як і багато інших психологічних понять широко використовується у повсякденному житті. Говорячи про особистість, ми розуміємо людину як сукупність її соціальних, набутих якостей. Проте в багатьох випадках ми використовуємо його як еквівалентне поняттям “людина”, “індивід” та “індивідуальність”. Зрозуміло, що ці поняття повинні якось відрізнятися одне від одного. Чи будь-яку людину можна назвати особистістю? Чи є особистістю новонароджена дитина або дикун епохи неоліту? Вітчизняні психологи відстоюють позицію, згідно з якою особистістю не народжуються, а стають у процесі життя. Не кожен людський індивід може стати особистістю. Наприклад, це недоступно індивідам з дуже важкими, природженими аномаліями головного мозку, які перешкоджають можливості розвитку, встановленню соціальних контактів, опануванню мови, участі у діяльності тощо.

З точки зору вітчизняної психології, **людина** – це загальне поняття, що використовують для визначення **істоти, яка втілює в собі вищий ступінь еволюції життя і є суб’єктом суспільно-історичної діяльності та спілкування**. Поняття “людина” вбирає в себе сукупність усіх людських якостей та здібностей, що притаманні усім людям без винятку, незалежно від того, чи є вони наявними у певної визначеної людини чи ні.

Використовуючи поняття “людина”, психологи намагаються підкреслити, що існує така **особлива спільнота, як людський рід, людство, яке розвинулося історично та відрізняється від усіх інших систем способом життєдіяльності**, який притаманний тільки йому. Тому людину ще можна визначити як живу тілесну істоту, життєдіяльність якої являє собою процес цілеспрямованого, перетворюючого впливу на світ та власне людину задля забезпечення її існування, функціонування та розвитку, що ґрунтується на матеріальному виробництві та здійснюється в системі суспільних відносин.

Проте людство як певна біологічна (рід „*homo sapiens*”) та соціальна спільнота не існує саме по собі. Воно існує як спільнота конкретних окремих представників людства. Існування та життєдіяльність окремих представників людства фіксується поняттям “індивід”. **Індивід – це одиничний представник людського роду, конкретний носій всіх індивідуально-своєрідних психофізіологічних та соціальних рис людства.** Найбільш загальними характеристиками індивіда є:

- цілісність психофізіологічної організації;
- стійкість у процесі взаємодії з навколишнім світом;
- активність.

Поняття “індивід” використовується задля визначення “конкретної людини” та додатково вбирає в себе психологічні та біологічні якості, що притаманні їй поряд з особистісними. Індивідом можна вважати і новонароджену дитину, і дорослого дикуна, і високоосвічену людину. **Визначаючи людину як індивіда, ми абстрагуємося від вікових характеристик, статевих, психологічних особливостей, різноманітних соціальних умов життєдіяльності людини.** Проте неможливо ігнорувати вплив цих факторів. Певна річ, існують великі відмінності в психічних особливостях життєдіяльності дитини та дорослого, доісторичної та сучасної людини. Для відображення особливостей психіки людини на різних етапах філогенетичного та онтогенетичного розвитку поруч з поняттям “індивід” в психології використовується поняття “**особистість**”. Індивід,

**який народжується з певним набором біологічних властивостей та фізіологічних механізмів, розглядається як основа, вихідний стан для формування особистості.**

Індивідні особливості людини забезпечують за відповідних умов саме специфічно людські форми поведінки. Коли людина народжується, то вона вже володіє досить багатою системою властивостей та механізмів, яка дає змогу оволодіти прямоходінням, координацією рук та ніг, мовою, мисленням тощо. У перші дні та тижні дозрівають генетично обумовлені механізми адаптації сенсорних систем до зовнішніх умов та виконання ними своїх функцій.

Вся система психосоціальних властивостей та механізмів є природною передумовою розвитку особистості, необхідною умовою її формування.

Особливості індивіда мають значення не тільки на початку психічного розвитку особистості. Протягом всього життя ці особливості виконують роль загальної передумови психічного розвитку. Тобто біологічна детермінанта діє протягом усього життя людини, хоча в різні періоди ця роль різна.

Функціонування нервової системи складає необхідну передумову розвитку особистості протягом усього життя. Порушення у нервовій системі призводить до збоїв психічної діяльності. Проте, з іншого боку, сила та слабкість нервових процесів, їх стійкість та рухливість проявляють себе лише на рівні механізму, форми (а не сутності), за допомогою яких реалізується психічна та соціальна активність особистості.

Роль індивідних характеристик у формуванні особистості неоднозначна. Наприклад, дитина народилася з порушенням опорно-рухового апарата. Зрозуміло, що значення цієї анатомічної винятковості для розвитку особистості величезне. Дитина бачить свою відмінність, яка впливає на ставлення до неї дітей та виступає певним обмеженням у поведінці. Дитина виключена з багатьох ігор, фізичних та хореографічних вправ. Як сформується особистість за цих умов? Остаточної відповіді не існує. Сама по собі ця відмінність, без впливу сім'ї, ставлення соціального оточення не породить комплекс неповноцінності, замкнутість, пасивність, ворожість та заздрість до оточуючих чи впевненість у собі, активність, комунікабельність, відкритість,



уважність до інших людей. Всі ці особистісні якості сформуються залежно від ставлення оточуючих людей до індивіда в процесі соціальної взаємодії.

**Тобто особистість є результатом розвитку індивіда, найбільш повним втіленням людських якостей.** Водночас, не кожний індивід є носієм особистості.

Наприклад, новонароджена дитина ще не є особистістю, вона буде розвиватися у процесі взаємодії з соціальним оточенням, у першу чергу з сім'єю.

Діти, що вирости поза людським суспільством (так звані діти “мауглі”), також не є особистостями. Їм притаманні біопсихічні властивості, нейродинамічні особливості мозку, органічні потреби, прості емоційні реакції, психофізіологічні функції тощо, проте у них не виявляється ніяких особливостей, виникнення яких має соціальних характер. Їх індивідні характеристики можуть бути тільки передумовою появи особистості за умови, якщо оточуючим пощастить втягти таких дітей у взаємодію. На жаль, таке майже неможливо.

Людей, які страждають певними органічними ураженнями мозку, також не можна вважати особистостями. Наприклад, у людей, хворих на ідіотизм – найбільш важку форму розумового недорозвитку, не можуть бути сформовані елементарні навички (самостійного харчування, одягання тощо).

Використання понять “індивід” та “особистість” у зазначеному контексті дозволяє психологам застосовувати історичний підхід до вивчення людини, розглядати як людство в цілому, так і окрему людину в процесі становлення та розвитку. Процес формування індивіда – це процес переходу людства від стадії онтогенезу, де життєдіяльність людини визначалася природно-біологічними факторами до стадії соціогенезу, де людина починає розвиватися, ґрунтуючись на соціальній діяльності та стосунках.

**Поняття “особистість” характеризує людину у сукупності її соціальних, набутих якостей.** Тобто до особистісних якостей людини не належать ті особливості людини, що обумовлені генотипом чи фізіологічно та не залежать від життя у суспільстві. У багатьох визначеннях особистості

підкреслюється, що до особистісних не належать психологічні якості людини, що характеризують її пізнавальні процеси та індивідуальний стиль діяльності, за виключенням тих, які виявляються у ставлення до людей у суспільстві. **Поняття “особистість” зазвичай вбирає в себе ті властивості, що є достатньо стійкими та свідчать про індивідуальність людини, визначають її вчинки.** До структури особистості зазвичай включають:

- здібності;
- темперамент;
- характер;
- вольові якості;
- емоції;
- мотивацію;
- соціальні установки.

У вітчизняній психології існують два підходи щодо визначення особистості та її особливостей.

1. Згідно з першим підходом, будь-яка доросла людина, тобто людина, якій властива свідомість, є особистістю. Так, *К.К. Платонов* вважає, що **особистість – це конкретна людина, суб’єкт, який перетворює світ, ґрунтуючись на пізнанні, переживанні та ставленні до нього.** Відповідно до поглядів *К.К. Платонова*, між індивідом та особистістю немає ніяких відмінностей.

2. Представник другого підходу *А.В. Петровський* пов’язує поняття “особистість” з існуванням соціальності. На думку *А.В. Петровського*, кожному індивідові притаманні тілесність, індивідуальні особливості поведінки, мовлення, міміки тощо, які досяжні сприйняттю за допомогою органів чуття. Особистістю ж індивід стає завдяки набуттю особливої “надчуттєвої” якості – соціальності. Особистість - все те, що є в людині надприродного (надчуттєвого), історичного, культурного. **Особистість – це соціально-психологічне єство людини, що формується в результаті засвоєння людиною суспільних форм свідомості та**

поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. А.В. Петровський визначає особистість як системну (соціальну) якість, яка набувається індивідом в процесі предметної діяльності та спілкування та характеризує ступінь наявності суспільних відносин в індивіді. Особистістю людина стає в процесі життєдіяльності під впливом діяльності та спілкування, навчання та виховання.

Однакові соціальні впливи на різних людей неоднаково впливають. Цей факт зумовлений тим, що зовнішні впливи переломлюються крізь внутрішні спадково-біологічні та соціально обумовлені якості особистості, які сформувалися завдяки попереднім соціальним впливам. Отже, особистість – це не тільки об’єкт суспільних відносин, але й активний суб’єкт, що створює власний світ, власне “Я”, власні особистісні якості.

Бути особистістю означає:

- вміти робити вибір;
- вміти оцінювати наслідки прийнятого рішення та вміти нести за нього відповідальність;
- вміти керувати власною поведінкою;
- мати активну життєву позицію;
- вміти постійно розвивати себе самого.

Таким чином, в концепції А.В.Петровського особистість постає не тільки як активна, цілеспрямована система, але й як система, яка сама розвивається. Об’єктом її уваги є не тільки навколишній світ, але й вона сама, що виявляється через почуття власного “Я”, що вбирає в себе уявлення про себе та самооцінку, програми самовдосконалення, звичні способи реагування, здатність до самоспостереження, самоаналізу та самореалізації.

Особистість кожної людини характеризується сполученням психічних рис та особливостей, що притаманні саме їй, які складають своєрідність кожної окремої людини та відрізняють її від інших людей. Цю своєрідність психіки та особистості індивіда, їх неповторність називають індивідуальністю. Індивідуальність виявляється у:

- рисах темпераменту, характеру;
- звичках;
- переважаючих інтересах;
- якості пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви);
- здібностях;
- індивідуальному стилі діяльності, спілкування тощо.

Немає двох людей з однаковим сполученням зазначених психологічних особливостей. Кожна людина неповторна в своїй власній індивідуальності.

Індивідуальність є найбільш вузьким за змістом поняттям. Воно вбирає в себе **лише ті індивідні й особистісні властивості та їх сукупність, які відрізняють певну визначену людину від інших людей.**

Передумовою формування людської індивідуальності є анатоμο-фізіологічні задатки, які в процесі соціалізації перетворюються на певні своєрідно-неповторні риси. Кожний індивід роду *homo sapiens* певною мірою є індивідуальністю через те, що його людське єство формується як власна неповторна біографія, як історія життя. Індивідуальність входить до обов'язкових характеристик особистості, тому що вона є наявною в системі соціальної взаємодії та міжособистісних взаємовідносин. Власне, **особистісними** виступають тільки **ті індивідуальні якості, що включені в систему діяльності та міжособистісних взаємовідносин, суб'єктом яких виступає визначена людина як особистість.**

Таким чином, у вітчизняній психології людина – це загальне поняття, яке визначає істоту, що належить до людського роду, відрізняється від усіх інших способом життєдіяльності. Поняття “людина” вбирає в себе сукупність усіх людських якостей, здібностей та властивостей, що притаманні усім без винятку, незалежно від того, присутні вони у визначеної людини чи ні.

Індивід – окремий представник людського роду, конкретний носій всіх індивідуально-своєрідних психофізіологічних та соціальних рис людства. Індивід, який народжується з певним набором біологічних властивостей та фізіологічних механізмів, розглядається як основа для формування особистості.

Поняття “особистість” використовується для відображення соціально-психологічного ества людини. Особистість – це людина як член суспільства, суб’єкт діяльності та саморозвитку. Особистість набувається в процесі засвоєння матеріальної та духовної культури людства.

### **Розуміння особистості у західній психології**

Розуміння особистості у західній психологічній традиції має певні відмінності від вітчизняного. Слід зазначити, що в західній психології існує декілька окремих напрямів. Цей факт зумовлює відсутність єдиного спільного розуміння особистості. Хоча більшість психологів визнає, що особистість є складним утворенням із певною внутрішньою структурою, проте існують великі розбіжності щодо складових елементів особистості. Розуміння внутрішньої структури особистості залежить від витлумачення поняття „особистість”. Далі ми розглянемо основні західні теорії особистості, які з різних позицій намагаються пояснити природу та механізми розвитку особистості.

### **Модель особистості в концепції З. Фрейда**

На початку ХХ ст. австрійський психіатр та психолог *Зігмунд Фрейд (1856-1939 рр.)* звернув увагу на складність структури особистості, порушив питання про джерела її активності та запропонував новий погляд на її природу. Розгорнутий та збагачений як у працях, власне, Фрейда, так і його учнів та послідовників, цей напрямок дістав назву **психоаналізу**.

Згідно з його основними положеннями, **особистість знаходиться у перманентному конфлікті із суспільством, оскільки її потяги, прагнення, інстинкти суперечать вимогам суспільства, його нормам.** З. Фрейд підкреслював значення неусвідомлюваних психічних процесів у регуляції поведінки людини.

Він порівнював психіку із айсбергом, де незначна видима частина – це свідомість, а велика невидима підводна частина – це **несвідоме**. На його погляд, не лише наші вчинки часто є ірраціональними, але й причини нашої поведінки також рідко усвідомлюються. **Несвідоме** являє собою **вмістилище примітивних інстинктивних потягів**, емоцій та спогадів, які є настільки травмуючими для свідомості, що були витіснені у сферу несвідомого.

На думку З. Фрейда, особистість складається з трьох головних психологічних компонентів:

- “Воно” (Id);
- “Я” (Ego);
- “Над-Я” (Super-Ego).

**1. “Воно” (Id)** складається з примітивних, інстинктивних та природжених аспектів особистості, не усвідомлюється людиною і виступає в ролі посередника між соматичними та психічними процесами в організмі людини.

**“Воно” являє собою підструктуру особистості, що знаходиться у підсвідомості та складається з найбільш примітивних, інстинктивних потягів, які прагнуть до негайного задоволення.** Серед інстинктивних потягів, які пов’язані із задоволенням біологічних потреб, З. Фрейд виокремлює сексуальні та агресивні інстинкти.

Згідно із Фрейдом, “Воно” є чимось темним, біологічним, хаотичним, що не знає законів, не підкоряється ніяким правилам. “Воно” є найбільш старою структурою психіки та виражає базовий принцип всього людського життя – негайну розрядку психічної енергії, яка виникає внаслідок біологічно обумовлених потягів. Негайна розрядка потягів в концепції Фрейда отримала назву **“принцип задоволення”**. Принцип задоволення царює у сфері “Воно” та через неї намагається здійснювати свою владу над усією особистістю (робити тільки те, що мені подобається). Проте оскільки індивіду часто подобається те, що засуджується суспільством (задоволення агресивних та сексуальних потягів), то йому доводиться боротися з ними, витісняючи їх у несвідоме

“Воно”. “Воно”, за Фрейдом, являє собою великий резервуар нерозрядженої психічної енергії, що створює напруження в особистісному функціонуванні.

**2. “Я” (Ego) - це підструктура особистості, що пов’язана зі свідомістю, керує контактами з зовнішнім світом та відповідає за прийняття рішень.** “Я” (Ego) прагне виразити та задовольнити бажання Id відповідно до обмежень, зумовлених культурою та суспільством. Ego формується за допомогою “Воно” та користується для своїх потреб (відповідність поведінки та діяльності вимогам соціальної реальності) енергією, запозиченою від нього.

Фрейд вважав, що коли людина тільки-но з’являється на світ, у неї існують виключно біологічні потреби, що потребують негайного здійснення. Останнє приносить організму задоволення (знімає напруження). Коли людина виростає, вона під впливом оточуючих людей вчиться обмежувати прояви біологічних інстинктів, вести себе за правилами, відповідно до існуючої ситуації; робити те, що від неї потребують. Поступово формується свідомість або “Я”, що прагне опанувати несвідоме та спрямувати його прояви в русло поведінки, що соціально схвалюється.

У той час, коли природа Id полягає у пошуку задоволення, Ego підкоряється **принципу реальності**. Мета “Я” – збереження цілісності організму через відстрочку задоволення інстинктів до того моменту, коли буде знайдено можливість досягти розрядження відповідним чином та відповідні умови в зовнішньому середовищі. Принцип реальності надає можливість індивідові гальмувати брутальну енергію Id, спрямовувати в інший бік або поступово давати вихід в межах суспільних обмежень і власної совісті індивіда. Таким чином, “Я” через принцип реальності вносить у поведінку особистості елемент розумності. “Я” спирається на логічне мислення, яке Фрейд назвав вторинним процесом.

Спираючись на все вищезазначене, можна зробити висновок про те, що “Я” є виконавчою підструктурою особистості, яка спирається на раціональне, логічне мислення, робить людину винахідливою, здатною досягати власних цілей та знаходити вихід із складних обставин. Саме в Ego проходять інтелектуальні процеси і вирішуються проблеми.

3. Для того, щоб індивід ефективно функціонував у суспільстві, він повинен мати систему цінностей, норм та правил поведінки, які сумісні з тими, що прийняті в його оточенні. Все це набувається в процесі соціалізації та формування “Над-Я”.

**“Над-Я” (Super-Ego) - це підструктура особистості, яка, за Фрейдом, містить систему норм, цінностей та етики, що є результатом інтеріорізації суспільних норм та правил поведінки.**

З точки зору Фрейда, “Над-Я” – це внутрішній нагляд, “критик”, цензор, джерело морального самообмеження особистості. За Фрейдом, цей прошарок психіки особистості формується більшою мірою несвідомо в процесі виховання, завдяки взаємодії дитини з батьками, вчителями та іншими “формуєчими” фігурами. Формально ця підструктура особистості з’являється тоді, коли дитина починає розрізняти “правильно” та “неправильно”, гарно та погано, морально та аморально (приблизно у віці від трьох до п’яти років).

Спочатку “Над-Я” відображає тільки батьківські очікування щодо поганої чи гарної поведінки. Кожний вчинок дитина вчиться приводити у відповідність до цих обмежень для того, щоб уникнути конфлікту чи покарання. Проте через розширення соціального світу дитини (завдяки друзям та одноліткам, школі, релігії тощо) царина “Над-Я” розширюється до меж тієї поведінки, яка вважається допустимою у цих групах та соціальних інституціях.

“Над-Я” виявляється перш за все у вигляді совісті. Совість вбирає в себе здатність до критичної самооцінки, наявність моральних табу та виникнення почуття провини у людини у тому випадку, коли вона не зробила того, що повинна була зробити, або зробила те, що не повинна була робити. Спочатку совість виявляється через батьківські покарання. Вона пов’язана з такою поведінкою, яку батьки називають “неслухняною”.

Совість є проявом заборони, проте “Над-Я” має ще заохочувальний бік. Цей бік виражається через “Я-ідеал”. Він формується з уявлень про те, що батьки схвалюють чи високо цінують. “Я-ідеал” веде індивіда до встановлення для себе високих стандартів. Якщо мета досягається, то це призводить до виникнення почуття самоповаги. Наприклад, дитина, яку



заохочують за успіхи у школі, завжди буде відчувати гордість за свої академічні досягнення.

“Над-Я” вважається повністю сформованим, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем. Проте принцип самоконтролю не служить цілям, що базуються на принципі реальності. “Над-Я” намагається повністю загальмувати будь-які імпульси з боку “Воно”, які суспільно засуджуються, прагне спрямовувати людину до абсолютної досконалості в думках, словах та вчинках.

У динамічному плані всі ці три елементи структури особистості характеризуються конфліктом. Несвідомі потяги пригнічуються енергією “Над-Я”, що створює для людини неможливе напруження. Останнє може бути частково зняте за допомогою несвідомих захисних механізмів – витіснення, раціоналізації, сублімації та регресії. Це означає, що якщо несвідомі інстинкти зупинені у одному якомусь з своїх проявів, то вони неминуче повинні виявитися в будь-якому іншому вигляді. Окультурення цих процесів здійснюється за допомогою дій “Над-Я”, що забезпечує соціальне схвалення всіх різноманітних форм, у яких вони виявляються. Все, що людина творить (твори мистецтва, літератури), є, за Фрейдом, самореалізацією витіснених несвідомих потреб.

У відомих явищах так званого постгіпнотичного навіювання, коли задане під час гіпнотичного навіювання завдання потім виконується без будь-яких заперечень у нормальному стані, ми маємо чудовий приклад того впливу, який свідомий стан може відчувати з боку несвідомого. При цьому нормальний стан нічого не знає про патогенні переживання гіпноїдного стану, а тому там, де існує невротичний симптом, є й амнезія (провал у пам’яті), а заповнення цього провалу веде до зникнення симптому.

Тільки переживання дитинства можуть пояснити чутливість до майбутніх травм і тільки розкриттям та приведенням у свідомість цих спогадів, практично завжди забутих, ми можемо ліквідувати невротичний симптом.

Отже, виокремивши в структурі особистості три основних компоненти, Зігмунд Фрейд не вважає їх рівноцінними для її існування. Провідна роль належить підсвідомому компоненту

“Воно” (Id). “Воно” – найбільш великий та глибинний шар людської особистості, психічна самість, з якого в процесі соціалізації виникає “Я” та “Над-Я”, тобто будівельний матеріал всієї особистості. “Я” – свідомий компонент особистості, який дозволяє діяти відповідно до вимог реальності. “Над-Я” – структура, що контролює поведінку та діяльність, робить її адекватною нормам та вимогам суспільства, тобто виконує роль внутрішнього “цензора”.

### **Розуміння особистості в теорії навчання**

По-іншому підходять до проблем особистості представники такого напрямку психології, як **біхевіоризм**. **Особистість**, з точки зору біхевіористів (Дж. Уотсон, Е. Торндайк, Б. Скіннер), - **це сукупність поведінкових реакцій, що притаманні певній визначеній людині, той досвід, що вона набула в процесі життя, набір засвоєних моделей поведінки**. На думку біхевіористів, соціальні ролі людей, а також більшість форм соціальної поведінки, яка складає основу для адаптації до оточення, формуються у результаті спостережень над соціальними моделями, такими, як батьки, вчителі, товариші. Таким чином, особистість – це результат взаємодії між індивідом з його здібностями, минулим досвідом і т. п. та навколишнім середовищем.

Та чи інша поведінкова реакція (R) виникає на певний визначений стимул, ситуацію (S). Згідно із законом ефекту Торндайка, зв'язок між стимулом та реакцією (S – R) посилюється, якщо є **підкріплення**. Підкріплення може бути позитивним (схвалення, отримання бажаного результату, матеріальна винагорода тощо) або негативним (біль, покарання, невдача, критичне зауваження тощо).

Поведінка особистості залежить від очікування позитивного підкріплення, проте іноді переважає бажання уникнути негативного, тобто покарання, болю тощо. **Поведінка практично повністю безпосередньо обумовлена можливістю підкріплення** (позитивного чи негативного з боку оточення). Для того, щоб пояснити поведінку (і таким чином зрозуміти особистість), потрібно лише проаналізувати функціональні відносини між очевидними діями і очевидними наслідками.

Зовнішнє оточення виступає як ключовий фактор людської поведінки. Саме поведінка, а не внутрішні психічні процеси та явища, формує людину.

Особистість в біхевіоризмі розглядається як **істота, що може реагувати, діяти, навчатися, запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку**. Змінюючи стимули та підкріплення, можна запрограмувати в людині потрібну поведінку. Особистість – це все те, чим володіє індивід, та його можливості щодо реакцій, які допомагають у пристосуванні до середовища – навичок, інстинктів, що свідомо регулюються, соціалізованих емоцій, здатності до пластичності утворення нових навичок, здатності утримання, збереження навичок. Тобто **особистість – це організована та відносно стійка система навичок**.

З точки зору теорії соціального навчіння, автором якої є *Альберт Бандура* (1925 р.), одна з головних причин, що створила нас такими, які ми є, пов'язана із нашою **схильністю до наслідування** поведінки інших людей з урахуванням того, наскільки сприятливими можуть бути результати такого наслідування для нас.

Він також вважав, що психічне життя людини краще за все розуміється у термінах безперервної взаємодії між поведінковими, когнітивними чинниками та чинниками середовища. Мається на увазі, що **на поведінку впливає оточення, проте й сама людина також відіграє активну роль у створенні оточуючого соціального середовища та інших обставин, які виникають у процесі повсякденної взаємодії**.

На відміну від своїх попередників, А.Бандура вважав, що особистість може оволодіти поведінкою не через власні *спроби* та *помилки*, а спостерігаючи за досвідом інших людей. А.Бандура стверджував, що нових форм поведінки можна набути за відсутності зовнішнього підкріплення, наприклад, у процесі *навчіння через спостереження*. Він зазначав, що багато чого в поведінці особистості набувається через приклади: ми спостерігаємо за тим, що роблять інші люди, а потім повторюємо ці дії.

Індивідуальні відмінності між особистостями потрібно розуміти в термінах взаємодії “поведінка – оточення”. Досліджувати ж певні особистісні властивості чи вплив гіпотетичних внутрішніх психічних структур – лише гаяти час.

Поведінка, що позитивно підкріплюється (схвалюється), має тенденцію до повторення; поведінка, що негативно підкріплюється (карається або не схвалюється), має тенденцію не повторюватися. Так, наприклад, коли дитина, прагнучи отримати від батьків іграшку, падає на підлогу та починає кричати, є кілька варіантів розвитку подій.

Перший – вона отримує бажану іграшку, а разом з цим і тенденцію на все подальше життя зчиняти скандал, істерику, коли хочеться чогось досягти чи щось отримати. Другий варіант – дитина отримує замість іграшки добрячого прочухана чи принаймні порцію нотацій. Проте і прочухан, і нотації – це своєрідні вияви батьківської уваги, а така увага для дитини – дуже позитивне підкріплення. Отже, у цьому випадку дитина схиляється до тенденції зчиняти скандал, коли потрібно привернути до себе увагу, а це також малопродуктивна поведінка. Третій варіант, який радять застосовувати біхевіорально орієнтовані психологи, щоб уникнути закріплення згубних форм поведінки, – не надавати занадто уваги подібним поведінковим проявам, тим самим не підкріплюючи їх.

**Таким чином, людина в біхевіоризмі розглядається як істота, що може реагувати, діяти, навчатися, яка запрограмована на ті чи інші реакції, дії, поведінку. Особистість – це все те, чим володіє індивід, та його можливості щодо реакцій, які допомагають у пристосуванні до середовища – навичок, інстинктів, що свідомо регулюються, соціалізованих емоцій, здатності до пластичності утворення нових навичок, здатності утримання, збереження навичок. З точки зору теорії наочіння, особистість може оволодіти поведінкою спостерігаючи за досвідом інших людей. Нових форм поведінки можна набути в процесі наочіння через спостереження – ми спостерігаємо за тим, що роблять інші люди, а потім повторюємо ці дії.**

## Гуманістична теорія особистості

Свій теоретичний підхід до психології особистості запропонували представники **гуманістичної психології**. Цей напрямок психології виник як своєрідна альтернатива тим концепціям, які повністю чи частково ототожнювали психологію та поведінку людини та тварин. У той час, коли в психоаналізі підкреслюється значення підсвідомих та ірраціональних сил у життєдіяльності особистості, а в біхевіоризмі ігноруються внутрішні, психічні причини поведінки людини, гуманістична психологія пропонує інший погляд на особистість. Головна увага в теоріях цього типу приділяється описанню будови та розвитку внутрішнього досвіду людини в тому вигляді, в якому він представлений, власне, всередині особистості – її самосвідомості та мисленні.

Прибічників гуманістичної психології перш за все **цікавить те, як особистість сприймає, розуміє та пояснює реальні події свого життя**. Вони намагаються описувати феноменологію особистості, а не шукати її пояснення. Описання особистості та подій її життя зосереджені на теперішньому життєвому досвіді, а не на минулому чи майбутньому, та виявляються через низку понять, наприклад таких, як “сенси життя”, “цінності”, “життєві цілі” тощо.

З точки зору їх представників (*А. Маслоу, К. Роджерса*), **особистість – це активний творець власного життя, вона має свободу вибирати й розвивати власний стиль життя**. Зрозуміло, що свобода особистості обмежена межами соціальних умов. Особистістю зовсім не керують несвідомі потреби та інстинкти, **вона від природи є істотою доброю та розумною**. Її єство рухатися у напрямку особистісного зростання, творчості, самореалізації. **Особистість ніколи не є статичною, вона завжди у процесі становлення**.

Особистість, яка відмовляється від становлення, особистісного зростання обмежує свої життєві можливості. Особистість **мотивована на пошук особистісних цілей, і це робить її життя значним та осмисленим**.

## Концепція особистості К. Роджерса. „Я-концепція”. Самооцінка

Створюючи власну теорію особистості, *Карл Роджерс (1902-1987 рр.)* виходив з того, що **кожна людина має прагнення та здібності до особистісного самовдосконалення**. Кожному організмові притаманне прагнення піклуватися про власне життя з метою зберігати та вдосконалювати його. Як істота, що має свідомість, особистість визначає сенс свого життя, цілі та цінності, є власним експертом та суддею.

Центральним поняттям теорії Роджерса є поняття **“Я”**, що вбирає в себе уявлення, ідеї, цілі та цінності, за допомогою яких особистість характеризує себе та визначає перспективи власного розвитку. Основними питаннями, які кожна людина ставить перед собою та повинна їх вирішити, є такі: Хто я є? Що я можу зробити для того, щоб стати таким, як хочу бути?

Ядро характеру складають конструктивні, здорові імпульси, які починають діяти з моменту народження. У людини в результаті різноманітного життєвого досвіду спілкування з іншими людьми та ставлення інших людей до себе формується система уявлень про себе – **“реальне Я”**. **“Ідеальне Я”** створюється в результаті синтезу уявлень про те, якою людиною бажає стати в результаті реалізації власних можливостей. **“Реальне Я”** намагається якомога більше наблизитися до **“ідеального Я”**.

Через те, що у людини є потреба в самоповазі і вона бажає отримати позитивне ставлення до себе інших людей, іноді вона приховує свої справжні думки та почуття, бажання, демонструючи назовні те, що отримає схвалення оточуючих.

Як наслідок, людина все менше залишається сама собою, виникає внутрішній конфлікт між бажаннями та зовнішньою поведінкою людини, певна частина особистості подавляється, приховується, що спричиняє внутрішнє напруження, невротичність та подальше віддалення від **“ідеального Я”**. Особистість є тим більше врівноваженою, чим більше згоди чи конгруентності (співзвучності, співпадіння думок, слів, дій, бажань людини) між її **“реальним Я”** та її почуттями, думками, поведінкою, що дозволяє наблизитися до власного **“ідеального Я”**. Саме це є **сутністю процесу актуалізації**.

Прагнення до саморозвитку, самоактуалізації, розуміння та реалізації сенсу життя є найвищою духовною потребою, що потенційно притаманна кожній людині, проте часто є нереалізованою в дійсному житті людини. Максимальне особистісне зростання людини має місце тоді, коли вона зустрічає від іншої людини відверте співпереживання, коли її приймають такою, яка вона є, коли їй не потрібно прикидатися та брехати.

К. Роджерс вважав, що єдиний спосіб не перешкоджати тенденції актуалізації та розвитку особистості людини – це надати їй **безумовну позитивну увагу, тобто любити та приймати людину такою, яка вона є, без критики та будь-яких умов.** Безумовна позитивна увага не означає, що значимі люди повинні прощати або схвалювати все, що робить чи говорить дитина, особливо небезпечні, помилкові або асоціальні дії. Роджерс припускав, що найліпшою батьківською стратегією стосовно дитини, яка веде себе небажаним чином, є сказати їй: “Ми тебе любимо, проте те, що ти робиш, засмучує нас, тому краще тобі цього не робити”. Дитину потрібно завжди любити та поважати, проте не варто витримувати її погану поведінку. Безумовна позитивна увага та прийняття дитини з боку інших людей обумовлює позитивне ставлення людини до самої себе, щирість її поведінки та почуттів, розкриває його природну тенденцію самоактуалізації, притаманну кожній людині.

Образ “Я”, що складається у результаті власного життєвого досвіду та впливає на сприйняття людиною світу, інших людей, оцінки, які людина надає власній поведінці, має назву **„Я-концепції”**. „Я-концепція” особистості – **це складний образ, складовими якого є уявлення особистості про себе саму разом з емоційно-оцінними компонентами цих уявлень.** „Я-концепція” особистості формується у процесі життя людини на основі взаємодій з власним психологічним оточенням та реалізує мотиваційно-регуляторну функцію у поведінці особистості.

“Я” як об’єкт вбирає в себе чотири аспекти: тілесне “Я”, матеріальне “Я”, соціальне “Я” та духовне “Я”, які створюють унікальний образ кожної людини, сукупність уявлень про себе як особистість. „Я-концепцію” можна розглянути як структуру з двох установок (двох образів)– “реального Я” та “ідеального Я”,

кожний з яких складається з когнітивних уявлень людини щодо рольових, статусних, майнових та ціннісних характеристик людини. Кожна з цих характеристик має різну вагу, а разом вони створюють ієрархію суб'єктивної значимості.

Джерелом емоційно-оцінного ставлення індивіда до самого себе є, по-перше, соціокультурні стандарти та норми соціального оточення; по-друге, соціальні реакції інших людей на індивіда або їх суб'єктивна інтерпретація; по-третє, індивідуальні критерії та стандарти, засвоєні індивідом в процесі життя.

У процесі порівняння “реального Я” та “ідеального Я” реалізується самооцінка людини. **Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, власних можливостей, якостей та місця серед інших людей.** Самооцінка також виявляється через порівняння рівня досягнень (наявних успіхів) з рівнем домагань (бажаним результатом). Саме рівень самооцінки людини багато в чому визначає критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, стосунки з іншими людьми.

Потреба в позитивному ставленні інших людей виникає паралельно з формуванням „Я-концепції”, а потреба в позитивному ставленні до себе самого (потреба в позитивній самооцінці) виникає через засвоєння досвіду позитивного оцінювання себе іншими людьми.

„Я-концепція” може бути **позитивною, амбівалентною** (суперечливою) чи **негативною**. Індивід з позитивною „Я-концепцією” бачить світ інакше, ніж людина з амбівалентною чи негативною.

Зазвичай поведінка людини узгоджується з її „Я-концепцією”, тому переживання, що відповідають „Я-концепції” людини, усвідомлюються та чітко сприймаються. Якщо людина усвідомлює чи відчуває на підсвідомому рівні, що переживання не узгоджується з „Я-концепцією”, виникає загроза, слідом за якою виникає захисна реакція, мета якої зберегти цілісність „Я-структури”. Захисна поведінка зберігає існуючу „Я-структуру” та самоповагу людини.

„Я-концепція”, в свою чергу, через використання таких захисних механізмів, як заперечення та викривлення, може неправильно відображати реальність, бути невірною чи викривленою. Все те, що не узгоджується з „Я-концепцією”



людини, може бути витіснено із її свідомості, відкинуто, хоча насправді може виявитися справжнім.

**Викривлене сприйняття** виникає у тому випадку, коли невідповідне переживання допускається у свідомість, але тільки в тій формі, яка робить його сумісним з якимось аспектом „Я-образу” людини. Наприклад, студент вважає себе розумним та здібним, проте отримує двійку на екзамені. Тоді він заради збереження „Я-концепції” мимовільно викривляє інтерпретацію цієї ситуації: “Викладач несправедливо ставить оцінки” або “Мені не пощастило”. Використовуючи захисну реакцію заперечення людина зберігає цілісність власної „Я-концепції”, повністю приховуючи від себе загрозливі переживання.

Навіть психічно здорова людина іноді стикається з переживаннями, що загрожують її „Я-концепції”, та вимушена невірно тлумачити чи заперечувати ці переживання. Проте коли переживання зовсім не відповідають „Я-структурі” або неузгоджені переживання досить часто мають місце, у людини виникає почуття сильної тривоги, яка може серйозно порушити її психічний стан і поведінку та спричинити невроз. Тобто порушення поведінки є результатом невідповідності переживань людини її “Я-образу”.

Ступінь задоволеності людини життям, повнота почуттів та переживання щастя безпосередньо залежать від того, якою мірою її досвід, “реальне Я” та “ідеальне Я” узгоджені між собою. Людина, що має негативну Я-концепцію, не задоволена собою, не здатна приймати себе та відповідно інших людей, не задоволена життям та оточуючими людьми. Відсутність любові до себе супроводжується існуванням ворожості до інших людей, тобто ставлення до себе переноситься на ставлення до інших людей. Дослідження довели, що батьки, які позитивно ставляться до себе, з більшою вірогідністю приймають власних дітей такими, які вони є, ставляться до них позитивно та розвивають їх позитивний “Я-образ”.

Психічно здорова та “повноцінно функціонуюча” (самоактуалізована) людина – така людина, що використовує власні здібності та таланти, реалізує власний потенціал та рухається до повного пізнання себе та царини власних переживань, успішно співпрацюючи з іншими людьми.

## Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу

Основна потреба людини, згідно з гуманістичними теоріями особистості, – це потреба в **самоактуалізації**, прагнення до самовдосконалення та самовиявлення. Визнання провідної ролі самоактуалізації об'єднує поміж собою усіх представників цього напрямку, не зважаючи на численні расходження у поглядах.

Поняття самоактуалізації найбільшого розвитку отримало в теорії *Абрахама Маслоу (1908 – 1970 рр.)*, який вважав, що кожна людина прагне до свого максимального розквіту, діючи в щонайбільшій відповідності зі своїми можливостями та домаганнями. Автор виділив **основні потреби особистості**:

- фізіологічні;
- у безпеці та захисті;
- у любові;
- у повазі;
- у самоактуалізації (самореалізації).

Потребу у самоактуалізації А.Маслоу визначає так: “Людина повинна бути тим, чим вона може бути”.

Базові потреби пов'язані зі структурою людського організму і спираються на певне генетичне підґрунтя; їх задоволення необхідне навіть для біологічного існування індивіда. Над рівнем основних потреб надбудовуються **потреби в істині, добрі, красоті, справедливості**. Самореалізація пояснюється А. Маслоу лише як “ріст зсередини”, незалежний від впливу оточуючого середовища.

Автор вважав, що **потреба в самоактуалізації виникає у особистості тільки тоді, коли задоволені всі потреби**. Якщо колись у минулому, у дитинстві потреби людини в безпеці, любові та повазі були повністю задоволені, то вона стає здатною стійко переносити втрати в цій сфері та актуалізувати себе.

А. Маслоу виділив психологічні характеристики самоактуалізованих особистостей. Вони відчують, як і всі, почуття сорому, провини, тривоги, але хвилює їх не власна доля. Вони прагнуть не безпеки, не захисту себе від оточуючого світу,

а “повного використання та розвитку своїх талантів, здібностей, потенцій”. Характерні риси таких людей – чітке, якісне сприйняття дійсності, здатність вірно розуміти людей, швидко орієнтуватися у міжособистих стосунках.

Можливість чітко сприймати та розуміти дійсність пов’язана зі здатністю таких людей вірно розпізнавати шахрайство, нещирість, нечесність. У них виражена спрямованість на суспільство, людство, себе. Їх власні бажання, емоції не пошкоджують їх розумінню дійсного стану речей. В одній зі своїх останніх праць А. Маслоу припускає, що переваги самоактуалізованих людей проявляються навіть на сенсорному рівні – вони, наприклад, більш тонко диференціюють кольори.

На головне питання своєї теорії – **що таке самоактуалізація та самоактуалізована особистість?** – А. Маслоу відповідає таким чином: “Самоактуалізовані люди, усі без винятку, втягнуті у певну справу... Вони віддані цій справі, вона для них є чимось дуже цінним – це їх призначення”. Усі люди такого типу прагнуть до реалізації вищих цінностей, які не можна звести до чогось ще вищого. Ці цінності (добро, порядність, краса, справедливість, досконалість тощо) виступають для них як життєво важливі потреби. Існування для самоактуалізованої особистості є процесом постійного вибору. В кожний момент життя у людини є вибір: рухатися вперед, долати перешкоди, що неминуче виникають на її шляху до вищої мети, чи відступити, відмовитися від боротьби. Самоактуалізована особистість завжди обирає рух уперед та подолання перешкод.

Самоактуалізація передбачає спирання на власні сили, наявність у людини самостійної, незалежної думки стосовно загальних життєвих питань. Це процес постійного розвитку та практичної реалізації своїх можливостей для того, щоб “добре зробити те, що людина бажає зробити”, “відмова від ілюзій та позбавлення від викривлених уявлень про себе”.

Самоактуалізовану особистість не лякає нове, невідоме, неструктуроване. Їй притаманна творча спрямованість, усвідомленість власного “Я”, своїх бажань. Для таких людей характерне почуття спільності з іншими людьми, симпатія до них. Вони вчаться у кожного, не зважаючи на престиж. Чітко розділяють погане та добре, вони послідовні у своїх вчинках. Їх

емоційне життя насичене. Самоактуалізовані люди здатні до глибоких, повних чуттєвих переживань, які вони переживають як диво, як відкриття безкраїх просторів, як перетворення.

На жаль, на думку А. Маслоу, людей, які реалізують прагнення до самоактуалізації, дуже мало – всього один відсоток. На відміну від здорових, самоактуалізованих особистостей, невротична людина, згідно з А. Маслоу, викривляє реальність, висуваючи неадекватні вимоги до неї, розглядає її крізь призму своїх страхів, боїться невідомого та нового. Їй характерні низька самоорганізованість, відсутність власних твердих поглядів на світ, невпевненість у власних оцінках, яка походить від викривленого сприйняття дійсності. Вони шукають соціального схвалення, особисті невдачі сприймають дуже хворобливо.

Гуманістична психологія сприяла поширенню методів виховання дітей, що базуються на повазі до унікальності особистості кожної дитини, на позитивному теплому сприйнятті кожної дитини такою, яка вона є.

Отже, гуманістичні теорії особистості виникли як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму. Головна відмінність цих теорій – розуміння особистості як головного джерела власного розвитку.

*К. Роджерс* вважав, що кожна людина має прагнення та здібності до особистісного самовдосконалення та прагнення піклуватися про власне життя з метою зберігати та вдосконалювати його. Як істота, що має свідомість, вона сама для себе визначає сенс життя, її цілі та цінності, є своїм власним найвищим експертом та суддею. Центральним поняттям теорії Роджерса є поняття “**Я- концепції**”, що вбирає в себе уявлення, ідеї, цілі та цінності, за допомогою яких людина характеризує себе саму та визначає перспективи власного розвитку.

Центральним поняттям концепції *А. Маслоу* є поняття **самоактуалізації** – прагнення до самовдосконалення та самовиявлення. Він вважав, що кожна людина прагне до свого максимального розквіту, діючи в щонайбільшій відповідності зі своїми можливостями та потребами. Потреба в самоактуалізації виникає у особистості тільки тоді, коли задоволені всі потреби. Якщо колись у минулому, у дитинстві потреби людини в безпеці, любові та повазі були повністю задоволені, то вона стає здатною стійко переносити втрати в цій сфері та самоактуалізувати себе.

## Розуміння особистості в концепціях неофрейдизму

Реформатори психоаналізу З. Фрейда *К. Хорні*, *Г. Саллівен* та *Е. Фромм* переглянули його концепцію та дійшли висновку, що вирішальну роль для формування особистості людини відіграють не несвідомі інстинкти, а соціальні чинники. Як представники неофрейдизму, вони **намагалися пов'язати природу несвідомого ядра психіки із соціальними умовами життя людини**. На їх думку, людина в своїй поведінці та діяльності керується не тільки біологічними потребами та несвідомими потягами, але й набутими прагненнями до безпеки та самореалізації (*К. Хорні*), образами себе та інших людей, що сформувалися у ранньому дитинстві (*Г. Саллівен*), впливами соціоекономічної структури суспільства (*Е. Фромм*). Але спочатку теорія З. Фрейда була переглянута його учнями, Альфредом Адлером та Карлом Гюставом Юнгом.

### Концепція розвитку особистості А. Адлера

У поглядах *Альфреда Адлера (1870-1937 рр.)* простежується розвиток ідей класичного психоаналізу з його акцентом на успадкованих біологічно зумовлених факторах, що впливають на розвиток особистості. При цьому Адлер вважав важливими, навіть вирішальними, впливи середовища, власну свідому поведінку самої людини на результати розвитку її особистості.

А. Адлер увів поняття “комплекс неповноцінності”, який є невід’ємним наслідком розвитку дитини в суспільстві, де вона безумовно “програє” дорослому оточенню і у розумових, і у фізичних, і в соціальних досягненнях.

Сильний “комплекс неповноцінності”, як переживання власної неспроможності, безсилля може ускладнити розвиток, уповільнити його. Але відчуття власної неспроможності в межах розумного спонукає до росту, розвитку власних здібностей, підштовхує „ставати таким саме сильним і навіть сильнішим за інших”.

А. Адлер вважав, що бажання бути вище за інших має еволюційну природу, коли кожний організм має розвиватись у напрямку більш ефективної адаптації до світу. Кожна людина формує власну *життєву ціль*, що є сукупністю її прагнень та здобутків. Формування власних цілей починається в дитинстві як *компенсація* почуття неповноцінності, невпевненості, безпорадності у світі дорослих. Життєві цілі виконують роль захисту від почуття безсилля, одночасно забезпечують напрямок та завдання для діяльності людини. Наприклад, людина, що прагне особистісної влади, буде розвивати певні риси характеру, необхідні для цієї цілі – амбітність, заздрість, недовіру та ін.

У процесі досягнення власної життєвої цілі людина обирає і свій *життєвий стиль* – унікальний спосіб пристосування до життя та взаємодії із життям взагалі.

Адлер підкреслює, що людина не є лише знаряддям в руках зовнішніх сил. Людина сама формує свою особистість. Адлер вважав, що лише у співпраці з іншими, роблячи свій внесок у спільну справу, людина має шанс пересилити власний комплекс неповноцінності.

Для того, щоб пересилити комплекс неповноцінності, важливо:

- зрозуміти специфічний стиль життя людини;
- допомогти людині зрозуміти себе;
- підсилити її соціальний інтерес.

Оскільки турбота про себе, замість турботи про інших, лежить в основі психологічних проблем, як вважав Адлер, то важливо поступово переводити людину з виключної цікавості тільки собою до конструктивної роботи з іншими в якості члена суспільства, що є важливим та значимим.

Тож коротко розвиток особистості за А.Адлером виглядає таким чином: у дитинстві у людини розвивається “комплекс неповноцінності” внаслідок власної об’єктивної неспроможності в порівнянні з дорослими, що оточують дитину. Це спричиняє формування власних життєвих цілей та розвитку власного ж стилю життя як стилю досягнення, реалізації цих цілей. Залежно від умов соціального середовища та від власних зусиль щодо

саморозвитку в людини або фіксується “комплекс неповноцінності”, або він пересилується і досягається процес психологічного росту. *Психологічний ріст* передбачає, перш за все, рух від центрованості на собі та власних цілях до завдань конструктивного оволодіння середовищем та соціально корисного розвитку, співпраці з іншими людьми.

Конструктивне прагнення до високого рівня досягнень та сильне суспільне почуття і кооперація (взаємодія) є основними рисами здорової особистості.

### **Розуміння особистості у теорії К.Г. Юнга**

*Карл Гюстав Юнг (1865-1961 рр.)* також приділяв велике значення несвідомому в житті особистості, проте його погляди на природу та значення несвідомого радикально відрізнялись від поглядів З. Фрейда. Психіка людини, з точки зору К.Г. Юнга, являє собою **взаємодію свідомого та несвідомого компонентів у процесі безперервного обміну енергією між ними**. На думку Юнга, несвідоме не є психобіологічним „смітником” відторгнених інстинктивних спонукань, небажаних спогадів та заборон. Несвідоме є **творчим, розумним принципом, який пов’язує особистість з людством, природою та космосом**.

Позитивним в теорії К.Г. Юнга є розуміння несвідомої частини психіки людини як **найважливішої інформаційної та творчої бази особистості**, яка вбирає в себе значно більше інформації, ніж свідомість та забезпечує зв’язок людини з іншими людьми та світом (навколишнім та космічним). К.Г. Юнг підкреслював, що саме несвідоме отримує ту інформацію із зовнішнього світу, яка є недосяжною для свідомості (за різних обставин).

На думку К.Г. Юнга, **структура особистості** складається з трьох компонентів:

1. **Свідомості** – „ЕГО” – „Я”, що вбирає та контролює когнітивну та афективно-регуляторну сфери особистості (сприймання, мислення, емоційні та вольові процеси, інтуїцію, потяги тощо);

2. **Особистого несвідомого – „ВОНО”**, змістом якого є інформація із зовнішнього світу, якій притаманна мала інтенсивність, тому вона не досягає рівня свідомості; інформація, що втратила значущість, і тому забулася; вроджені біологічні інстинкти та спонукання; бажання, думки, переживання, події, про які людина не бажає чи не може розмірковувати через їхню травматичність або забороненість, тому вони витісняються зі свідомості та складають “несвідомі комплекси”;

3. **Коллективне несвідоме**, що складається з психічних першообразів або **архетипів**. Архетипи обумовлюють схильність до певного типу поведінки, колективні ідеї людства в певну епоху, так званій “дух епохи” та впливають на зовнішній фізичний світ, природу, космос.

Вивчаючи динаміку несвідомого, К.Г. Юнг відкрив його функціональні одиниці, які назвав комплексами. Комплекси – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, ставлень, переконань тощо), які з’єднуються навколо певного тематичного ядра та асоціюються з певними почуттями.

К.Г. Юнг писав: “Комплекси – особливі афективні змісти, що мають певну автономію, здатні здійснювати опір свідомим намірам, з’являтися та зникати”. Комплекси є наслідком або причиною конфлікту, шоку, потрясіння. Вони вбирають в себе спогади, бажання, побоювання, обов’язки, думки, які постійно заважають та шкодять людині, втручаються у її свідоме життя. Проте комплекси є “вузловим пунктом духовного життя”, вони спонукають до діяльності.

Комплекси виявляються у вигляді тих чи інших симптомів – психічних та поведінкових порушень, тілесних захворювань. Допомога, спрямована на викорінення окремих симптомів, як правило, не дає позитивних результатів. Реально допомогти людині можна тільки через викорінення безпосередньо всього комплексу – першопричини цих симптомів.

Юнг дійшов висновку, що поряд з особистісним несвідомим існує **колективне несвідоме, расове несвідоме, яке спільне для усього людства і є проявом творчої космічної сили.**



Коллективне несвідоме складає найглибший рівень психіки та є ідентичним для всіх людей і складає спільне загальне підґрунтя духовного життя кожної людини. Природа колективного несвідомого надособистісна. Вчений розглядає його як результат попереднього історичного досвіду, сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, що є найрозповсюдженішими в ту чи іншу епоху міфологеми та виявляють “дух часу”.

Коллективне несвідоме – “це духовний спадок всього, що було пережито людством”, “спільна душа, яка не має часових меж”, фундамент індивідуальної психіки. Коллективне несвідоме – це “передумова кожної індивідуальної психіки, подібно тому, як море є передумовою кожної окремої хвилі”. Коллективне несвідоме складається з сукупності архетипів.

За Юнгом, **архетипи** – це “психічні першообрази, що приховані в глибині фундаменту свідомої душі, її корені”, системи установок, які є одночасно і образами, і емоціями. Архетипи успадковуються разом зі структурою мозку і є психічним аспектом останньої.

Архетипи обумовлюють, з одного боку, схильність до поведінки певного типу, з іншого – колективні ідеї, образи, теорії людства в ту чи іншу епоху та виявляються у міфах, казках, мистецтві. Всі найвизначніші ідеї та релігійні, наукові, філософські, моральні та інші уявлення людства можна звести до архетипів.

Міфи народів світу – це своєрідна проекція колективного несвідомого. Тому досліджувати колективне несвідоме можна двома шляхами: через вивчення міфології або шляхом аналізу психіки людини (з використанням ідей аналітичної психології).

Зовнішні психологічні умови, наприклад, небезпечні ситуації, спричиняють емоції та афективні фантазії. Якщо ситуації є типовими та повторюються досить часто, то в результаті виникають архетипи, які знаходять відображення в міфах та мистецтві. Архетипи, які постійно повторюються в людському житті, мають сильний вплив на життя особистості. До таких архетипів відносять архетипи “матері”, “батька”, “жінки”, “чоловіка” тощо.

На думку К.Г.Юнга, різні рівні несвідомого (колективного та індивідуального) та свідомості складають взаємопов'язані системи психіки: “Я”, “маску” (персону), “тінь”, образи жінки та чоловіка (Аніма, Анімус) і т.і., які покликана поєднати самість. У разі досягнення інтеграції всіх аспектів душі, людина відчуває єдність, гармонію та цілісність. Таким чином, у розумінні К.Г. Юнга, **розвиток самості – головна мета людського життя та розвитку особистості.**

Проте гармонізація всіх частин душі – складний процес. Справжньої урівноваженості особистісних структур досягти дуже складно або взагалі неможливо, в будь-якому випадку цього неможливо дійти раніше середнього віку. Більш того, архетип самості повністю не реалізується, доки особистість не досягне інтеграції та гармонії всіх аспектів душі, свідомих та несвідомих. Тому **досягнення зрілого “Я” потребує постійності, наполегливості, інтелекту та великого життєвого досвіду.**

Згідно з К.Г. Юнгом, **кінцева життєва мета – повна реалізація “Я”,** тобто становлення єдиної, неповторної та цілісної людини. Розвиток кожної людини в цьому напрямку є унікальним, продовжується протягом всього життя та вбирає в себе процес **“індивідуації”,** в ході якого **відбувається інтеграція багатьох суперечливих внутрішньоособистісних сил та тенденцій, повний розвиток та виявлення всіх елементів особистості.**

“Набуття самості” є результатом прагнення різноманітних компонентів особистості до єдності. Архетип “самості” стає центром особистості та врівноважує багато протилежних якостей, що складають особистість. Результатом процесу індивідуації є **самореалізація** особистості, але цієї стадії розвитку особистості здатні досягти тільки високоосвічені та здібні люди, які мають достатньо різноманітне дозвілля. Проте через велику кількість обмежень самореалізація недосяжна для більшості людей.

Новітні ідеї К.Г. Юнга про колективне несвідоме, несвідому єдність людини зі всім людством, світом, космосом отримують подальший розвиток та підтвердження у сучасних дослідженнях трансперсональної психології.

## Теорія особистості К. Хорні

*Карен Хорні (1885 – 1952 рр.)* успадкувала від З. Фрейда одну з основних його ідей – значення дитячих переживань для формування структури та функціонування особистості дорослого. Водночас, вона заперечувала існування універсальних психосексуальних стадій розвитку та ідеї З.Фрейда про те, що сексуальна анатомія дитини диктує спрямованість подальшого розвитку особистості. К.Хорні була прибічницею соціальної детермінованості людського життя, і тому вона вважала, що провідним фактором розвитку особистості є соціальні відносини в сім'ї, перш за все між дитиною та батьками.

Згідно із К. Хорні, дитині притаманні **дві основні потреби**:

- потреба в задоволенні;
- потреба у безпеці.

Задоволення охоплює усі біологічні нужди: в їжі, сні тощо. Слід зазначити, хоча К. Хорні надавала значення задоволенню потреб задля фізіологічного виживання, проте не вважала, що вони відіграють провідну роль у формуванні особистості. Головною для розвитку особистості, на її думку, є потреба у безпеці. Прагнення до безпеки постійно породжується станом боязні та страхом особистості. Відсутність почуття безпеки в міжособистісних відносинах породжує почуття тривоги. Почуття тривоги та хвилювання є, згідно з теорією К. Хорні, базальними для поведінки індивіда. Вони супроводжують людину протягом всього її життя.

Якщо стосунки між батьками та дитиною заважають останній сформувати відчуття безпеки, у нього розвивається **базальна тривога** – “відчуття самотності та безпорадності перед лицем потенційно небезпечного світу”. Для того, щоб подолати це почуття, дитина вимушена звертатися до різних захисних стратегій міжособистісних стосунків.

К. Хорні виокремила десять таких стратегій з відповідними стилями поведінки. Ці десять стратегій формують три типи спрямованості поведінки особистості залежно від ставлення до оточуючих її людей:

- **орієнтація до людей** – поступливий тип;
- **орієнтація від людей** – усамітнений тип;
- **орієнтація проти людей** – ворожий тип.

За умови стійкого домінування в поведінці індивіда одного з цих векторів складаються **три типи невротичної особистості**:

- **послужлива**, що шукає схвалення за будь-яку ціну;
- **відчужена**, що намагається відсторонитися від людей, не дати себе втягнути у близькі стосунки;
- **агресивна**, що жадає домінувати та експлуатувати інших людей.

На думку К. Хорні, кожна людина використовує тією чи іншою мірою ці базові стратегії в міжособистісних стосунках. Всі три стратегії знаходяться у стані конфлікту як у здорової, так і у невротичної особистості. Проте здорова особистість, на відміну від невротичної, здатна більш адекватно та гнучко обирати ту чи іншу стратегію залежно від ситуації.

### **Погляди на особистість Е. Фромма**

У творчості ще одного представника неофрейдизму *Еріха Фромма (1900-1980 рр.)* виявляється прагнення проаналізувати вплив на особистість соціальних та культурних чинників. З точки зору Фромма, **особистість є продуктом динамічної взаємодії між вродженими потребами та тиском соціальних норм та вимог**. Е. Фромм вважав, що у сучасному західному суспільстві необмежена свобода від жорстких соціальних, політичних, економічних та релігійних норм потребує **компенсації у вигляді почуття безпеки та почуття належності до соціуму**. Прірва між свободою та безпекою спричинила численні труднощі в людському існуванні. Особистість виборює власну автономію, але, водночас, ця боротьба спричиняє почуття відчуження від природи та суспільства. Особистість потребує влади над власним життям та права вибору, але, водночас, їй також важливо відчувати єдність та зв'язок з іншими людьми.

Безодня між свободою та безпекою дійшла таких розмірів, що сьогодні самотність, відчуття власної знеціненості та відчуженості є визначними ознаками життя сучасної особистості. За цих обставин певну частку людства характеризує бажання втекти від свободи, що здійснюється завдяки **трьом захисним механізмам**:

- **авторитаризації** – тенденції з'єднати себе з кимось або чимось вищим з метою отримання сили, що втрачена індивідуальним "Я";
- **деструктивності** – тенденції до підкорення чи знищення інших людей;
- **автоматичному конформізму** – прагнення бути абсолютно таким, як усі, нічим не вирізнитися з-поміж інших людей.

Противагою механізмам втечі від свободи Е. Фромм вважав набуття досвіду **позитивної свободи**, що здійснюється через спонтанну активність у житті. Досягнення позитивної свободи стає можливим завдяки задоволенню **основних екзистенційних потреб**. Е. Фромм виділяє п'ять таких екзистенційних потреб:

- **в установленні зв'язків** - полягає у необхідності піклуватися про когось, брати участь та нести відповідальність за когось;
- **в подоланні своєї тваринної пасивної природи**;
- **в коренях** – основах, відчутті стабільності та міцності, відчутті себе невід'ємною часткою світу;
- **в ідентичності**, тотожності із самим собою, завдяки якій людина відчуває власну несхожість з іншими людьми та усвідомлює, що насправді являє собою кожна окрема людина;
- **в системі поглядів та відданості**, тобто переконань, які дозволяють людині орієнтуватися у світі, сприймати та осягати реальність, а також присвячувати себе комусь чи чомусь, що було б для них сенсом життя.

Можливості задоволення екзистенціальних потреб, які надає для особистості певне суспільство, формують у неї структуру особистості або, цитуючи Е. Фромма, “**основні орієнтації характеру**”. В теорії Е. Фромма, як і у З. Фрейда, ці орієнтації характеру людини розглядаються як стабільні та незмінні у часі. Е. Фромм виокремив **п’ять типів соціального характеру**, які переважно зустрічаються у сучасному суспільстві. Ці п’ять типів він розподілив на два великих класи: продуктивні (здорові) та непродуктивні (нездорові) типи. Продуктивний характер є метою розвитку людства, в його основі лежать розум, любов до праці. Цей тип – незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий та здійснюючий суспільно корисні вчинки.

Узагальнюючи можна сказати, що представники неофрейдизму переглянули основні положення концепції З. Фрейда та намагалися пов’язати формування та розвиток особистості із соціальними чинниками, які, як вони вважали, більшою мірою впливають на становлення особистості.

А. Адлер, розвиваючи ідеї класичного психоаналізу, тим не менше вважав важливими, навіть вирішальними, впливи середовища, власну свідому поведінку самої людини на результати розвитку її особистості.

А. Адлер ввів поняття “комплекс неповноцінності” як переживання дитиною власної неспроможності, безсилля у порівнянні з оточуючими дорослими і їх можливостями. Відчуття власної неспроможності в межах розумного спонукає до росту та розвитку. В співпраці з іншими, вкладаючи свій внесок у спільну справу, людина має шанс пересилити власний комплекс неповноцінності, компенсувати його. А. Адлер підкреслює, що людина не є лише знаряддям в руках зовнішніх сил. Людина сама формує свою особистість.

К.Г. Юнг також вважав, що джерелом розвитку особистості є несвідоме. Водночас, в його розумінні несвідоме – це розумна, творча сутність особистості. Поряд з індивідуальним несвідомим існує колективне несвідоме – воно забезпечує зв’язок з усім людством та космосом. Колективне несвідоме складається з архетипів, зміст яких відрізняється у різні часи. Архетипи складають так званий дух часу. Сукупність всіх архетипів формує душу людини. Коли досягається інтеграція всіх аспектів душі,

людина відчуває єдність, гармонію та цілісність. Справжньої рівноваженості особистісних структур досягти дуже складно або взагалі неможливо, в будь-якому випадку цього неможливо дійти раніше середнього віку. Досягнення зрілої особистості потребує наполегливості, життєвого досвіду, тобто залежить від зусиль самої людини.

На відміну від нього, *К. Хорні* провідним фактором розвитку особистості вважала соціальні відносини в сім'ї, і перш за все, взаємовідносини між дитиною та батьками. Для дитини найголовнішими є дві потреби – потреба в задоволенні та потреба у безпеці. У тому випадку, якщо відносини між батьками та дитиною не створили у дитини відчуття безпеки, у неї розвивається **базальна тривога**. Для того, щоб подолати це почуття, дитина вимушена звертатися до різних захисних стратегій міжособистісних стосунків.

За *Е. Фроммом* кожна людина намагається задовольнити свої **екзистенціальні потреби**. Можливості задоволення екзистенціальних потреб, які надає людям певне суспільство, формують у них структуру особистості або, цитуючи *Е. Фромма*, “основні орієнтації характеру”, які є стабільними та незмінними у часі. *Е. Фромм* виокремив п'ять типів соціального характеру, які переважно зустрічаються у сучасному суспільстві. Метою розвитку людства є продуктивний характер, основні якості якого незалежність, чесність, спокійність, здатність до любові та творчості, вміння здійснювати суспільно корисні вчинки.

## Висновок

В психології існує три етапи наукового вивчення особистості: філософсько-літературний, клінічний та експериментальний. Специфіка останнього полягає у використанні наукового експерименту як головного методу дослідження; перевірці гіпотез за допомогою методів математичної статистики, які дозволяють отримувати більш точні результати; створенні тестових методів, що дозволяють вимірювати якості особистості.

Вітчизняні психологи стверджують, що особистістю не народжуються, а стають протягом життя. Людина народжується

індивідом – носієм біологічних властивостей, фізіологічних механізмів та психологічних якостей людства. Індивід є основою для подальшого формування особистості. У процесі оволодіння досвідом людства, навчання, виховання, спілкування індивід не тільки стає суб'єктом діяльності, формує самосвідомість, але і набуває особливої “надчуттєвої” властивості – “соціальності”. Поняття “особистість” відображує соціально-психологічне єство людини, наявність соціальних відносин в індивіді.

В західній психології існує багато теорій, які по-різному розуміють сутність особистості, рушійні сили її розвитку. Загалом, їх погляди на особистість можна узагальнити у трьох групах:

- особистість є вродженою якістю (З. Фрейд);
- особистість є продуктом суспільних відносин (біхевіоризм, теорія соціального навчання);
- особистість є результатом взаємодії вроджених особливостей або потенцій людини та соціального оточення, за провідної ролі останнього (неофрейдизм) або власної активності індивіда (гуманістична психологія).

### **Питання для самоперевірки**

1. Назвіть етапи наукового вивчення особистості та охарактеризуйте їх.
2. Розуміння особистості у вітчизняній психології в особистості.
3. Яким чином співвідносяться між собою такі поняття, як “людина”, “індивід”, “особистість” та “індивідуальність”?
4. Чи будь-яку людину можна назвати особистістю? Аргументуйте відповідь.
5. Якою є структура особистості з точки зору психоаналітичного підходу до розуміння особистості?
6. Якій психологічній концепції притаманне розуміння особистості як “людини реагуючої”? Обґрунтуйте відповідь.
7. Які основні відмінності у поглядах на причини людської поведінки у представників психоаналізу та біхевіоризму?



8. Що розуміють під позитивним підкріпленням біхевіорально орієнтовані психологи?

9. Що таке “самоактуалізована особистість”? Чим вона відрізняється від усіх інших?

10. Що заважає сучасній людині досягти самоактуалізації у сучасному світі?

11. Що таке „Я-концепція” особистості?

12. Яке, на Вашу думку, має значення „Я-концепція” для досягнення успіху в особистій та діловій сферах?

13. Як би Ви порадили молодому подружжю виховувати власну дитину, щоб сформувати у неї позитивну „Я-концепцію”?

14. У чому полягає відмінність на природу особистості у прибічників психоаналізу З. Фрейда та неофрейдистів?

## Література

1. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. заведений: В 3-х кн. - М.: ВЛАДОС, 2000. - Кн. 1.: Общие основы психологии.

2. Психология личности в трудах зарубежных психологов: Хрестоматия / Сост. А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2000.

3. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000.

4. Психология личности: Тексты /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1992.

5. Психология: Словарь /Под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990.

6. Психология: Словарь /Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990.

7. Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000.

8. Радугин А.А. Психология. – М.: Центр, 2001.

9. Статінова Н.П., Сень Г.П. Основи психології та педагогіки. – К.: КНТЕУ, 2002.

10. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001.

11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1998.

### ТЕМА 3. Формування та розвиток особистості

- *Вступ до теми.*
- *Розвиток психіки в онтогенезі. Концепція розвитку і навчання Л.С. Виготського.*
- *Теорія провідних діяльностей Д.Б.Ельконіна.*
- *Розвиток особистості в психоаналітичній теорії З. Фрейда.*
- *Психосоціальна концепція розвитку особистості Е. Еріксона.*
- *Висновок.*

#### Вступ до теми

Розуміння того, що особистість є специфічною системною якістю, яка формується в ході розвитку людини в суспільстві, підводить нас до питання про суть, механізми та закономірності процесу розвитку та становлення особистості. З яких етапів він складається? Що є рушійною силою цього процесу?

На всі ці питання різними дослідниками даються різні відповіді. Різні психологічні школи і теорії по-різному відповідають на питання щодо джерел розвитку людини як особистості і суті цього процесу в цілому. При цьому актуальність питань розвитку, факторів, що його визначають, не зменшується, скоріше навпаки – багатопланове, діалогічне знання, дозволяючи подивитись на проблему з різних точок зору, дозволяє замислитись і про власні уявлення, про те, що ж є визначальним у розвитку людини як особистості, які фактори є вирішальними, а також яка роль самої людини у власному становленні.

Важко переоцінити значення знання про механізми розвитку особистості людини. І не тільки у сфері виховання. Розуміючи процес становлення особистості людини як процес тривалий, що можливо охоплює все життя людини, ми тим самим розширюємо зону застосування цих знань. Розуміння механізмів і закономірностей, пов'язаних зі становленням людини як особистості, може дозволити більш цілеспрямовано, відповідально і результативно будувати своє власне життя, розвивати більш цілісні і гармонічні стосунки з оточуючими.

## **Розвиток психіки в онтогенезі. Концепція розвитку і навчання Л.С. Виготського**

Індивідуальний розвиток (**онтогенез**) так само, як і розвиток людства, родовий розвиток (**філогенез**), має свої періоди, стадії, кризи.

Характеристикою індивідуального розвитку є вік. На відміну від хронологічного віку, що виражає тривалість існування індивіда з моменту його народження, поняття **психологічного віку** означає певний **якісно своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку, що обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання і такий, що має конкретно-історичне походження.**

Вікові етапи розвитку, вважав видатний російський, а потім радянський психолог *Лев Семенович Виготський (1896 – 1934 рр.)*, можна було б порівняти з історичними етапами в розвитку органічного життя і геологічних епох в історії розвитку Землі. Кожен період онтогенетичного розвитку характеризується певними віковими особливостями. **Вікові особливості – це специфічні властивості психіки індивіда, що закономірно змінюються у процесі зміни вікових стадій.** Вікові особливості утворюють певний комплекс різноманітних властивостей, включаючи перцептивні, пізнавальні, мотиваційні, емоційні й інші характеристики індивіда.

В психології існує безліч вікових класифікацій онтогенетичного розвитку людини. Існують періодизації, що охоплюють весь життєвий цикл людини від дитинства до старості. Поряд із ними існують і часткові періодизації, що присвячені окремим відрізкам життя, найчастіше дитинству.

*Дослідження дитинства має найбільш важливе значення для розкриття процесу онтогенезу.* Саме на початкових стадіях процесу онтогенезу закладаються основні характеристики, що мають вирішальне значення для розвитку здібностей і формування людської особистості. Спеціальні дослідження показали, що *дитинство* як особливий якісно своєрідний період існування живих істот – це продукт еволюції, а людське дитинство - ще й результат історичного розвитку суспільства. Виявляється, чим вище стоїть вид на еволюційних сходах, тим

довшим є період дитинства. У нижчих тварин практично відсутнє дитинство. Тобто немає того періоду, коли іде підготовка до дорослого життя – вистачає фонду спадкових пристосувальних реакцій (*інстинктів*). Людське дитинство – це не тільки продукт еволюції, але і результат історичного розвитку. На ранніх етапах розвитку людства дитинство обіймало дуже обмежений період у розвитку індивіда. Простота суспільного виробництва дозволяла дітям прямо включатися в його процес у якості повноправних учасників. У сучасному суспільстві дитинство складає 15-18 років.

Найбільш загально вікові періоди індивідуального розвитку людини можна представити таким чином:

- період немовляти (0-1 рік);
- раннє дитинство (1-3 роки);
- дошкільне дитинство (3-7 років);
- молодший шкільний вік (7-12 років);
- підлітковий вік (12-16 років);
- юнацький вік (16-21 рік);
- середній вік (21-60 років);
- похилий вік (60-75 років);
- вік старості (75-90 років);
- довгожителі (за 90 років).

Л.С. Виготський у своїй концепції розвитку і навчання розглядає середовище як джерело розвитку *вищих психічних функцій людини, особистості в цілому*. Залежно від віку людини змінюється роль середовища в розвитку особистості. Дитячий розвиток підпорядковується не біологічним законам, а суспільно-історичним законам, відбувається шляхом засвоєння історично напрацьованих форм і способів діяльності. Л.С.Виготський підкреслює, що психічний розвиток – це цілісний розвиток всієї особистості.

Л.С. Виготський сформулював ряд законів психічного розвитку дитини:

- дитячий розвиток має свій ритм і темп, що змінюється у різні роки життя (наприклад, рік життя в дитинстві за своїми змінами не дорівнює року життя в підлітковому віці; рік в підлітковий період не дорівнює року в середній період тощо);

- розвиток являє собою ланцюг якісних змін, і психіка дитини принципово якісно відрізняється від психіки дорослих;

- закон нерівномірності дитячого розвитку: кожна особливість у психіці дитини має свій оптимальний період розвитку (такий період називають **сенситивним**, тобто чутливим до певних змін);

- закон розвитку **вищих психічних функцій** (*довільна увага, пам'ять, абстрактно-логічне мислення, мова, творча уява тощо*): вищі психічні функції виникають спочатку як форма співробітництва з іншими людьми і лише потім вони стають індивідуальними функціями і здібностями самої дитини. Так, спочатку мова – це засіб спілкування між людьми, але в ході розвитку вона стає внутрішньою і починає виконувати інтелектуальну функцію. *Відмінними рисами вищих психічних функцій є: опосередкованість, усвідомленість, довільність, системність.* Вони формуються за життя у процесі оволодіння спеціальними засобами, виробленими в ході історичного розвитку суспільства; розвиток вищих психічних функцій відбувається у процесах навчання, засвоєння заданих зразків поведінки.

Таким чином, з точки зору теорії Л.С. Виготського, **рушійною силою розвитку особистості людини є навчання.** Але навчання не є тотожним розвитку. Воно надає руху внутрішнім процесам розвитку, що спочатку для дитини є можливими тільки в процесі взаємодії з дорослими і співробітництва з товаришами, але потім, пронизуючи весь внутрішній хід розвитку, стають надбанням самої дитини.

Навчання створює “зону **найближчого розвитку**” – **відстань між рівнем актуального розвитку дитини і рівнем її можливого розвитку при сприянні дорослих.** “Зона найближчого розвитку” визначає функції, що не дозріли ще, але знаходяться у процесі дозрівання; характеризує розумовий розвиток „на завтрашній день”. Феномен „зони найближчого розвитку” свідчить про провідну роль навчання у розумовому розвитку дитини.

Отже, індивідуальний психічний розвиток, онтогенез, в особливостях свого перебігу, закономірностях змін, що відбуваються, відтворює основні процеси, які характерні для загальнолюдського розвитку як роду – філогенезу.

Вікові особливості людини – це специфічні властивості психіки індивіда, що закономірно змінюються у процесі зміни вікових стадій. Психологічний вік характеризується єдністю психологічних особливостей, набутих індивідом у ході розвитку за конкретних культурно-історичних умов.

Відомий психолог Л.С. Виготський розглядає середовище як джерело розвитку вищих психічних функцій людини, її особистості; сформулював ряд законів психічного розвитку дитини, зокрема, закон розвитку вищих психічних функцій, відмінними рисами яких є опосередкованість, усвідомленість, довільність, системність. Л.С.Виготський також вважав, що розвиток дитини відбувається шляхом засвоєння історично напрацьованих форм і способів діяльності. Відповідно, рушійною силою розвитку людини є навчання. Навчання створює “зону найближчого розвитку” – відстань між рівнем актуального розвитку дитини і рівнем її можливого розвитку при сприянні дорослих. Л.С. Виготський підкреслює, що психічний розвиток – це цілісний розвиток всієї особистості.

### **Теорія провідних діяльностей Д.Б. Ельконіна**

Подальший розвиток ідей Л.С. Виготського дозволив прийти до формулювання таких положень:

- жоден вплив дорослого на процеси психічного розвитку дитини не може бути здійснено без реальної діяльності самої дитини (від того, як ця діяльність буде здійснена, залежить процес самого розвитку);

- процес розвитку – це рух дитини завдяки її діяльності; факти спадковості і середовища – це лише умови, що визначають не суть процесу розвитку, а лише різні стадії в межах норми.

Так виникла ідея про провідні види діяльності як критерії періодизації психічного розвитку дитини. **Провідна діяльність характерна тим, що в ній перебудовуються основні психічні процеси і відбуваються зміни психологічних особливостей особистості на даній стадії її розвитку.** Зміст і форма провідної діяльності залежить від конкретно-історичних умов, в яких протікає розвиток дитини. Зміна провідної діяльності готується заздалегідь і пов'язана з виникненням нових мотивів, що спонукають дитину до зміни положення, яке вона має в системі стосунків з іншими людьми.

Проблема провідної діяльності в розвитку дитини отримала найбільший свій розвиток у роботах радянського психолога *Данила Борисовича Ельконіна (1904-1984 рр.)*. Він стверджував, що в процесі розвитку дитини спочатку відбувається освоєння мотиваційного боку діяльності (інакше предмети не мають значення для дитини), а потім операційно-технічного; у розвитку можна спостерігати чергування цих видів діяльності. При засвоєнні суспільно закріплених способів дій з предметами відбувається формування дитини як члена суспільства.

Д.Б. Ельконін розмістив виділені типи діяльності в системі “дитина – суспільний дорослий” і в системі “дитина – суспільний предмет” в тій послідовності, в якій вони стають провідними. В результаті він отримав таку послідовність, де спостерігається періодичність зміни провідних типів діяльності:

- безпосередньо-емоційне спілкування (період немовляти – до 1 року);
- предметно-маніпулятивна діяльність (раннє дитинство – 1-3 роки);
- рольова гра (дошкільне дитинство – 3-7 років);
- навчальна діяльність (молодший школяр – 7-11 років);
- інтимно-особистісне спілкування (молодший підліток – 11-14 років);
- учбово-професійна діяльність (старший підліток, юнак – 14-18 років).

Розвиваючи ідеї Л.С.Виготського, Д.Б.Ельконін розглядав кожен вік на основі критеріїв:

- соціальна ситуація розвитку, система відносин, до якої дитина залучена в суспільстві;
- провідний тип діяльності дитини в цей період;
- основні новоутворення розвитку;
- кризи.

**Основними новоутвореннями розвитку є ті психічні функції, форми психічного життя особистості, що формуються на відповідних вікових етапах.** Набуття особистістю нових якостей, її нові досягнення у розвитку ведуть до зміни і соціальної ситуації, в яку вона є включеною, і, відповідно, до кризи.

**Криза є переломним моментом у розвитку особистості, що відокремлюють один вік від іншого.**

У чому ж виявляється криза при переході від одного віку до іншого? Причина усіх вікових криз – назріле *протиріччя між новими потребами дитини і старими умовами їх задоволення, що її вже більше не влаштовують.*

Перший переломний період відбувається вже при переході від періоду немовляти до раннього дитинства (криза 1 року). Пояснення цієї кризи в протиріччі, що з'явилося у психіці дитини між потребою різноманітного спілкування й обмежених можливостей, зокрема нерозвиненого апарата словесного, мовного спілкування. Справді, приблизно до року дитина вже реалізовує певну самостійність – починає ходити, пізнає складний світ предметів, вступає в різноманітні відносини з дорослими, особливо різко підвищується прагнення до спілкування з ними. А от засобів для такого спілкування не вистачає, тому що не сформувалася мова. В ході оволодіння дитиною мови протиріччя вирішується, і цей конфлікт вичерпується. Але нова криза назріває до кінця третього року (криза 2,5-3 років).

У *ранньому дитинстві* створюються передумови для розвитку особистості. Дитина починає відокремлювати себе від інших предметів, виділятися з оточуючих її людей, що приводить до появи початкових форм самосвідомості, формування образу “Я”, що виражається у переході від називання себе ім'ям в третій особі до використання займенників “мій”, “Я”.



Вступ у раннє дитинство пов'язаний з розвитком ініціативних рис психіки дитини. У дитини формуються установки стосовно батьків – “Я сам”, „Я сама”. “Я сам” – улюблений вираз дитини в цьому періоді. На це батьки нерідко відповідають “не можна”. І це основа для нового конфлікту. Вирішення психосоціальної кризи на цій стадії залежить, насамперед, від готовності батьків поступово надати дітям волю самим здійснювати контроль своїх дій. Разом з тим, батьки повинні ненав'язливо, але чітко обмежувати дитину в тих сферах життя, що потенційно або актуально є небезпечними як для самих дітей, так і оточуючих. Автономія не означає, що дитина одержує необмежену волю. Скоріше вона означає, що батьки повинні утримувати зростаючу здатність дитини робити вибір у певних межах.

Наступна найбільш велика вікова криза відбувається при переході до підліткового віку (криза 11-12 років). Цей період у психології і педагогіці називається *перехідним*. Така назва обумовлена тим, що в цей період відбувається *перехід від дитинства до дорослості*. Головне прагнення підлітка полягає в тому, що він хоче бути і вважатися дорослим (*почуття дорослості*). Цей етап характеризується бурхливим ростом індивіда, формуванням організму в процесі статевого дозрівання, що впливає на психофізіологічні особливості підлітка. Основу формування нових психологічних і особистісних якостей підлітків складає спілкування у процесі різних видів здійснюваної ним діяльності (навчальної, виробничої, заняттями спортом, різними видами творчості і т.д.). Визначальною особливістю спілкування на цій стадії є його яскраво виражений особистісний характер. Характерним для психіки підлітка є розвиток *самосвідомості і самооцінки*, інтересу до себе як до особистості, до своїх можливостей і здібностей.

Підлітки активно прагнуть прилучитися до світу дорослих, будувати свою поведінку, орієнтуючись на норми і цінності цього світу. Однак світ дорослих не завжди надає можливості підлітку для його самореалізації, і це стає соціальним ґрунтом для психологічного конфлікту. Проявлятися такий конфлікт може в різних формах поведінки, що відхиляється від соціальної норми (*девіантної*), і через які підлітки прагнуть до самоствердження.

Безпосередній перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя здійснюється в період *юності*. Хронологічні межі юності визначаються в психології по-різному. Найчастіше дослідники виділяють *ранню юність* (від 15 до 18 років) і *пізню юність* (від 18 до 23 років). До кінця юності завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Психологічний зміст цього етапу пов'язаний з розвитком самосвідомості, рішенням завдань професійного самовизначення і вступом у доросле життя.

У ранній юності формуються пізнавальні і професійні інтереси, потреба в праці, здатність будувати життєві плани. У цей період відбуваються також оформлення моральної свідомості, вироблення ціннісних орієнтації й ідеалів, стійкого світогляду, громадських якостей особистості. *У юнацькому віці остаточно переборюється властива попереднім етапам онтогенезу залежність від дорослих і затверджується самостійність особистості.*

Сучасна вітчизняна психологія не обмежується розумінням розвитку особистості як процесом, обмеженим в часі. Вікові періоди, які проходить у своєму житті особистість після юнацького віку, теж вивчаються, знаходять пояснення ті якісні зміни, які впродовж цих періодів відбуваються.

Найбільш тривалий період онтогенезу – *зрілість (дорослість, середній вік)*. Зрілість характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей людської особистості. Дослідники виділяють такі характеристики зрілої особистості: розвинуте почуття відповідальності, потреба в турботі про інших людей, здатність до активної участі в житті суспільства і до ефективного використання своїх знань і здібностей, до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного рішення різних життєвих проблем на шляху до найбільш повної самореалізації.

Хронологічні рамки періоду зрілості досить умовні і для кожного індивіда визначаються моментом завершення юності і початком періоду старіння (від 20-25 років до 50-70 років). При дослідженні цього тривалого етапу часто підрозділяють зрілість на окремі стадії (молодість, розквіт, власне зрілість і т.д.). У Давній Греції час розквіту особистості, власне зрілості, визначали

віком 40-років („акме”). У наш час „акме” кожної особистості індивідуальне залежно від сфери її діяльності. Своїх найвищих досягнень учений-математик досягає у віці 30-35 років, учений-гуманітарій – 40-45 років, суспільний діяч – 45-50 років і т.д.

Розвиток людини в період зрілості безпосередньо пов'язаний з її активним включенням у сферу суспільного виробництва і суспільних відносин. Нездатність індивіда успішно включитися у продуктивне життя суспільства приводить його до глибоких конфліктів із суспільством і є причиною особистісного застою, стагнації.

Однією з останніх психосоціальних стадій процесу онтогенезу є *старість*. На стадії старості завершується життя людини. Старість – це час підведення підсумків життя. І від того, як людина оцінює свої досягнення і невдачі, залежить її внутрішній психологічний стан упродовж цього періоду.

Таким чином, Д.Б. Ельконін, розвиваючи ідеї Л.С. Виготського, сформулював теорію провідних діяльностей як критеріїв розвитку особистості на різних вікових етапах. Провідна діяльність характеризується тим, що в ній перебудовуються основні психічні процеси і відбуваються зміни психологічних особливостей особистості на даній стадії розвитку. Відповідно до виділених провідних діяльностей були описані такі етапи розвитку особистості: безпосередньо-емоційне спілкування (період немовляти – до 1 року); предметно-маніпулятивна діяльність (раннє дитинство – 1-3 роки); рольова гра (дошкільне дитинство – 3-7 років); навчальна діяльність (молодший школяр – 7-11 років); інтимно-особистісне спілкування (молодший підліток – 11-14 років); учбово-професійна діяльність (старший підліток, юнак – 14-18 років).

У сучасній психології визнаним є погляд на розвиток дитини як на постійний перехід від одного вікового етапу до іншого, пов'язаний зі змінами в будові психіки. Перехід від одного етапу до іншого характеризується “кризою”. Причиною всіх вікових криз є назріле протиріччя між новими потребами дитини і старими умовами їх задоволення, що її вже більше не влаштовують.

Кожен віковий період розвитку особистості має свої особливості і якісні зміни, що впродовж нього відбуваються.

## Розвиток особистості в психоаналітичній теорії З. Фрейда

З погляду класичного психоаналізу, засновником якого був З.Фрейд, особистість дорослої людини, її характер, патології, неврози, життєві проблеми і труднощі визначають особливості її розвитку в дитячому віці.

З. Фрейд, вважаючи основною енергією, що запускає розвиток людини, енергію **лібідо** – сексуальну енергію як спадкову характеристику, сформулював теорію сексуального розвитку особистості, в основу якої було покладено розуміння, що сексуальний розвиток людини визначає розвиток її особистості в цілому.

На думку З.Фрейда, психосексуальна діяльність починається в період годування дитини груддю, коли рот дитини стає ерогенною зоною – зоною задоволення. Ця стадія розвитку була названа *оральною*. У дитини, що одержала надмірну або недостатню оральну стимуляцію в дитинстві, у зв'язку з чим відбулася її фіксація на цій стадії, швидше за все, на думку З.Фрейда, сформується тип особистості, для якого характерне очікування від навколишнього світу “материнського ставлення” до себе, постійної підтримки і схвалення, такі люди надмірно залежні і довірливі.

Наступна стадія розвитку починається із початком залучення дитини до туалету. З.Фрейд доводив, що спосіб, яким батьки привчають дитину до туалету, впливає на її подальший особистісний розвиток. Якщо батьки поведуться негнучко, занадто наполегливо, у дитини виникає протест, тенденція “утримання”, в результаті може сформуватися тип особистості, якому притаманні упертість, пунктуальність, методичність; такі люди не можуть переносити безладдя і невизначеність. Другий результат фіксації на цій стадії розвитку, обумовлений батьківською суворістю у відношенні до туалету, може проявитися у формуванні типу особистості, якому притаманні схильність до руйнування, занепокоєння, імпульсивність, навіть жорстокість. Якщо батьки заохочують своїх дітей до регулярного спорожнювання кишечника і хвалять їх за це, то це, на думку Фрейда, сприяє розвитку здатності дитини до самоконтролю, виховує позитивну самооцінку і навіть розвиває творчі здібності дитини.

Приблизно у віці чотирьох років діти починають виявляти першу зацікавленість у питаннях народження і статевих відносин. Тоді ж розвивається „комплекс Едіпа” у хлопчиків (або Електри - у дівчат), суть якого полягає у переважно шанобливому відношенні до батька (або матері) – особи протилежної статі й агресивній поведінці стосовно батька (або матері) – особи своєї статі. У віці 5-7 років хлопчик починає ідентифікувати себе з батьком (переймає його риси): освоює норми і моделі чоловічої статево-рольової поведінки, засвоює основні моральні норми, тобто формується його „Над-Я” як наслідок подолання Едіпового комплексу. Дівчата переборюють „комплекс Електри” (за грецьким міфом Електра умовляє свого брата вбити їхню матір і її коханця і помститися за смерть батька), ідентифікуються з матір'ю.

Вік від 5-7 до 11-12 є латентною стадією розвитку, названою так Фрейдом тому, що в цей період активність лібідо ніби приховується, протікає латентно. У цей період дитина активно засвоює норми суспільної поведінки, оволодіває навичками творчої діяльності, в цьому віці активно розвиваються пізнавальні процеси людини.

Пубертатна стадія (12-18 років) – стадія статевого дозрівання і формування стійких інтересів до осіб протилежної статі.

Наприкінці цього періоду формується, з точки зору З.Фрейда, особистісна зрілість. Основними критеріями досягнення психологічної зрілості З.Фрейд вважав прагнення працювати, створювати щось корисне і здатність любити іншу людину заради неї самої. Нормальний розвиток особистісної зрілості, за Фрейдом, відбувається за допомогою механізму сублімації (сублімація – перетворення енергії подавлених заборонених сексуальних чи агресивних бажань у такі види діяльності, які дозволені в суспільстві: труд, навчання, спорт, мистецтво, наука, суспільна активність тощо), а розвиток, що відбувається за допомогою механізмів витіснення, чи регресивної фіксації, створює патологічні характери.

Отже, з погляду класичного психоаналізу З. Фрейда особливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають характер, особистість дорослої людини. З. Фрейд вважав

основною енергією, що запускає розвиток особистості людини, енергію лібідо – сексуальну енергію як спадкову характеристику.

Вікові періоди розвитку особистості З. Фрейд виділяв залежно від формування тієї чи іншої ерогенної зони тіла. Таким чином, весь процес розвитку особистості в основному підпорядковується процесу розгортання біологічних спадково заданих особливостей індивіда. Але особливості поведінки людей, що складають найближче оточення дитини, зокрема її батьків, можуть бути вирішальними у формуванні так званих фіксацій на тій чи іншій стадії, і, відповідно, у набуванні особистістю певних рис, що відповідають таким фіксаціям.

Досягнення особистісної зрілості є вищим етапом розвитку особистості. Основними критеріями досягнення психологічної зрілості З.Фрейд вважав прагнення працювати, створювати щось корисне і здатність любити іншу людину заради неї самої.

### **Психосоціальна концепція розвитку особистості Е. Еріксона**

Відомий американський психолог *Ерік Еріксон* у своїй психосоціальній концепції показує тісний зв'язок психіки людини з характером суспільства, в якому вона живе. Порівняння виховання дітей в індійських племенах з вихованням білих американських дітей дозволило Е.Еріксону зробити висновок, що в кожній культурі є особливий стиль виховання дітей – він завжди приймається матір'ю як єдино правильний. Цей стиль визначається тим, що очікує від дитини суспільство, у якому вона живе.

Кожній стадії розвитку людини відповідають властиві даному суспільству очікування, які людина може виправдати або не виправдати. Усе дитинство людини — від народження до юності – розглядається Е.Еріксоном як тривалий період формування зрілої *психосоціальної ідентичності*, в результаті якого людина здобуває почуття приналежності до своєї соціальної групи, розуміння неповторності свого індивідуального буття. Ядром, навколо якого будується особистість, є придбання нею „**его-ідентичності**” - почуття сталості і безперервності власного “Я”. Формування „его-ідентичності” – тривалий процес,

включає ряд стадій розвитку особистості. Кожна стадія характеризується завданнями цього віку, які висуваються суспільством. Але їх вирішення визначається вже досягнутим рівнем психомоторного розвитку людини і духовною атмосферою суспільства, в якому людина живе.

**На стадії немовляти (до 1 року) – 1-а стадія** – головну роль у житті дитини відіграє матір, вона годує, доглядає, дає ласку, турботу, в результаті чого у дитини формується *базова довіра до світу*. Базова довіра виявляється у легкості годівлі, гарному сні дитини, нормальній роботі кишечника, умінні дитини спокійно чекати мати. Динаміка розвитку довіри залежить від матері. Тут важливою є не стільки кількість їжі, скільки якість турботи про дитину, важливою є також упевненість матері у своїх діях. Якщо мати тривожна, постійно знервована, обстановка в родині напружена, дитині приділяють мало уваги (наприклад, дитина в будинку сиріт), формується *базова недовіра до світу*, стійкий песимізм. Сильно виражений дефіцит емоційного спілкування з дитиною призводить до різкого уповільнення психічного розвитку дитини.

**2-а стадія раннього дитинства (від 1 до 3 років)** пов'язана з формуванням *автономії і незалежності*, дитина починає ходити, навчається контролювати себе при виконанні актів дефекації; суспільство і вихователі привчають дитину до охайності, починають соромити за “мокрі штанці”. Соціальне несхвалення відкриває очі дитини “всередину”, вона відчуває можливість покарання, формується *почуття сорому*. Наприкінці стадії повинна бути сформована рівновага “автономії” і “сорому”. Це співвідношення буде позитивно впливати на подальший розвиток дитини, якщо батьки придушувати бажання дитини, не будуть карати за провини.

**У дошкільному віці (3 –6 років) – 3-я стадія** - дитина вже переконана, що вона особистість, тому що вона бігає, уміє говорити, розширює пізнання світу, у неї формується *почуття заповзятливості, ініціативи*, що закладається в грі. Гра дуже важлива для розвитку дитини, вона формує ініціативу, творчість, дитина освоює відносини між людьми за допомогою гри, розвиває свої психічні можливості: волю, пам'ять, мислення й ін. Але якщо батьки сильно пригнічують дитину, не приділяють

уваги її іграм, це негативно впливає на її розвиток, сприяє закріпленню пасивності, невпевненості, почуття провини.

**У молодшому шкільному віці (6 – 11 років) – 4-а стадія** – дитина вже вичерпала основні можливості розвитку в рамках родини, і тепер школа залучає дитину до знань про майбутню діяльність, передає технологічний досвід культури. Якщо дитина успішно опановує знання, нові навички, вона вірить у свої сили, *стає впевненою у собі*, спокійною, але невдачі в школі призводять до появи, а часом і до закріплення *почуття своєї неповноцінності*, невіри у свої сили, розпачу, втрати інтересу до навчання. При неповноцінності дитина ніби знову повертається в родину, яка є для неї притулком. Якщо батьки з розумінням намагаються допомогти дитині перебороти труднощі у навчанні, дитина успішно справляється із завданням цього періоду. У випадку, якщо батьки лише лають і карають за погані оцінки, почуття неповноцінності у дитини закріплюється іноді на все її життя.

**У підлітково-юнацькому віці (11 – 20 років) – 5-а стадія** – формується центральна форма „*его-ідентичності*”. Бурхливий фізіологічний ріст, статеве дозрівання, заклопотаність зовнішнім виглядом, необхідність знайти своє професійне покликання, здібності, уміння – от питання, які постають перед підлітком. У цьому відображаються вимоги суспільства до підлітка про його самовизначення. На цій стадії заново постають критичні минулі моменти. Якщо на ранніх стадіях розвитку дитини сформувалася автономія, ініціатива, довіра до світу, впевненість у своїй повноцінності, значимості, то підліток успішно створює цілісну форму „*его-ідентичності*”, знаходить своє “Я”, визнання себе з боку оточуючих.

У протилежному випадку відбувається *дифузія ідентичності*, підліток не може знайти своє “Я”, не усвідомлює своїх цілей і бажань, відбувається повернення, регресія до інфантильних, дитячих реакцій, з'являється неясне, але стійке почуття тривоги, почуття самотності, спустошеності, з'являється постійне очікування чогось такого, що може змінити життя, але сама людина активно нічого не починає. З'являється страх перед особистим спілкуванням і нездатність емоційно впливати на осіб протилежної статі, ворожість до навколишнього суспільства, почуття “невизнання себе” з боку оточуючих людей.



На 6-й стадії – молодість (20 – 25 років) – актуальним стає пошук супутника життя, тісне співробітництво, зміцнення зв'язків зі своєю соціальною групою, людина не боїться знеособлювання, вона змішує свою ідентичність з іншими людьми, з'являється *почуття близькості, єдності, співробітництва, інтимності*. Однак якщо дифузія ідентичності переходить і на цей вік, людина замикається, закріплюється *ізоляція, самотність*.

**7-а – стадія центральна, стадія зрілості (до 50 років)** – дорослий етап розвитку особистості. Розвиток ідентичності йде все життя, відбувається вплив з боку інших людей, особливо дітей, вони підтверджують, що ти їм потрібний. Позитивні симптоми цієї стадії: *особистість вкладає себе в гарну, улюблену працю і турботу про дітей, задоволена собою і життям*. Якщо немає на кого „вилити” своє “Я” (немає улюбленої роботи, родини, дітей), то людина спустошується, намічається застій, відсталість, психологічний і фізіологічний регрес. Як правило, такі негативні симптоми сильно виражені, якщо особистість була підготовлена до цього всім ходом свого розвитку, якщо завжди були негативні вибори на етапах розвитку.

**В старості (після 50 років) – 8-а стадія** – завершується створення „его-ідентичності” на основі всього шляху розвитку особистості, людина переосмислює все своє життя, усвідомлює своє “Я” у духовних роздумах про прожиті роки. Вона повинна зрозуміти, що її життя – це неповторна доля, людина “приймає” себе і своє життя, виявляє мудрість, відсторонений інтерес до життя перед обличчям смерті. Якщо “прийняття себе і життя” не відбувається, людина відчуває розчарування, втрачає смак до життя, відчуває, що життя пройшло невірно, даремно.

Отже, Е. Еріксон у своїй психосоціальной концепції показує тісний зв'язок психіки людини з характером суспільства, в якому вона живе. Кожній стадії розвитку людини відповідають властиві даному суспільству очікування, що людина може виправдати або не виправдати. Від народження до юності – період, що розглядається Е. Еріксоном як період формування зрілої психосоціальной ідентичності – почуття сталості і безперервності власного “Я”, якого досягає зріла особистість.

Е. Еріксон описує вісім вікових фаз розвитку людини, становлення її особистості, кожна з яких вирішується позитивно або негативно, відповідно до чого відбувається подальший розвиток особистості, інтеграція її в суспільстві. Вікові стадії, за Е. Еріксоном, є такі: стадія немовляти (від 0 до 1 року), стадія раннього дитинства (від 1 до 3 років), дошкільний вік (3 – 6 років), молодший шкільний вік (6 – 11 років), підлітково-юнацький вік (11 – 20 років), молодість (20 – 25 років), центральна стадія, стадія зрілості (до 50 років), старість (після 50 років).

### **Висновок**

Сучасна психологія розглядає розвиток як постійний перехід від одного вікового етапу до іншого, пов'язаний зі змінами в будові психіки. Перехід від одного віку до іншого характеризується “кризою” (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон). Формування і зміна в зв'язку з цим особистості людини відбувається протягом усього життя, хоча визначальним, найбільш впливовим на цей процес, є період початку життя – дитинство і юність.

Позитивний чи негативний вихід з вікових криз визначається якістю активності, змістом діяльності і формою відносин, що реалізуються як значимими для людини оточуючими людьми (батьками й іншими дорослими – для дитини), так і самою людиною.

### **Питання для самоперевірки**

1. Які основні тенденції в розвитку психіки?
2. Який існує взаємозв'язок філогенезу і онтогенезу?
3. Розкрийте поняття “психологічний вік”.
4. Які основні вікові періоди проходить особистість у своєму становленні?
5. Які основні положення теорії про розвиток психіки Л.С. Виготського?
6. Охарактеризуйте поняття “зона найближчого розвитку”.

7. Чим характерні кризові періоди розвитку з погляду Л.С. Виготського?
8. Що покладено в основу розуміння розвитку особистості в концепції Д.Б. Ельконіна?
9. Розкрийте зміст поняття „провідна діяльність”.
10. Що є рушійними силами розвитку особистості людини з погляду теорії класичного психоаналізу З. Фрейда?
11. Які основні етапи онтогенетичного розвитку людини за Е. Еріксоном?
12. Які основні новоутворення періоду дитинства з погляду сучасної психології?
13. Чим характерний період підліткового віку? Чому його ще називають перехідним періодом?
14. Що є характерними особливостями юнацького віку?

## Література

1. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. - М., 1984.
2. Психология личности: Тексты /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
3. Психология развитияб Хрестоматия. – СПб., 2000.
4. Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - СПб., 2000.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - К., 2001.
6. Радугин А.А. Психология. - М., 2001.
7. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. - Ростов н/Д., 2001.
8. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М., 1996.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Пер. с нем. - М., 1991.
10. Холл Л.С., Линдсей Г. Теории личности. Возрастная и педагогическая психология: Тексты. – М., 1992.
11. Карл Р.Роджерс. Становление личности. - М., 2001.
12. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М., 1990.

## ТЕМА 4. Когнітивна сфера психіки

- *Вступ до теми.*
- *Відчуття як найпростіший когнітивний процес.*
- *Сприйняття. Види та властивості сприйняття.*
- *Увага. Функції уваги. Види та якості уваги.*
- *Пам'ять.*
- *Мислення. Стадії вирішення проблемної ситуації.*
- *Уява.*
- *Мова і мовлення. Види мовної діяльності.*
- *Висновок.*

### Вступ до теми

В ході розвитку людини як особистості, як суб'єкта психічної активності розвиваються і окремі психічні процеси, що забезпечують людині адекватне відтворення, відображення, пізнання дійсності, необхідне для орієнтації у світі, творчої реалізації тощо. В яких формах протікає цей пізнавальний процес? З яких етапів складається?

Історично і логічно вихідною формою пізнання є чуттєве пізнання. Чуттєвим воно називається тому, що пізнання об'єктів навколишнього світу на цьому рівні безпосередньо, здійснюється за рахунок функціонування органів чуття, нервової системи, мозку. До психічних процесів, що забезпечують пізнання на цьому рівні, відносять пізнавальні процеси відчуття і сприйняття. Пізнання більш високого порядку, опосередковане пізнання, забезпечується когнітивними (пізнавальними) процесами пам'яті, мислення, уяви. До когнітивної сфери психіки відносять також увагу як необхідну динамічну складову будь-якого пізнавального процесу і мову, мовлення.

Знання особливостей, механізмів і закономірностей функціонування пізнавальної сфери психіки забезпечує розуміння багатьох явищ психічного життя людини, дозволяє продумано, обґрунтовано і коректно організовувати власний розвиток і навчання, оптимізувати міжособистісні стосунки.

## Відчуття як найпростіший когнітивний процес

**Відчуттями є суб'єктивні образи об'єктивного світу, що виникають при безпосередньому впливі подразника на органи чуття.**

Для виникнення відчуття недостатньо, щоб організм піддавався відповідному впливу матеріального подразника, необхідна і певна робота самого організму. Ця робота може виражатися не тільки у внутрішніх процесах, а також і в зовнішніх рухах і діях, але вона завжди повинна бути.

Відчуття виникає в результаті перетворення специфічної енергії подразника, що впливає в даний момент на рецептор, в енергію нервових процесів. Таким чином, це не тільки чуттєвий образ, точніше, компонент його, але також і певна діяльність чи її компонент.

Численні і різнобічні дослідження про участь ефektorних процесів у виникненні відчуття привели до висновку, що відчуття як психічне явище при відсутності відповідної реакції організму або її неадекватності неможливо. В цьому сенсі нерухоме око настільки ж сліпне, як нерухома рука перестає бути знаряддям пізнання. Органи чуттів пов'язані з органами руху, що виконують не тільки пристосувальні, виконавчі функції, але і безпосередньо беруть участь у процесах одержання інформації. Так, очевидний зв'язок дотику і руху. Обидві функції злиті в одному органі - руці. Разом з тим очевидно і розходження між виконавчими рухами руки і рухами, що обмацують. Видатний російський фізіолог *Іван Петрович Павлов (1849-1936рр.)* назвав останні орієнтовно-дослідницькими реакціями, що відносяться до особливого типу поведінки – перцептивної, а не виконавчої. Подібне, перцептивне, регулювання спрямоване на те, щоб підсилити введення інформації, оптимізувати процес відчуття.

Відчуття виникає як реакція нервової системи і, як і будь-яке психічне явище, має рефлекторний характер. Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає при дії подразника на адекватний йому аналізатор.

**Аналізатор** як цілісна система складається з трьох частин:

- 1) периферичного відділу (рецептора), що є спеціальним трансформатором зовнішньої енергії в нервовий процес;
- 2) аферентних (центроспрямованих) і еферентних (центробіжних) нервів, шляхів, що проводять, з'єднують периферичний відділ аналізатора з центральним;
- 3) підкоркових і коркових відділів (мозковий рівень) аналізатора, де відбувається переробка нервових імпульсів, що приходять з периферичних відділів.

У корковому відділі кожного аналізатора є ядро, тобто центральна частина, де сконцентрована основна маса рецепторних клітин, і периферія, що складається з розсіяних клітинних елементів, які у тій чи іншій кількості розташовані в різних ділянках кори. Ядерна частина аналізатора складається з великої маси клітин, що знаходяться в тій ділянці кори головного мозку, куди входять центроспрямовані нерви від рецептора. Розсіяні (периферичні) елементи даного аналізатора входять до ділянок, суміжних з ядрами інших аналізаторів. Тим самим забезпечується участь в окремому акті відчуття великої частини всієї кори головного мозку. Ядро аналізатора виконує функцію тонкого аналізу і синтезу, наприклад, диференціює звуки за висотою. Розсіяні елементи зв'язані з функціями грубого аналізу, наприклад, розрізнення музичних звуків і шумів.

Певним клітинам периферичних відділів аналізатора відповідають певні ділянки коркових клітин. Так, просторово різними зонами в корі представлені, наприклад, різні зони сітківки ока; просторово різним розташуванням клітин представлений у корі й орган слуху.

Численні дослідження, проведені методами штучного подразнення, дозволяють встановити локалізацію в корі тих чи інших видів чутливості. Так, центри зорової чутливості зосереджено, головним чином, у потиличних частках кори головного мозку. Слухова чутливість локалізується в середній частині верхньої скроневої звивини. Дотикально-рухова чутливість представлена в задній центральній звивині і т.д.

Для виникнення відчуття необхідна робота всього аналізатора як цілого.

**Пороги чутливості.** Кожен тип відчуттів надає специфічну інформацію. Але в той же час маються і загальні закономірності, характерні для всіх видів відчуттів. До них відносяться рівні чутливості, “пороги відчуттів”, їхня адаптація і взаємодія.

**Чутливість – це здатність до розпізнавання величини і якості подразника. Психологічна залежність між інтенсивністю відчуття і силою подразника називається “порогом відчуття”.**

Простий повсякденний досвід показує, що для виникнення відчуття необхідно, щоб подразнення досягло певної сили, певної величини. В цьому легко переконатися. Насипте до склянки ложечку цукру і спробуйте. Не солодко? Потроху досипайте цукор і пробуйте. В якийсь момент ви відчуєте, що вода стала солодкуватою. **Ця мінімальна величина подразника, що викликає ледь помітне відчуття, називається нижнім абсолютним порогом чутливості.** Існує і верхній поріг чутливості – це найбільша величина подразника, при якій ще зберігається дане відчуття. Так, наприклад, за цим порогом світло вже засліплює. Між абсолютною чутливістю і її порогом – зворотньопропорційна залежність: чим менше величина порога, тим вище чутливість.

Пороги чутливості індивідуальні для кожної людини. Рівень порогів залежить від багатьох причин. Особливо впливають на підвищення чутливості характер діяльності людини, її особистісні якості і характеристики: інтереси, мотиви, професія, рівень тренуваності тощо.

**Види відчуттів.** Традиційно відчуття розділяють на три основних класи:

- 1) **екстерорецептивні**, що виникають при впливі зовнішніх стимулів на рецептори, розташовані на поверхні тіла;
- 2) **інтерорецептивні** (органічні), що сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття голоду, спраги і т.п.);
- 3) **пропріорецептивні**, розташовані в м'язах і сухожиллях; з їхньою допомогою мозок одержує інформацію про рух і положення різних частин тіла.

Загальну масу екстерорецептивних відчуттів розділяють на *дистантні* (зорові, слухові) і *контактні* (дотику, смаку).

Відчуття запаху займають у цьому випадку проміжне положення. Найбільш давньою є органічна чутливість (насамперед, відчуття болю), потім з'явилися контактні (насамперед, тактильна, тобто дотик) форми. Еволюційно наймолодшими варто вважати слухові і особливо зорові системи рецепторів.

Найбільш значними для функціонування людської психіки є зорові (85 % всієї інформації про зовнішній світ), слухові, тактильні, органічні, нюхові і смакові відчуття.

До органічних відчуттів відносять у першу чергу відчуття голоду, спраги, насичення, а також комплекси відчуттів болю і статевих відчуттів. Відчуття голоду з'являється при порушенні харчового центру мозку, розташованого в гіпоталамусі. Електростимуляція цього центру (за допомогою вживлених електродів) викликає у тварин прагнення до безупинного прийому їжі, а руйнування – до відмовлення від неї, тобто до загибелі від виснаження. Існує також особливий центр насичення, стимуляція якого, навпаки, приведе до невтомного голоду і до безупинному прагненню поглинати їжу.

Система тактильної чутливості (відчуття тиску, дотику, фактурності і вібрації) охоплює все людське тіло. Найбільше скупчення тактильних клітин спостерігається на долоні, кінчиках пальців і губах. Тактильні відчуття рук разом з м'язово-суглобною чутливістю утворюють відчуття дотику, завдяки якому руки можуть відображати форму і просторове положення предметів.

**Властивості відчуттів.** Органи чуття здатні змінювати свої характеристики, пристосовуючись до умов, що змінилися. Ця здатність і називається „**адаптацією відчуттів**”. Наприклад, при переході від світла до темряви і назад чутливість ока до різних подразників змінюється в десятки разів. Повна зорова адаптація може потребувати до 40 хвилин, при цьому може зникати і знову з'являтися відчуття кольору: при адаптації до темряви колірний зір зникає, усе сприймається в чорно-білій гамі; при адаптації до світла людина спочатку починає сприймати яскраво-блакитні кольори, а потім оранжево-червоні. Чутливість змінюється при



цьому на кілька порядків. Перебування в абсолютній темряві підвищує чутливість до світла за 40 хвилин у 20 тисяч разів.

Швидкість і повнота адаптації різних сенсорних систем неоднакові: висока адаптивність відокремлює відчуття запаху, тактильні відчуття (людина швидко перестає зауважувати тиск одягу на тіло) і значно повільніше відбувається зорова і слухова адаптація. Найменшим ступенем адаптації відрізняються відчуття болю: біль – це сигнал про небезпечні порушення в роботі організму, і зрозуміло, що швидка адаптація цих відчуттів могла б бути загрозою для життя.

Аналізаторні системи досить активно взаємодіють завдяки зв'язкам між відповідними центрами кори головного мозку. Загальна закономірність цієї взаємодії полягає в тім, що стійке послаблення одних подразників підвищує чутливість інших сенсорних систем і, навпаки, сильні сторонні подразники знижують чутливість паралельно працюючих аналізаторів.

**Підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів чи появи інших подразників називається сенсibiliзацією.**

Іноді під дією одного подразника можуть виникнути відчуття, характерні для іншого подразника. Дане явище пов'язане із **синестезією**. **Синестезія – психічний стан, при якому дія подразника на відповідний орган чуття, мимоволі суб'єкта, викликає не тільки відчуття, специфічне для даного органа чуття, але одночасно ще й додаткове відчуття, характерне для іншого органа чуття.**

Найбільш розповсюдженим проявом синестезії є так званий кольоровий звук, при якому звук поряд зі слуховим відчуттям викликає і відчуття кольору. На явищі синестезії заснований цілий напрямок у музичній культурі – світломузика. Розповсюдженим явищем також є вплив кольору на температурну чутливість. Так, наприклад, жовто-оранжевий колір викликає відчуття тепла, а синьо-зелений – холоду. Така особливість наших відчуттів використовується при колірному оформленні інтер'єрів.

Для нормальної психічної діяльності, для того, щоб людина почувала себе здоровою і бадьорою, необхідний повноцінний потік відчуттів. **Великий дефіцит відчуттів, явище сенсорного голоду, називається сенсорною депривацією.** У випадку сенсорної депривації виникають різні аномальні явища в психіці

людини – від переживання дискомфорту і тривоги до іноді повного відключення мозку, впадіння у забуття і сон, появи різного виду галюцинацій.

Явище сенсорної депривації частково або цілком може бути послаблене через *механізм компенсації* відчуттів: при втраті або порушенні діяльності окремих органів чуття збережені органи частково ніби беруть на себе функції втрачених. У сліпих, наприклад, загострюється слух, дотик, нюх. Психіка завжди функціонує як цілісна система.

Отже, відчуття як простіший психічний процес забезпечує суб'єктивне відображення дійсності в її окремих якостях. Відчуття виникають при безпосередньому впливі подразника на органи чуття. Фізіологічною основою виникнення відчуттів є функціонування аналізатора як системи спеціалізованих рецепторів, афекторних і ефекторних нервових шляхів та центральних відділів нервової системи.

Виділяють три загальні класи відчуттів: екстерорецептивні, інтерорецептивні (органічні), пропріорецептивні. До основних властивостей відчуттів відносять адаптацію, сенсibiliзацію, синестезію.

Значення відчуттів процесі виживання та життєдіяльності людини особливо висвітлюється при ознайомленні з феноменом сенсорної депривації – особливого стану дефіциту відчуттів, сенсорного голоду, який дуже важко переноситься людиною і може загрожувати її нормальному існуванню.

### **Сприйняття. Види та властивості сприйняття**

Відчуття і сприйняття нерозривно пов'язані когнітивні процеси. Відчуття – початкове джерело інформації. Завдяки відчуттям ми пізнаємо окремі якості і властивості предметів і явищ. Однак у реальному психічному процесі дуже важко виділити відчуття самі по собі, тобто “в чистому вигляді”. Вони завжди переживаються як властивості того чи іншого цілісного предмета чи явища: солодкий цукор, запашна троянда, холодний лід і т.д. Відчуття входять у структуру більш складного психологічного процесу – **сприйняття**.

**Сприйняття – це цілісне відображення предметів і явищ об'єктивного світу при їхньому безпосередньому впливі в даний момент на органи чуття.**

Сприйняття – результат діяльності системи аналізаторів.

Фізіологічною основою сприйняття, як і відчуття, є рефлекторний фізіологічний процес. І. П. Павлов показав, що фізіологічною основою сприйняття є умовні рефлекси, тимчасові нервові зв'язки, що утворюються в корі великих півкуль головного мозку при впливі на рецептори предметів чи явищ навколишнього світу. Останні виступають як комплексні подразники.

У центральних відділах аналізаторів здійснюється складний аналіз і синтез цих комплексних подразнень. Аналіз забезпечує виділення об'єкта сприйняття серед інших. На основі аналізу здійснюється синтез усіх властивостей об'єкта сприйняття в цілісний образ.

У порівнянні з відчуттями сприйняття - більш висока форма аналітично-синтетичної діяльності мозку. Без аналізу неможливо осмислене сприйняття. Так, незнайома іноземна мова сприймається як суцільний звуковий потік. Для осмисленого сприйняття мови, тобто її розуміння, необхідно розділити мову на окремі фрази, слова з їхніми значеннями. У той же час у процесі сприйняття мови одночасно з аналізом має місце і синтез, завдяки чому ми сприймаємо не окремі розрізнені звуки, а слова і фрази.

Завдяки зв'язкам, що утворюються між аналізаторами, ми відображаємо в сприйнятті і такі властивості предметів чи явищ, для яких немає спеціально пристосованих аналізаторів (наприклад, величина предмета, форма). Тому в сприйнятті ми глибше пізнаємо світ, ніж у відчуттях.

**Види сприйняття.** В основу класифікації сприйняття, так само, як і в класифікацію відчуттів, покладені особливості аналізаторів, що беруть участь у сприйнятті. Відповідно до того, який аналізатор грає у сприйнятті переважну роль, розрізняють *зорові, слухові, тактильні, кінетичні, нюхові і смакові сприйняття.*

Процес сприйняття здійснюється в результаті взаємодії аналізаторів. Рухові відчуття тією чи іншою мірою беруть участь у всіх видах сприйняття. Як приклад можна назвати тактильне сприйняття, у якому беруть участь тактильний і кінестетичний аналізатори. Аналогічно, у слуховому і зоровому сприйняттях також бере участь руховий аналізатор.

**Видимий рух** навколишніх предметів ми здатні сприймати завдяки тому, що переміщення відбувається звичайно на певному тлі, це дозволяє сітківці ока послідовно відтворювати зміни, які відбуваються у положенні тіл, що рухаються, стосовно тих елементів, перед якими чи за якими переміщується предмет. Цікаво, що в темряві нерухома крапка, яка світиться, здається, такою, що рухається (автокінетичний ефект).

**Сприйняття простору** ґрунтується на сприйнятті величини і форми предметів за допомогою синтезу зорових, м'язових і тактильних відчуттів, а також на сприйнятті об'єму і відстані предметів, що забезпечується бінокулярним зором.

Складність у поясненні того, як ми сприймаємо **перебіг часу**, полягає в тім, що сприйняття часу не має очевидного фізичного стимулу. Звичайно, фізичний час, тривалість об'єктивних процесів, легко може бути вимірний, але тривалість сама по собі не є стимулом у звичайному розумінні слова, тобто не існує об'єкта, енергія якого впливала б на певний рецептор часу (як це відбувається з світловими чи звуковими хвилями). Поки не вдалося знайти механізм, що прямо чи побічно перетворює фізичні інтервали часу у відповідні сенсорні сигнали.

Найпопулярнішими кандидатами на роль цього механізму залишаються пов'язані між собою фізіологічні процеси. Таким "біологічним годинником" називався серцевий ритм і метаболізм (тобто обмінні процеси) тіла. Досить точно встановлено, що сприйняття часу змінюють деякі медикаменти, які впливають, насамперед, на ритміку нашого організму. Хінін і алкоголь змушують час текти повільніше. Кофеїн, очевидно, прискорює його, подібно лихоманці. Усі впливи, що прискорюють процеси в організмі, прискорюють для нас і перебіг часу, а фізіологічні депресанти сповільнюють його.

Існує тенденція переоцінювати відрізки часу менш однієї секунди і недооцінювати інтервали більше однієї секунди. Якщо відзначити початок і кінець відрізка часу двома стуками, а між ними залишити паузу (неповний інтервал), то він буде сприйматися як більш короткий у порівнянні з рівним йому відрізком, заповненим серією постукувань.

Цікаво, що більш коротким за часом здається проголошення осмисленої пропозиції, ніж набору безглуздих складів, що вимовляються стільки ж часу. Заповнений інтенсивною діяльністю часовий інтервал здається більш протяжним, а періоди, впродовж яких людина виконує цікаву, захоплюючу справу, сприймаються як більш короткі; систематично переоцінюються (у тривалості) інтервали, не заповнені значними для людини подіями.

Ми усвідомлюємо тривалість (так само, як і простір) лише тоді, коли існує часовий інтервал між моментом пробудження потреби і моментом її задоволення, тобто коли ми сприймаємо час як перешкоду (чекаємо чогось чи когось). Інакше ми не звертаємо увагу на переживання нами часу.

Існують великі індивідуальні розбіжності в здатності оцінювати час. Експерименти показали, що той самий час може пройти для десятилітньої дитини у п'ять разів швидше, ніж для шістдесятирічної людини. Для однієї і тієї самої людини сприйняття часу надзвичайно варіюється залежно від душевного і фізичного стану. При пригніченості або невдоволеності час біжить повільно. Час, насичений у минулому переживаннями, діяльністю, пригадується як більш тривалий, а тривалий період життя, наповнений малоцікавими подіями, пригадується як швидко минулий.

**Властивості сприйняття. Цілісність сприйняття** – властивість сприйняття, що полягає в тім, що будь-який об'єкт сприймається як стале системне ціле. Можливо, це обумовлено високою надмірністю сприйняття. Так, спостерігач, що за умовами сприйняття об'єктивно міг спостерігати тільки голову і плечі перехожого, сприймає проте також положення його рук і тулуба в цілому.

**Константність сприйняття** – стійкість, сталість образів сприйняття, незалежність характеристик об'єктів, що сприймаються, від параметрів подразнення рецепторних поверхонь органів чуття. Константність, наприклад, величини предметів, що є видимою, виражається в тім, що вони сприймаються приблизно рівними поза залежністю від їхньої віддаленості від суб'єкта сприйняття.

**Свідомість** виявляється в тім, що людина зазвичай сприймає те, що розуміє. Експериментально встановлено, що осмислені слова сприймаються швидше і точніше, ніж безглуздий набір букв при їхньому зоровому пред'явленні.

**Вибірковість** сприйняття виявляється у переважному виділенні одних об'єктів у порівнянні з іншими.

**Аперцепція** як властивість сприйняття проявляється в тім, що зміст сприйняття виявляється залежним від минулого досвіду, загального психічного стану людини, особливостей її особистості (переконань, світогляду).

Все це вказує на те, що сприйняття – активний процес, яким можна керувати.

Отже, сприйняття – це цілісне відображення предметів і явищ об'єктивного світу при їхньому безпосередньому впливі в даний момент на органи чуття. З фізіологічної точки зору сприйняття – результат діяльності системи аналізаторів.

Виділяють такі види сприйняття:

- відповідно до того, який аналізатор грає у сприйнятті переважну роль, розрізняють зорові, слухові, тактильні, кінетичні, нюхові і смакові;

- видимого руху навколишніх предметів, простору, перебігу часу, які не мають відповідних рецепторів і є результатом взаємодії рецепторних систем.

До властивостей сприйняття відносять: цілісність, константність, свідомість, тобто розуміння того, що сприймається, вибірковість, аперцепція – залежність змісту сприйняття від минулого досвіду людини, її емоцій, вподобань, світогляду.

## **Увага. Функції уваги. Види та якості уваги**

Психічне життя людини було б подібне неупорядкованому потоку відчуттів, думок, переживань, якби в ньому не існувало структури, що упорядковує, направляє цей потік у певному напрямку. Такою структурою є увага.

**Увага – це властивість психіки людини, що виражає спрямованість і зосередженість її на визначених об'єктах, при одночасному відволіканні від інших об'єктів протягом визначеного проміжку часу.**

Більшість психологів вважають, що увага не є самостійним психічним процесом (не має свого змісту), тому що сама по собі вона не відображає світ. Увага виявляється у визначених психічних процесах: людина вдивляється, приношується, заучує, обмірковує і т.д. Таким чином, увага – це окремий (динамічний) бік всіх інших психічних процесів.

### **Основні функції уваги:**

1. Відбір значимих впливів, які б відповідали потребам людини в даний момент часу.
2. Ігнорування інших, несуттєвих, конкуруючих впливів.
3. Регуляція діяльності і контроль: утримання, збереження і виконання дії доти, поки не буде отриманий результат.

Таким чином, ефективне функціонування будь-якого психічного процесу стає можливим завдяки увазі.

**Фізіологічні механізми уваги.** З погляду І.П. Павлова, концентрація психічної діяльності при одночасному відволіканні від всього іншого досягається завдяки закону взаємної індукції нервових процесів гальмування і збудження в корі великих півкуль головного мозку. Центр збудження, що виникає під впливом зовнішнього подразнення, викликає гальмування в інших ділянках мозку. І.П. Павлов так образно описує цей процес: «Якби можна було бачити крізь черепну кришку і якби місця великих півкуль з оптимальною збудливістю світилися, то ми побачили б на думаючій свідомій людині, як по її великих півкулях пересувається, постійно змінюється у формі і величині вигадливо неправильних обрисів світла пляма, оточена на всьому іншому просторі півкуль більш-менш значною тінню».

Російський фізіолог *О.О. Ухтомський (1875-1942 рр.)* цей центр збудження назвав домінантою. **Домінанта – тимчасова пануюча рефлекторна система, що обумовлює роботу нервових центрів у даний момент часу і тим самим надає поведінці певну спрямованість.**

Сучасні уявлення про фізіологічні механізми уваги такі:

1. Увага являє собою стан мозку, що не спить.
2. Лобові частини кори головного мозку людини є ведучим апаратом, що регулює стан довільної уваги.
3. Робота психофізіологічного механізму мимовільної уваги пов'язана з рефлексом орієнтування.

**Види уваги.** Залежно від участі в ній свідомості, увагу розподіляють на мимовільну і довільну.

Для **мимовільної уваги** характерне протікання її ніби самої по собі, без свідомого волевого зусилля особистості. Включають її роботу зовнішні подразники, певні особливості тих чи інших предметів і явищ. Відзначено, що серед зовнішніх причин мимовільної уваги велику роль відіграє сила інтенсивності подразнення. Сильний звук, гострий запах, яскраве світло завжди змусять мимоволі звернути увагу на предмет, що має ці характеристики. Також привертає увагу все незвичайне, пульсуюче, що рухається. Фізіологічно в основі мимовільної уваги лежить *орієнтаційний рефлекс*, або, як метафорично назвав його І.П. Павлов, рефлекс „Що таке?”.

Поряд із зовнішніми факторами важливу роль в активізації мимовільної уваги грають внутрішні особистісні фактори: ставлення людини до тих чи інших фактів, явищ, предметів, подій. Привертає увагу те, що має для особистості постійну чи тимчасову значимість. Інтерес до об'єкта визначає увага людини до цього об'єкта. Інтерес людини зазвичай викликає те, що пов'язано з його діяльністю, із завданнями, що стоять перед ним. Людина, зайнята певною серйозно справою, цікавиться усім, що з нею пов'язано. Вчений, що працює над певною проблемою, одразу зверне увагу на, здавалося б, дрібну деталь, пов'язану з цією проблемою, яка не привертає уваги іншої людини.



Однак люди цікавляться не тільки тим, що ставить головну справу їхнього життя, глибоко особисто значиме для них. Сфера інтересів кожної людини досить велика. Психологи встановили, що для того, щоб звернути на себе увагу, об'єкти повинні бути, по-перше, певною мірою пов'язані з вже наявними у нас знаннями, об'єкт не повинний бути для нас зовсім невідомим. По-друге, пізнання цього об'єкта повинне давати нам нові знання, тобто містити відповідь на питання, що у нас виникають. Цікаво те, чого ми не знаємо, але те, що ми вже хочемо довідатися. На цьому принципі побудовані зазвичай сюжети цікавих, захоплюючих романів.

Французький психолог *Т. Рібо (1839-1916 рр.)* вважав, що по тому, що потрапляє в сферу уваги тієї чи іншої людини, можна судити про певні якості особистості цієї людини. Ґрунтуючись на цій ознаці, ми можемо зробити висновок щодо даної особи, легковажна ця людина чи серйозна, обмежене в неї коло поглядів чи широке. Іншими словами, скажи мені, що звертає на себе твою увагу, і я скажу, хто ти. Все це стосується мимовільної уваги.

**Довільна увага – це увага, пов'язана зі свідомо поставленою метою, з вольовим зусиллям, спрямованим на її утримання на тих чи інших об'єктах.** Довільна увага завжди навмисна. Людина сама звертає свою увагу на певні об'єкти. Отже, і в цій формі уваги істотну роль відіграє особиста зацікавленість, усвідомлювана значимість об'єкта уваги для особистості, її діяльності. Тому можна стверджувати: скажи, на що ти звертаєш свою увагу, і я скажу, хто ти. Разом з тим рівень розвитку такої уваги характеризують не тільки спрямованість інтересів людини, але і його особистісні, вольові якості.

При довільній увазі, віддаючи пріоритет внутрішнім факторам, варто також мати на увазі і певну чималу роль зовнішніх умов життєдіяльності людини. Зовнішні подразники – шум, яскраве світло, запахи, що дратують – найчастіше заважають сконцентрувати увагу на обраному об'єкті, відволікають від справи.

Однак психологами встановлено, що додаткові подразники можуть часом не тільки не заважати роботі, але навіть сприяти концентрації уваги. Справа в тім, що коли в центральній нервовій системі існує домінуюче збудження, сторонні (зазвичай не

занадто сильні) подразники створюють додаткові *субдомінантні* центри збудження, що ніби притягують до головного. Саме тому негучна музика, нормальні вуличні шуми і т.д. часто допомагають зосередитися. Це явище використовується інженерними психологами, що розробляють програми функціональної музики для трансляції в цехах промислових підприємств, щоб підвищити продуктивність праці.

Відносно нещодавно психологами був виділений і третій вид уваги – **післядовільна увага**. **Післядовільна увага** – це зосередження людини на певному об'єкті, явищі відповідно до задалегідь поставленої мети, але таке, що на даний момент не потребує вольових зусиль. Післядовільна увага – це ніби гібрид довільної і мимовільної уваги. Її джерело – довільна увага: людині необхідно зробити певну діяльність, і вона ставить перед собою відповідну мету, на досягнення цієї мети спрямовано певне вольове зусилля, концентрується увага. Але через певний час сам зміст цієї діяльності настільки захоплює людину, що далі для її здійснення не потрібно вольових зусиль. Увага на цій формі діяльності зберігається ненавмисно, автоматично. Робота продовжується в режимі мимовільної уваги.

**Якості уваги.** Увага відповідає не тільки за напрямок потоку психічного життя людини, але і за інші його важливі особливості. Так, важливе значення для досягнення успіху в будь-якій діяльності має **концентрація** уваги, яка виражається в рівні зосередженості уваги на об'єкті. Тривалість зосередженості уваги характеризує його **стійкість**. Стійкою називають таку увагу, що здатна протягом довгого часу залишатися безупинно зосередженою на одному предметі чи на одній і тій самій роботі. Концентрація уваги і його стійкість характеризують глибину, тривалість і інтенсивність психічної діяльності людини. Саме концентрація і стійкість уваги відрізняють людей, жагуче захоплених справою, що вміють заради основного відключитися від численних побічних подразників.

Однак навіть при концентрованій і стійкій увазі завжди існують короткочасні, мимовільні зміни її інтенсивності – **коливання уваги**. Психологи встановили, що для збереження стійкості уваги необхідна зовнішня і внутрішня активність особистості, потрібно ставити перед собою все нові й нові завдання.

За таких умов стійкість уваги стикається з іншою його важливою якістю – здатністю переключатися. **Переключення уваги** – це усвідомлене переключення уваги з одного об'єкта на інший. Існує безліч форм діяльності людей, що вимагають постійного переключення уваги. Так, наприклад, водій автомобіля при русі повинен постійно переключати увагу зі світлофорів на зустрічний транспорт, переходи, дорожні знаки, показання приладів і т.д. При цьому деякі операції водій виконує одночасно. Те саме можна сказати і про роботу операторів, машиністів тощо.

І тут виявляється ще одна важлива якість уваги – її розподіл. **Розподіл уваги** – це можливість утримувати в сфері уваги одночасно кілька об'єктів, виконувати кілька видів діяльності. В принципі, всі люди здатні до розподілу уваги. Студент, що конспектує лекцію: одночасно слухає лектора, дивиться на дошку, аналізує почуте, потрібне записує в зошит і т.д. Однак талановиті люди можуть розподіляти увагу для здійснення декількох складних за характером і змістом видів діяльності. Класичний приклад – відомі здібності щодо розподілу уваги Наполеона Бонапарта. Очевидці свідчили, що Наполеон міг одночасно слухати доповідь, формулювати норму права в кодексі законів, висловлювати рекомендації з бюджету держави і т.д.

Важлива якість уваги – її **об'єм**. Він вимірюється кількістю об'єктів, що людина здатна сприйняти при одноразовому пред'явленні. Величина об'єму може залежати і від гарного розподілу уваги, і від швидкого включення людини в діяльність.

Результати досліджень показали, що доросла людина може одночасно охоплювати увагою чотири-п'ять, максимум шість, незалежних один від одного об'єктів. Одним із засобів для збільшення об'єму уваги є напрацювання уміння сприймати матеріал великими комплексами, тобто бачити всю групу предметів як одне ціле, як один об'єкт.

**Неуважність.** Терміном “неуважність” позначають два види неуважності, що відбуваються з різних причин. Неуважність в першому розумінні – це слабкість довільної уваги, наслідком її є надзвичайно легке відволікання і повна нестійкість уваги. Людина ні на чому не зосереджується довгий час, увага її безупинно перестрибує з одного предмета на інші. Ці риси

спостерігаються дуже часто у дітей молодшого віку. Будь-яка доросла людина здатна іноді впадати в такого роду неухважність, наприклад, у стані сильного стомлення. Якщо така неухважність є постійною рисою людини, це говорить про дезорганізованість і невихованість її уваги. Така неухважність пов'язана передусім з недостатком розвитку волі, вольової регуляції діяльності людини.

Зовсім інший характер має неухважність у другому розумінні. Вона виражається в тім, що людина настільки сильно зосереджена на певному предметі, що не здатна зауважувати нічого іншого, настільки занурена у свої думки, що часом перестає усвідомлювати найелементарніші речі. При такій неухважності зазвичай не можна говорити про слабкість уваги, навпаки, сила зосередження тут дуже велика. Але все ж таки існує недолік уваги – це невміння розподіляти увагу і недостатня здатність до переключення. У таких людей увага сильна, але вузька і малорухома.

**Розвиток уваги.** Ми знаємо, що увага виявляється в усьому нашому психологічному житті. Тому гарна робота уваги є обов'язковою умовою, без якої неможливий успіх у будь-якій діяльності.

Перша умова гарної уваги – це наявність достатньо широких і стійких інтересів. Адже, як уже було сказано, будь-яка увага залежить від інтересу: мимовільна – від безпосереднього інтересу до самої діяльності, довільна – від опосередкованого інтересу до результатів цієї діяльності.

Друге, що потрібно для розвитку уваги, – це виробити в собі уміння змушувати себе довільно зосереджувати увагу в будь-який момент і на будь-якому предметі.

Третій засіб розвитку уваги – навчити себе працювати в несприятливих умовах. Звикаючи поборювати подразники, що відволікають, людина загартовує увагу, робить її сильною і витривалою.

Формування уважності полягає у керуванні увагою людини в процесі її трудової і навчальної діяльності. При цьому необхідно створювати умови, що сприяли б формуванню уваги: привчати працювати в різноманітних умовах, не піддаючись впливу відволікаючих факторів; реалізовувати довільну увагу; намагатися усвідомлювати суспільну значимість освоєного

виду праці і почуття відповідальності за роботу, що виконується; пов'язувати увагу з вимогами дисципліни виробничої праці і т.п.

Таким чином, увага - це властивість психіки людини, що виражає спрямованість і зосередженість її на визначених об'єктах, при одночасному відволіканні від інших об'єктів протягом визначеного проміжку часу. Основними функціями уваги є відбір значимих впливів, які б відповідали потребам людини в даний момент часу; регуляція діяльності і її контроль.

При визначенні фізіологічних основ уваги важливим є розуміння поняття домінанти як тимчасово пануючої рефлекторної системи, що обумовлює роботу нервових центрів у даний момент часу і тим самим надає поведінці певної спрямованості.

Традиційно виділяють такі види уваги: мимовільну, довільну і післядовільну. Серед якостей уваги особливе значення мають концентрація уваги, стійкість, коливання уваги, переключення, розподіл уваги та її об'єм.

Кожна людина при бажанні та певній організації власної діяльності може істотно впливати на розвиток власної уваги.

## Пам'ять

**Пам'ять – форма психічного відображення, що полягає в закріпленні, збереженні і наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або усвідомлення.**

Пам'ять зв'язує минуле суб'єкта з його сьогоденням і майбутнім і є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку і навчання. Пам'ять – основа психічної діяльності. Без неї неможливо зрозуміти основи формування поведінки, мислення, свідомості, несвідомого. Тому для кращого розуміння людини необхідно якнайбільше знати про процеси, що складають пам'ять, механізми та закономірності, з нею пов'язані.

**Процеси пам'яті. Запамятовування** як процес пам'яті передбачає закріплення нового шляхом утворення зв'язків між ним та минулим досвідом. Запамятовування завжди є вибіркоким – закріплюється те, що пов'язане із діяльністю

людини, що є для неї важливим, відповідає потребам, викликає певні емоції тощо.

**Відтворення** є процесом актуалізації закріпленого в минулому змісту. Відтворення може бути різним залежно від легкості або складності його протікання. Відповідно виділяють *впізнання* як автоматичне, мимовільне, відтворення образу або іншого змісту при повторному його сприйнятті. На противагу *впізнанню власне відтворення* передбачає актуалізацію того, що було запам'ятовано, без повторного сприйняття. Власне відтворення може бути мимовільним і довільним залежно від того, чи постає перед суб'єктом свідоме завдання репродукції (відтворення). *Пригадування* є довільним процесом і передбачає наявність певних зусиль, спрямованих на актуалізацію досвіду, що було колись запам'ятовано. Пригадування представляє собою найбільш активну форму відтворення, багато в чому залежну від ясності поставлених завдань, від ступеня логічної упорядкованості матеріалу, що запам'ятовувався. *Спогади* як вид відтворення є відтворенням образів минулого, локалізованих у часі і просторі; спогади здійснюються і при відсутності сприйняття об'єкта. *Ремінісценцією* є відстрочене неочікуване відтворення раніше сприйнятого, що здавалося забутим.

**Забування** як процес пам'яті передбачає втрату змісту, що був запам'ятований, і значною мірою залежить від характеру діяльності, що безпосередньо передує запам'ятовуванню і відбувається після неї. Негативний вплив попередньої запам'ятовуванню діяльності отримав назву *проактивного гальмування*. Негативний вплив наступної за запам'ятовуванням діяльності називають *ретроактивним гальмуванням*.

Для зменшення забування і, відповідно, кращого **збереження** інформації необхідно:

1) осмислення інформації, її розуміння (механічно вивчена, але незрозуміла до кінця інформація забувається швидко і майже цілком);

2) повторення інформації (перше повторення потрібне через 40 хвилин після запам'ятовування, тому що через годину в пам'яті залишається тільки 50% механічно завченої інформації). Необхідно частіше повторювати в перші дні після завчання, тому

що в ці дні максимальні втрати від забування. Важливо пам'ятати, що 30 повторень протягом місяця ефективніше, ніж 100 повторень за день. Тому систематичне, без перевантаження навчання, запам'ятовування маленькими порціями протягом семестру з періодичними повтореннями через 10 днів набагато ефективніше, ніж концентроване запам'ятовування великого об'єму інформації в стислий термін сесії, що викликає розумове і психічне перевантаження і майже повне забування інформації через тиждень після сесії.

3) крім того, важливо дозувати, структурувати матеріал, що запам'ятовується, тому що рівень збереження вивченого знаходиться в зворотньопропорційному співвідношенні до його об'єму. Структурування передбачає розподіл матеріалу на певні частини меншого об'єму, ніж загальна його кількість.

**Види пам'яті.** Оскільки пам'ять включена в усе різноманіття життя і діяльності людини, то і форми її проявів надзвичайно різноманітні. Розподіл пам'яті на види має бути обумовлений, насамперед, особливостями самої діяльності, в якій здійснюються процеси запам'ятовування і відтворення, що справедливо і для тих випадків, коли той чи інший вид пам'яті (наприклад, зорова чи слухова пам'ять) виступає у людини як особливість її психічного складу.

Найпоширенішою підставою для виділення різних видів пам'яті виступає залежність її характеристик від особливостей діяльності, в якій здійснюються процеси запам'ятовування і відтворення. При цьому окремі види пам'яті виділяються відповідно до трьох основних критеріїв:

1) за характером психічної активності, що переважає в діяльності, пам'ять поділяють на рухову, емоційну, образну і словесно-логічну;

2) за характером цілей діяльності – на мимовільну і довільну;

3) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу (у зв'язку з його роллю і місцем в діяльності) – на короткочасну, довгострокову, оперативну і проміжну.

У різних видах діяльності можуть переважати різні види психічної активності: моторна, емоційна, сенсорна, інтелектуальна. Кожний з цих видів активності відображається у відповідних діях і їхніх продуктах: у рухах, почуттях, образах, думках. Обслуговуючі їх специфічні види пам'яті отримали в психології відповідні назви: рухової, емоційної, образної і словесно-логічної пам'яті.

**Рухова пам'ять** – це запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів. Зустрічаються люди з яскраво вираженою перевагою цього виду пам'яті перед іншими її видами. Один психолог визнавав, що він зовсім не може відтворити в пам'яті музичну п'єсу, а нещодавно почуту оперу може відтворити лише як пантоміму. Інші ж люди, навпаки, мало здатні до рухової пам'яті. Величезне значення цього виду пам'яті полягає в тім, що вона є основою для формування різних практичних і трудових навичок, так само, як і навичок ходи, письма тощо. Без пам'яті на рухи ми повинні були б щоразу вчитися спочатку здійснювати зазначені дії. Зазвичай ознакою гарної рухової пам'яті є фізична спритність людини, вправність у праці, про таких людей можуть говорити, що в них “золоті руки”.

**Емоційна пам'ять** – це пам'ять на почуття. Емоції завжди сигналізують про те, як задовольняються наші потреби й інтереси, як здійснюються наші відносини з навколишнім світом. Тому емоційна пам'ять має дуже важливе значення у житті і діяльності кожної людини. Пережиті і збережені в пам'яті почуття виступають як сигнали, що спонукають до дії, або, навпаки, утримують від дій, що спричинили в минулому негативні емоційні переживання. Здатність співчувати іншій людині заснована на емоційній пам'яті.

Емоційна пам'ять у певному сенсі може проявлятися сильніше інших видів пам'яті. Кожен з власного досвіду знає, як іноді від давно минулих і майже забутих подій, книг, кінофільмів залишається лише враження, почуття. Однак і таке почуття не безпідставне. Саме тому воно може виступати як перший вузлик у розгортанні ланцюжка асоціацій.

**Образна пам'ять** – це пам'ять на уявлення, на картини природи і життя, а також на звуки, запахи, смаки. Вона буває зоровою, слуховою, пам'яттю на дотик, запах, смак. Якщо



зорова і слухова пам'ять зазвичай добре розвинуті і відіграють ведучу роль у життєвому орієнтуванні всіх нормальних людей, то пам'ять на дотик, запах і смак у певному сенсі можна назвати професійними видами пам'яті. Як і відповідні відчуття, ці види пам'яті особливо інтенсивно розвиваються у зв'язку зі специфічними умовами діяльності. Разюче високого рівня вони можуть досягати в умовах компенсації або заміщення відсутніх видів пам'яті, наприклад, у сліпих, глухих і т.д.

Образна пам'ять особливо розвинута в людей “художніх” професій. Іноді зустрічаються люди, що володіють так званою *ейдетичною* пам'яттю. Ейдетичні образи, чи наочні образи пам'яті, – це результат подразнення органів чуття зовнішніми подразниками. Ейдетичні образи схожі на уявлення тим, що виникають під час відсутності предмета, але характеризуються такою деталізованою наочністю, що зовсім недоступна звичайному уявленню. Людина, наприклад, “бачить” відсутній предмет до дрібних подробиць, “переводячи погляд” з деталі на деталь, як це зазвичай можна зробити при сприйнятті. Можна припустити, що за аналогією з ейдетичною зоровою пам'яттю зустрічається така ж яскрава слухова, а можливо навіть і пам'ять на дотик.

Змістом **словесно-логічної** пам'яті є наші думки. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається не просто логічної, а словесно-логічною. Оскільки думки можуть бути втілені в різній мовній формі, то відтворення їх може бути зорієнтовано на передачу або тільки основного змісту матеріалу, або його буквального словесного оформлення. Якщо в останньому випадку матеріал взагалі не піддається осмисленню, то буквальне завчання його виявляється вже не логічним, а механічним запам'ятовуванням.

Словесно-логічна пам'ять специфічно людська пам'ять на відміну від рухової, емоційної й образної, які у своїх найпростіших формах властиві і тваринам. У людини, спираючись на розвиток інших видів пам'яті, словесно-логічна пам'ять стає ведучою, і від її розвитку залежить розвиток всіх інших видів пам'яті.

Залежно від цілеспрямованості зусилля щодо запам'ятовування виділяють мимовільну і довільну пам'ять.

**Мимовільна пам'ять** передбачає запам'ятовування нецілеспрямоване, без спеціального завчання, в ході виконання діяльності, у ході роботи над інформацією. Вона є основною у дитинстві, у дорослих відходить на другий план.

**Довільна пам'ять** передбачає цілеспрямоване запам'ятовування за допомогою спеціальних прийомів. Ефективність довільної пам'яті залежить:

- від цілей запам'ятовування (наскільки міцно, довго людина хоче запам'ятати). Якщо ціль – вивчити, щоб здати іспит, то незабаром після іспиту багато чого забудеться, якщо ціль – вивчити надовго, для майбутньої професійної діяльності, то інформація забувається менше;

- від прийомів запам'ятовування. Можна навести такі прийоми запам'ятовування:

а) механічне дослівне багаторазове повторення – працює механічна пам'ять, витрачається багато сил, часу, а результати низькі. **Механічна пам'ять** – це пам'ять, заснована на повторенні матеріалу без його осмислювання;

б) логічний переказ, що включає: логічне осмислення матеріалу, систематизацію, виділення головних логічних компонентів інформації, переказ своїми словами – працює **логічна пам'ять** – вид пам'яті, заснований на встановленні смислових зв'язків в матеріалі, що запам'ятовується. Ефективність логічної пам'яті у 20 разів вище, краще, ніж у механічної пам'яті;

в) **мнемічні (мнемотехнічні) прийоми запам'ятовування – спеціальні** (іноді навіть говорять про їх певну штучність, на відміну від більш природних осмислення, структурування, дозування, повторення) **прийоми для полегшення запам'ятовування**, такі, наприклад, як:

1) утворення фраз, що мають певний сенс, з початкових букв інформації, що запам'ятовується, (“Каждый охотник желает знать, где сидит фазан” – про послідовність кольорів у спектрі);

2) ритмізація – переклад інформації у вірші, пісеньки, рядки, пов'язані визначеним ритмом чи римою;

3) запам'ятовування довгих термінів (понять) за допомогою співзвучних слів (наприклад, для іноземних термінів шукають схожі за звучанням російські або українські слова);

4) знаходити яскраві, незвичайні образи, картинки, що за “методом зв'язування” з'єднують з інформацією, яку треба запам'ятати.

Залежно від терміну збереження інформації виділяють також короткострокову, довгострокову, оперативну, проміжну пам'ять.

Будь-яка інформація спочатку потрапляє у **короткострокову пам'ять**, що забезпечує запам'ятовування одноразово пред'явленої інформації на короткий час (декілька секунд), після чого інформація може забуватися цілком або перейти у довгострокову пам'ять, але за умови 1-2-разового повторення інформації. Короткострокова пам'ять (КП) обмежена в об'ємі, при одноразовому пред'явленні в КП міститься у середньому  $7 \pm 2$  елементів. Це „магічне число” пам'яті людини означає, що в середньому за один раз людина може запам'ятати від 5 до 9 слів, цифр, чисел, фігур, картинок, будь-яких інших часток інформації. Тому для того, щоб збільшити загальний об'єм матеріалу, що запам'ятовується, важливо домогтися, щоб ці “частки” були більш інформаційно насичені за рахунок угруповання, об'єднання цифр, слів у єдину цілісну “частину-образ”. При наявності середніх даних щодо об'єму короткострокової пам'яті в кожної людини він індивідуальний.

**Довгострокова пам'ять (ДП)** забезпечує тривале збереження інформації, буває двох типів:

- ДП зі свідомим доступом (тобто людина може за своїм бажанням “витягти”, згадати потрібну інформацію);

- закрита ДП (людина в природних умовах не має до неї доступу, а лише при гіпнозі, штучному подразненні ділянок мозку може отримати до неї доступ і актуалізувати в усіх деталях образи, переживання, картини всього життя).

**Оперативна пам'ять** – вид пам'яті, який виявляється у ході виконання визначеної діяльності, що обслуговує цю діяльність завдяки збереженню інформації, що надходить як з

короткострокової, так і з довгострокової пам'яті, необхідної для виконання поточної діяльності.

**Проміжна пам'ять** – забезпечує збереження інформації протягом декількох годин, накопичує інформацію протягом дня, а час нічного сну приділяється організмом для очищення проміжної пам'яті і категоризації інформації, накопиченої за минулий день, переводячи її у довгострокову пам'ять. Після закінчення сну проміжна пам'ять знову готова до прийому нової інформації. У людини, що спить менше трьох годин на добу, проміжна пам'ять не встигає очищатися, в результаті порушується виконання розумових, обчислювальних операцій, знижується увага, короткострокова пам'ять, з'являються помилки у мові, діях.

Отже, пам'ять визначається як форма психічного відображення, що полягає у закріпленні, збереженні і наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або усвідомлення.

Процеси, що складають пам'ять, такі: запам'ятовування, збереження, відтворення, забування. Виділяють такі види пам'яті:

- за характером психічної активності – рухова, емоційна, образна і словесно-логічна;
- за характером цілей діяльності – мимовільна і довільна;
- за тривалістю закріплення і збереження матеріалу – короткострокова, довгострокова, оперативна і проміжна.

Особливими прийомами, що забезпечують краще довільне запам'ятовування, називають мнемотехнічні прийоми.

### **Мислення. Стадії вирішення проблемної ситуації**

**Мислення** – це активне, цілеспрямоване й опосередковане вже наявними знаннями відображення об'єктивної дійсності у свідомості людини.

Вихідним матеріалом розумової діяльності є сприйняття, результати чуттєвого пізнання. Мислення припускає переробку здобутої органами чуття інформації.

Виділяють такі основні **розумові операції**: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення, абстрагування й ін.

**Аналіз** – розумова операція розчленовування складного об'єкта на його складові чи частини.

**Порівняння** – розумова операція, заснована на встановленні подібності і розходження між об'єктами.

**Синтез** – розумова операція, що дозволяє в єдиному процесі думкою переходити від частин до цілого.

**Узагальнення** – уявне об'єднання предметів і явищ за їх загальними і істотними ознаками.

**Абстрагування** – відволікання – розумова операція, заснована на виділенні істотних властивостей і зв'язків предмета у відволіканні від інших, несуттєвих.

**Види мислення.** У своєму становленні мислення проходить такі стадії: *допонятійну і понятійну*. У свою чергу, допонятійне мислення поділяється на два основних види (і, одночасно, рівні розвитку) - наочно-діюче мислення і наочно-образне.

**Наочно-діюче мислення** (або предметно-діюче) – це мислення, що спирається на безпосереднє сприйняття предметів, реальне фізичне перетворення ситуацій у процесі дії з предметами. Елементарні форми наочно-діючого мислення спостерігаються вже у вищих тварин. У людини наочно-діюче мислення утворює перший ступінь розвитку мислення і переважає у дитини 2-3-літнього віку. У дорослої людини наочно-діюче мислення співіснує з іншими видами мислення.

При **наочно-образному мисленні** людина оперує не тільки предметами як такими, але і їхніми образами. Цей вид мислення виявляється у дитини у віці 2-3 років і складає домінанту його мислення до 6-7 років.

Наочно-діюче і наочно-образне мислення об'єднані в одну групу допонятійного мислення, тому що оперування поняттями тут носить випадковий, неусвідомлений характер і основу складає безпосереднє і конкретне відображення дійсності.

На більш пізньому етапі розвивається ведучий для людини вид мислення – **понятійне, словесно-логічне мислення**. Воно характеризується використанням понять, логічних конструкцій.

Понятійне мислення формується у сучасної людини, починаючи з 6-7-літнього віку.

Виділяють також логічне й інтуїтивне мислення.

**Логічне мислення** здійснюється на основі ясно усвідомлюваних чітких формалізованих понятійних структур, а інтуїтивне в значній своїй частині здійснюється на несвідомому рівні й оперує образами і нечіткими формальними структурами. Аналітичне (логічне) мислення розгорнуте в часі, має чітко виражені етапи. **Інтуїтивне мислення** характеризується швидкістю протікання, відсутністю чітко виражених етапів.

Основні *форми логічного мислення*: поняття, судження, умовивід.

**Поняття** – форма мислення, що відображає істотні властивості, зв'язки і відносини предметів і явищ, виражена словом або групою слів. Поняття можуть бути загальними й одиничними, конкретними й абстрактними.

**Судження** – форма мислення, що відображає зв'язки між предметами і явищами; твердження або заперечення будь-чого. Судження можуть бути вірними і помилковими.

**Умовивід** – форма мислення, при якій на основі декількох суджень робиться певний висновок. Розрізняють умовиводи індуктивні, дедуктивні, за аналогією. **Індукція** – логічний висновок у процесі мислення від часткового до загального. **Дедукція** – логічний висновок у процесі мислення від загального до часткового. **Аналогія** – логічний висновок у процесі мислення від частки до частки (на основі деяких елементів подібності).

*Відправним моментом мислення є проблемна ситуація, що змушує шукати нові рішення.* Проблемна ситуація сприймається й усвідомлюється людиною як завдання, що вимагає відповіді на певне питання.

Виділяють **4 стадії вирішення проблеми**:

- підготовка;
- дозрівання рішення;
- натхнення;
- перевірка знайденого рішення.

## **Структура розумового процесу вирішення проблеми:**

1. Мотивація (бажання вирішити проблему).
2. Аналіз проблеми (виділення “що дано”, “що потрібно знайти”, які відсутні чи надлишкові дані і т.д.).
3. Пошук рішення:
  - пошук рішення на основі одного відомого алгоритму;
  - пошук рішення на основі вибору оптимального варіанта з безлічі відомих алгоритмів;
  - пошук принципово нового рішення:
    - а) на основі заглиблених логічних міркувань;
    - б) на основі використання аналогій;
    - в) на основі використання методу спроб і помилок.
  - У випадку невдачі:
    - розпач, переключення на іншу діяльність “період інкубаційного відпочинку” – “дозрівання ідей”, осяяння, натхнення, інсайт, миттєве усвідомлення рішення певної проблеми (інтуїтивне мислення).
4. Логічне обґрунтування знайденої ідеї рішення, логічний доказ правильності рішення.
5. Реалізація рішення.
6. Перевірка знайденого рішення.
7. Корекція (у разі потреби повернення до етапу 2).

**Інсайт (“осіяння”) – ззовні несподіване, цілісне розуміння суттєвих зв’язків, знаходження рішення проблемної ситуації.**

Фактори, що сприяють переживанню інсайту:

- висока захопленість проблемою;
- віра в успіх, у можливість вирішення проблеми;
- висока поінформованість у проблемі, накопичений досвід;
- висока асоціативна діяльність мозку (під час сну, при високій температурі, лихоманці, при емоційно позитивній стимуляції).

**Якості мислення.** Індивідуальні розбіжності в розумовій діяльності людей можуть виявлятися у таких якостях мислення: широті, глибині і рівні самостійності мислення, гнучкості думки, швидкості і критичності розуму.

**Широта мислення** – це здатність охопити все питання цілком, не упускаючи в той же час і необхідних для справи подробиць. **Глибина мислення** виражається в умінні проникати в сутність складних питань. **Якістю**, протилежною глибині мислення, є *поверховість* суджень, коли людина звертає увагу на дрібниці і не бачить головного.

**Самостійність мислення** характеризується умінням людини висувати нові завдання і знаходити шляхи їх вирішення, не прибігаючи до допомоги інших людей.

**Гнучкість думки** виражається у її свободі від сковуючого впливу закріплених у минулому прийомів і способів вирішення завдань, в умінні швидко змінювати дії при зміні обставин.

**Швидкість розуму** – здатність людини швидко розібратися у новій ситуації, обміркувати і прийняти правильне рішення.

**Квапливість розуму** – виявляється в тім, що людина, не продумавши всебічно питання, вихоплює якийсь один бік, поспішає дати рішення, висловлює недостатньо продумані відповіді і судження. Визначена уповільненість розумової діяльності може бути обумовлена типом нервової системи – малою її рухливістю. Відомий американський психолог, розробник великої кількості тестів, що спрямовані на діагностування особистісних інтелектуальних якостей людей і особистостей процесу мислення, *Г. Айзенк* вважав, що “швидкість розумових процесів є фундаментальною основою інтелектуальних розбіжностей між людьми”.

**Критичність розуму** – уміння людини об'єктивно оцінювати свої і чужі думки, ретельно і всебічно перевіряти всі висунуті положення і висновки.

До індивідуальних особливостей мислення відноситься також перевага використання людиною наочно-діючого, наочно-образного чи абстрактно-логічного виду мислення.

До факторів, що сприяють **розвитку мислення**, можна віднести такі: в першу чергу, необхідно відзначити особливу роль самоорганізації, усвідомлення прийомів і правил розумової діяльності. Людина повинна усвідомити основні прийоми



розумової праці, уміти керувати такими етапами мислення, як постановка завдання, створення оптимальної мотивації, регулювання спрямованості мимовільних асоціацій, максимальне включення як образних, так і символічних компонентів, використання переваг понятійного мислення, а також зниження зайвої критичності при оцінці результату – усе це дозволяє активізувати розумовий процес, зробити його більш ефективним. Захопленість, інтерес до проблеми, оптимальна мотивація – один з найважливіших факторів продуктивності мислення. Так, слабка мотивація не забезпечує достатнього розгорнення розумового процесу, і навпаки, якщо вона занадто сильна, то це емоційне включення порушує використання отриманих результатів, засвоєних раніше методів при вирішенні інших нових завдань, з'являється тенденція до стереотипізації. Крім того, не сприяє вирішенню складних розумових завдань ситуація гострої конкуренції.

Таким чином, мислення як специфічно притаманний людині психічний процес є активним, цілеспрямованим й опосередкованим вже наявними знаннями відображенням об'єктивної дійсності у свідомості людини. Проблемна ситуація є відправним моментом процесу мислення.

До операцій мислення відносять аналіз, порівняння, синтез, узагальнення, абстрагування. Виділяють такі види мислення: наочно-діюче, наочно-образне і понятійне, словесно-логічне. Виділяють також логічне й інтуїтивне мислення.

Індивідуальні розбіжності в розумовій діяльності людей можуть виявлятися у таких якостях мислення: широті, глибині і рівні самостійності мислення, гнучкості думки, швидкості і критичності розуму.

## **Уява**

Здогад, інтуїція, що ведуть до відкриття нового, не можливі без уяви.

**Уява – це психічний процес, в основі якого створення нових образів у людській свідомості, що ніколи в цілому не сприймалися людиною в дійсності; це відображення дійсності**

## **В НОВИХ НЕЗВИЧНИХ ЗВ'ЯЗКАХ І СПІВВІДНОШЕННЯХ.**

Уява належить до числа вищих пізнавальних процесів, у яких чітко виявляється специфічно людський характер діяльності. Перше і найважливіше призначення уяви як психічного процесу полягає в тім, що вона дозволяє уявляти результат діяльності до її початку, передбачати те, чого ще не існує. Уява завжди спрямована на практичну діяльність людини. Людина, перш ніж будь-що зробити, уявляє, що треба робити і як вона буде це робити. Таким чином, вона уже заздалегідь створює образ матеріальної речі, що буде виготовлятися в наступній практичній діяльності. Ця здатність людини заздалегідь уявляти кінцевий результат своєї праці, а також процес створення матеріальної речі різко відрізняє людську діяльність від “діяльності” тварин, іноді дуже митецької.

Уява заснована на оперуванні конкретними чуттєвими образно-наочними моделями дійсності. Але при цьому уява має риси опосередкованого, узагальненого відображення, що поєднує її з мисленням. Так само, як і мислення, уява виникає в проблемній ситуації, тобто в тих випадках, коли необхідно відшукати нове рішення. Так само, як і мислення, уява являє собою випереджальне відображення дійсності. Але випереджальне відображення дійсності, що здійснюється в процесах уяви, відбувається в конкретно-образній формі, у вигляді яскравих уявлень, у той час як випереджальне відображення в процесах мислення відбувається шляхом оперування абстрактними поняттями.

Сутність уяви складає процес перетворення уявлень, створення нових образів на основі наявних. Термін “уява” вживається як синонім терміна “фантазія”. Уява як фантазія – це відображення реальної дійсності в нових, несподіваних, непередбачених зв'язках і сполученнях. У продуктах уяви присутня певна частка вимислу. Всі елементи, з яких склався вимисел, взяті з дійсності, почерпнуті з минулого досвіду.

**Основні форми уяви.** Синтез уявлень у процесі уяви здійснюється у різних формах. Найбільш елементарна форма синтезування – **аглютинація**. Аглютинація припускає «склеювання» різних у повсякденному житті несполучених якостей, властивостей, частин.

За формою перетворень уявлень аглютинації близька **гіперболізація**. Гіперболізація характеризує посилення (перебільшення) або, навпаки, зменшення тих чи інших предметів, явищ, їхніх властивостей і співвідношень. Можливими шляхами створення образів фантазії у творчості є також загострення, підкреслення певних ознак, а також схематизація, типізація й інші творчі прийоми. Специфічна особливість творчої уяви полягає в тім, що вона відхиляється від звичного ходу розумового процесу, підкоряючи цей процес емоціям, думкам, прагненням, що у даний момент переважають у психіці дослідника.

**Схематизація** – процес, у ході якого окремі уявлення зливаються, розбіжності згладжуються, а подібні риси виступають чітко. Для **типізації** характерне виділення істотного, того, що повторюється, в однорідних образах. І нарешті, **загострення** як форма прояву уяви припускає підкреслення окремих ознак у порівнянні з іншими.

**Види уяви.** У психології розрізняють пасивну й активну уяву.

**Активна уява** завжди спрямована на рішення творчого чи особистісного завдання. Людина оперує фрагментами, одиницями конкретної інформації у визначеній галузі, їхнім переміщенням у різних комбінаціях відносно один одного. Стимуляція цього процесу створює об'єктивні можливості для виникнення оригінальних нових зв'язків між зафіксованими в пам'яті людини і суспільства умовами. В активній уяві мало мрійності і «необґрунтованої» фантазії. Активна уява спрямована в майбутнє й оперує часом як цілком визначеною категорією (тобто людина не втрачає почуття реальності, не ставить себе поза тимчасовими зв'язками й обставинами). Активна уява спрямована більше назовні, людина зайнята в основному середовищем, суспільством, діяльністю і менше — внутрішніми суб'єктивними проблемами. Активна уява, нарешті, пробуджується завданням і ним направляється, визначається вольовими зусиллями і піддається вольовому контролю.

**Активну уяву поділяють на відтворюючу, антиципуючу, творчу.**

Уява, що відтворює - **відтворююча** - один з видів активної уяви, при якому відбувається конструювання нових образів, уявлень у людей відповідно до сприйнятої ззовні стимуляції у виді словесних повідомлень, схем, умовних зображень, знаків і т.д. Незважаючи на те, що продуктами уяви, яка відтворює, є зовсім нові, раніше не сприймані людиною образи, цей вид уяви заснований на колишньому досвіді.

**Антиципуюча** уява лежить в основі дуже важливої і необхідної здатності людини – майбутні події, передбачати результати своїх дій і т.д. Етимологічно слово “передбачати” тісно пов'язане і походить з одного кореня зі словом “бачити”, що показує важливе значення усвідомлення ситуації і перенесення визначених елементів її в майбутнє на основі знання або передбачення логіки розвитку подій.

**Творча уява** – це такий вид уяви, у ході якого людина самостійно створює нові образи й ідеї, що представляють цінність для інших людей або суспільства в цілому, в якій втілюються (“кристалізуються”) конкретні оригінальні продукти діяльності. Творча уява є необхідним компонентом і основою усіх видів творчої діяльності людини.

**Пасивна уява** підпорядкована внутрішнім, суб'єктивним факторам. Пасивна уява залежить від бажань, що продукуються в процесі фантазування здійсненими. В образах пасивної уяви “задовольняються” незадоволені, здебільшого неусвідомлені потреби особистості. Образи і уявлення пасивної уяви спрямовані на посилення і збереження позитивно забарвлених емоцій і на витіснення, редукцію негативних емоцій і афектів.

У ході процесів пасивної уяви відбувається нереальне, уявне задоволення певної потреби чи бажання. У цьому пасивна уява відрізняється від реалістичного мислення, що спрямовано на дійсне задоволення потреб. Матеріалами пасивної уяви, так само, як і активної, є образи, уявлення, елементи понять та інша інформація, що отримана за допомогою досвіду.

Особливою формою уяви є **мрія** – образ бажаного майбутнього. Вона звернена до сфери більш-менш віддаленого майбутнього і не припускає негайного досягнення реального результату, а також його повного збігу з образом бажаного. Разом з тим мрія може стати сильним мотивуючим фактором творчого пошуку.

Отже, уява є психічним процесом відображення дійсності в нових незвичайних зв'язках і співвідношеннях. Основними формами, або процесами уяви, є аглютинація, гіперболізація, схематизація та загострення.

Виділяють пасивну й активну уяву. До активної відносять відтворюючу, антиципуючу і творчу уяву. Особливою формою уяви є мрія – уявний образ бажаного майбутнього.

## **Мова і мовлення. Види мовної діяльності**

Найважливішим досягненням людини, що дозволила йому використовувати загальнолюдський досвід, як минулий, так і дійсний, є мовне спілкування, що розвивалося на основі трудової діяльності.

**Мова – система знаків, що включає слова з їхніми значеннями і синтаксис – набір правил, за якими будуються речення.**

**Мовлення як мовне спілкування – це мова в дії.**

**Значення слова** являє собою відношення знака (слова в даному випадку) до об'єкта, що позначається в реальній дійсності, незалежно від того, як він представлений в індивідуальній свідомості.

На відміну від значення слова, **особистісний зміст** – це відображення в індивідуальній свідомості того місця, що займає даний предмет (явище) у системі діяльності, досвіду людини.

Якщо значення поєднує соціально значимі ознаки слова, то особистісний зміст – це суб'єктивне переживання цього змісту.

Виділяють такі **основні функції мови**:

- засіб існування, передачі і засвоєння суспільно-історичного досвіду;
- засіб спілкування (комунікації);
- знаряддя інтелектуальної діяльності (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви).

Виконуючи першу функцію, мова є засобом кодування інформації про вивчені властивості предметів і явищ. За допомогою мови інформація про навколишній світ і саму

людину, отримана попередніми поколіннями, стає надбанням наступних поколінь.

Виконуючи функцію засобу спілкування, мова дозволяє впливати на співрозмовника прямо (якщо ми прямо вказуємо на те, що треба зробити) чи непрямо (якщо ми повідомляємо йому речі, важливі для його діяльності, на які він буде орієнтуватися негайно й іншим разом у відповідній ситуації).

Функція мови як знаряддя інтелектуальної діяльності пов'язана, насамперед, з тим, що людина, виконуючи будь-яку діяльність, свідомо планує свої дії. Мова є основним знаряддям планування інтелектуальної діяльності та взагалі розв'язання розумових задач.

**Види мовної діяльності і їх особливості.** У психології розрізняють два основних види мови: зовнішню і внутрішню.

**Зовнішня мова** включає усну і письмову. **Усне мовлення** може бути діалогічним чи монологічним. **Діалог** – це безпосереднє спілкування двох чи кількох людей. **Монолог** – мова, що не має конкретної адреси, монолог служить людині для повідомлення про свої думки, почуття, переживання.

**Письмова мова** – це вербальне (словесне) спілкування за допомогою графічних знаків – письмових текстів. Письмова мова ґрунтується на усній. Проте письмова мова не є механічним перекладом усного мовлення у письмові знаки, а має ряд відмінностей. Письмова мова частіше буває діловою, науковою, вона більш безособова. Їй більшою мірою властива композиційно складна структурна організація.

**Внутрішня мова** припускає використання мови поза процесами реальної комунікації. У психолінгвістиці розглядають *два види внутрішньої мови:*

- мова “про себе”;
- мова як внутрішня переробка сприйняття мови співбесідника і підготовка власного висловлювання.

Внутрішня мова соціальна за своїм змістом. Інтерпретація внутрішньої мови як мови із самим собою – це спрощення. Вона здебільшого, так само, як і зовнішня, звернена до співрозмовника. Але це уявлюваний співрозмовник.

Мова – одна з провідних форм зовнішнього вираження психіки людини і, насамперед, *форма об'єктивації думки*. Мова і слово служать не просто для того, щоб виразити, винести назовні вже готову думку. У мові думка формується. Створюючи мовну форму, мислення саме формується. Воно у мові не тільки виражається, але й відбувається.

Отже, мова визначається як система знаків, що включає слова з їхніми значеннями і синтаксис – набір правил, за якими будуються речення.

Мовлення як мовне спілкування – це мова і дії.

Мова виконує такі основні функції в житті людини:

- є засобом існування, передачі і засвоєння суспільно-історичного досвіду;
- є засобом спілкування (комунікації);
- є знаряддям інтелектуальної діяльності.

Виділяють такі види мовної діяльності: зовнішню і внутрішню. Зовнішня, в свою чергу, поділяється на усну і письмову, а внутрішня – на мову “про себе” і мову як внутрішню переробку сприйняття мови співрозмовника і підготовку власного висловлювання.

Важливим є питання зв'язку мови і мислення. Мова слугує формою об'єктивації думки, мислення в мові не тільки виражається, воно в мові відбувається.

## **Висновок**

Зміст когнітивної сфери психіки складають такі пізнавальні (когнітивні процеси): відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява, мова. Роль пізнавальних процесів – надати інформацію про середовище існування та забезпечити адекватний рівень пристосування людини до нього.

Відчуття забезпечують первісний рівень чуттєвого пізнання, виникають як результат безпосередньої дії подразників на органи чуття людини і є результатом відображення об'єктивної дійсності в її окремих якостях. Фізіологічною основою відчуттів є

діяльність аналізатора як системи спеціалізованих рецепторів, афекторних і ефекторних нервових шляхів та центральних відділів нервової системи.

Сприймання, на відміну від відчуттів, є результатом роботи комплексів аналізаторів і забезпечує відображення дійсності в цілому.

Увага – когнітивний процес, що не має свого предмета, змісту. Його роль у забезпеченні спрямованості свідомості на тих чи інших об'єктах середовища. Увага – це динамічний бік всіх інших психічних процесів.

Пам'ять забезпечує закріплення, накопичення, збереження, а згодом – і передачу досвіду. Вона складається з процесів запам'ятовування, збереження, відтворення та забування інформації.

Процес мислення - це активне, цілеспрямоване й опосередковане вже наявними знаннями відображення об'єктивної дійсності у свідомості людини. До операцій мислення відносять: аналіз, синтез, узагальнення, конкретизацію, абстрагування.

Творче перетворення дійсності, творчість взагалі, не можливі без процесу уяви. Уява як когнітивний процес - це психічна діяльність, що полягає у створенні чи представленні уявних образів у людській свідомості, які ніколи в цілому не сприймалися людиною в дійсності; це відображення дійсності в нових незвичних зв'язках і співвідношеннях.

До когнітивних процесів відносять мову (і мовлення як мову в дії, мовне спілкування) як процес, у якому реалізовується не тільки спілкування між людьми, але й мислення, а тому й весь процес творчого дієвого пізнання дійсності.

Розвиток та формування всіх пізнавальних процесів проходить певні стадії, передбачає їх взаємозв'язок та взаємовплив. Цей процес залежить як від умов середовища, дій оточуючих людей, так і від власної поведінки та самовиховання людини. Дотримуючись певних рекомендацій, докладаючи цілеспрямованих зусиль, кожен може досягти високих результатів у власному пізнавальному розвитку.



## Питання для самоперевірки

1. Що таке відчуття і яке їхнє значення в житті людини?
2. Дайте опис структури аналізатора.
3. Чим відрізняється відчуття від сприйняття?
4. Охарактеризуйте властивості сприйняття.
5. Дайте характеристику увазі як складової когнітивної сфери психіки. Які виділяють види уваги?
6. Що таке пам'ять і яке її значення в житті людини?
7. Які є види пам'яті?
8. Яких рекомендацій важливо дотримуватися для того, щоб поліпшити функціонування власної пам'яті?
9. Які виділяють особливості мислення як пізнавального процесу?
10. Дайте характеристику основним видам мислення.
11. Яка структура розумового процесу рішення проблем?
12. Що таке уява як пізнавальний процес? Які основні форми уяви?
13. Що таке мова? Які основні функції виконує мова?
14. У чому відмінність значень слів від їх особистісних змістів?
15. Який зв'язок існує між мисленням і мовою?

## Література

1. Хрестоматія по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. - М., 1981.
2. Гончарук П.А. Психологія навчання. – К., 1985.
3. Гильбух Ю.З. Как учиться и работать эффективно. – Минск, 1985.
4. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 1998.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - К., 2001.
6. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. - Ростов н/Д., 2001.
7. Психологія. Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - СПб., 2000.

8. Радугин А.А. Психология. - М., 2001.
9. Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов. Экспериментально-историческое исследование. – М., 1974.
10. Тихомиров О.К. Психология мышления: Учеб. пособие для вузов. – М., 1984.
11. Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека. – М., 1989.
12. Психология восприятия / Отв. ред. Б.Ф. Ломов. - М., 1989.

## **ТЕМА 5. Афективно-регулятивна сфера психіки**

- *Вступ до теми.*
- *Емоції як клас суб'єктивних переживань людини.*
- *Воля. Вольові якості особистості.*
- *Мотиваційна сфера психіки: потреби і мотиви.*
- *Висновок.*

### **Вступ до теми**

Нам вже відомо, що людина має здатність відображати у власній свідомості події та явища навколишнього середовища за допомогою когнітивних процесів (тобто пізнавати світ). Водночас, ґрунтуючись на результатах процесу пізнання, кожна особистість виявляє оцінне ставлення до явищ оточуючого світу та має можливість регулювати поведінку та діяльність за допомогою емоцій, волі та мотивації.

Емоційні та вольові процеси виконують різноманітні регулятивні функції психіки. Вони пов'язані з керуванням психофізіологічним станом індивіда, тривалістю пізнавальних процесів і реалізації програм цілетворення, діяльності та спілкування. Емоційні та вольові процеси залежать не тільки від ставлення людини до себе та явищ навколишньої дійсності, але й від характеру взаємодії, спілкування. Без інтеграції емоційно-вольових процесів реалізація поведінкових програм особистості (як суб'єкта діяльності) була б неможливою.

Емоції виражають оцінне ставлення до умов життєдіяльності та подій і завжди пов'язані з задоволенням потреб особистості, а також знаннями, необхідними для їх задоволення. Емоції найчастіше виникають мимовільно, незалежно від бажання особистості. На відміну від них, вольова регуляція поведінки та діяльності здійснюється довільно – завжди пов'язана зі свідомим наміром, прийнятим людиною у зв'язку з необхідністю, виконується за власним рішенням. Воля – це людська здатність, яка проявляється в саморегуляції людиною своєї діяльності та різноманітних психічних процесів. Вона здійснюється через мимовільну і усвідомлену форму мотивації. Завдяки вольовій регуляції пізнавальні психічні процеси переходять у розряд довільних і стають можливими зусилля, що дозволяють людині здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Знання сутності та закономірностей функціонування емоційних, вольових процесів, особливостей формування мотиваційної сфери особистості дозволяє більш продумано та грамотно будувати власний розвиток, планувати діяльність, керувати поведінкою.

### **Емоції як клас суб'єктивних переживань людини**

**Поняття про емоції.** Людина - це не тільки розумна істота, але й істота, яка вміє відчувати. Існує гіпотеза, що в процесі еволюційного розвитку людини емоції передували мисленню, являючи собою своєрідну “передформу” мислення. Один з класиків американської психології Вільям Джеймс писав, що людина – це крапля розуму в океані емоцій. Так чи інакше, вона не тільки пізнає дійсність, проте виявляє своє ставлення до предметів, подій, людей, які стали об'єктом її пізнання. Діяльність людини, її поведінка також викликають *позитивне* або *негативне* ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується у мозку та переживається як задоволення або незадоволення.

Деякі явища викликають у людини радість, інші – сум; деякі захоплюють, інші викликають образу; щось вона любить, дещо ненавидить. Досить часто в розмовах ми вживаємо вирази типу:

“Я в захваті від цього місця (чи від тебе)”, “Я сумую за тобою (чи за домівкою)”, “Мене просто тіпає від злості, коли я чую таке”. За допомогою подібних висловлювань ми намагаємося передати свої емоційні переживання, в яких відображено наше суб’єктивне ставлення до явищ навколишнього світу, інших людей, а також до нас самих.

Емоції здійснюють *сигнальну* (свідчать про задоволення чи незадоволення потреб) та *регуляційну функції*, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її. *Чарльз Дарвін* стверджував, що емоції виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість різних умов для задоволення актуальних для них потреб. Емоційні відчуття у процесі еволюції біологічно закріпилися як своєрідний засіб підтримки життя в його оптимальних межах та попередження про руйнівний характер різних впливів.

**Емоції** (від лат. *emovere* – хвилювати, збуджувати) – це клас суб’єктивних психологічних станів, які відображають у вигляді безпосередніх переживань процес та результати практичної діяльності, спрямованої на задоволення актуальних потреб людини. Той факт, що все, що робить людина, в решті решт, спрямоване на задоволення її різноманітних потреб, робить можливим припущення щодо того, що будь-який прояв активності людини супроводжується емоційними переживаннями.

Емоції на відміну від когнітивних процесів відображають не власне об’єкти дійсності, а лише суб’єктивне ставлення людини до них, самої себе, життєву значимість цих об’єктів для людини. Емоції мають кількісні та якісні характеристики: інтенсивність, тривалість, знак (позитивні чи негативні) і модальність.

Наприклад, залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об’єктів, що викликають переживання, емоції виявляються більш-менш **інтенсивно**, бувають **довготривалими** або **короткочасними**. Так, почуття (один із видів емоційних переживань) можуть бути дуже стійкими та довготривалими: наприклад, почуття любові до певної людини може зберегтися протягом всього життя.

Найбільш старими за походженням, найпростішими та найбільш розповсюдженими серед живих істот формами емоційних переживань є **задоволення** (емоція радості у людини) та **незадоволення** (емоції страху та гніву). Емоція задоволення виникає у тому випадку, коли органічні потреби є задоволеними, а незадоволення, коли є неможливість задовольнити потреби та загострення відповідної потреби.

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються переважно соціальними чинниками, але не можна ігнорувати з'ясування їхньої природи й деяких природжених особливостей людини.

**Теорії емоції.** Емоції відносяться до таких психічних явищ, навколо яких і до сьогодні точаться суперечки про їх природу та механізми функціонування.

Перша спроба пояснити природу емоцій належала *Чарльзу Дарвіну*. Грунтуючись на порівняльних дослідженнях емоційних рухів ссавців, Ч. Дарвін створив **біологічну теорію емоцій**, згідно з якою виразні емоційні рухи розглядалися як рудимент доцільних інстинктивних дій, що зберегли певною мірою своє біологічне значення. Емоційні рухи як прояв емоцій виступають біологічно значущим сигналом для представників не тільки свого, але й інших видів.

Американський психолог *Вільям Джеймс* і англієць *К.Ланге* незалежно один від одного запропонували „**периферичну**” **теорію емоцій**. Вони вважали, що емоція виникає як вторинне явище – через усвідомлення мозком змін, які відбуваються у м'язовій діяльності, судинах та внутрішніх органах під час реалізації поведінки. Згідно з зазначеною теорією людина радіє, коли посміхається. Сутність власної теорії В. Джеймс доводив так: „ Ми відчуваємо печаль, тому що плачемо, ми перелякані, тому що тремимо”.

Якщо людина прийме сковану позу, опустить плечі та голову, через певний час у неї виникне відчуття невпевненості, пригніченості, меланхолії. Навпаки, людина, яка тримає голову високо та дивиться прямо перед собою, посміхається, усім своїм видом демонструє розкутість відчуває бадьорість, впевненість та гарний настрій. Безумовно, частково зазначені спостереження є

справедливими. Водночас, фізіологічні прояви не вичерпують повністю сутність емоцій.

Згідно з **теорією когнітивного дисонансу** *Л.Фестингера* позитивні емоції виникають, коли очікування та прогнози справджуються. Коли ж очікувані та реальні результати поведінки не збігаються, тобто між ними існує дисонанс (відсутність рівноваги, балансу), тоді виникають негативні емоції. Тобто можна казати, що негативні емоційні переживання є результатом нестачі інформації. Людина прагне позбутися дисонансу, оскільки він викликає дискомфорт. Людині, яка бажає відчувати позитивні емоції, Л. Фестингер пропонує два шляхи виходу зі стану когнітивного дисонансу:

1. змінити свої когнітивні очікування (прогноз результату) та плани таким чином, щоб вони відповідали реально отриманому результату. Інакше кажучи, людині потрібно знижувати рівень власних очікувань до діяльності, поведінки;

2. спробувати отримати новий результат, який би узгоджувався із попередніми очікуваннями.

Обидва способи призводять до того, що отриманий досвід співпадає з очікуванням. Як наслідок – людина задоволена, має приємні переживання.

Ключовим в **інформаційній теорії емоцій** *П.В.Симонова* є твердження про те, що обов'язковою умовою виникнення емоції є наявність (актуальність) потреби. Згідно з цією теорією, емоція являє собою віддзеркалення у мозку вищих тварин і людини значущості потреби та вірогідності її задоволення. П.В. Симонов сформулював правило, відповідно до якого співвідношення між емоцією (Е), потребою (П), інформацією, яка необхідна для організації дії з задоволення певної потреби (Н), наявною інформацією, що може бути використана для цілеспрямованої поведінки (С), виявляється за формулою

$$E=P(H-C).$$

П.В. Симонов довів, що емоції виникають у випадку, коли існує неузгодженість життєвої потреби та можливості її

задоволення, тобто у разі нестачі або надлишку інформації, необхідної для досягнення мети. Ступінь емоційної напруги визначається потребою та дефіцитом інформації, актуальної для задоволення певної потреби. Таким чином, знання, поінформованість особистості дозволяють знижувати рівень емоційної напруги, змінювати настрій та поведінку.

Прибічники **електрофізіологічної теорії емоцій** пояснюють їх природу наявністю особливих сполучень нервової системи в структурі мозку, а саме: таламусу, гіпоталамусу, лімбічної системи, мозкових центрів насолоди („раю”) та страждання („пекла”). Наприклад, експерименти *Ж. Олдса* та його послідовників із вживленням електродів у різні частини мозку тварин довели існування так званих центрів „раю” та „пекла” – центрів задоволення (задоволення взагалі, задоволення голоду чи спраги, сексуальної насолоди) та центрів уникання, або больових центрів.

Вчені дійшли висновку (наприклад, *Е. Гельгорн*), що емоції здійснюють енергетичну мобілізацію організму. Наприклад, радість супроводжується посиленням іннервації у м'язах, дрібні артерії розширюються, посилюється приплив крові до шкіри, шкіра теплішає, прискорений кровообіг полегшує живлення організму та сприяє поліпшенню фізіологічних процесів. Можна казати про те, що радість молодить людину, тому що складаються оптимальні умови живлення всього організму. Навпаки, фізіологічні прояви печалі мають паралітичну дію на м'язи. Рухи слабкі та повільні, судини скорочуються, тканини відчують нестачу крові, з'являється озноб, відчуття нестачі повітря, важкості у грудях. Засмучення пришвидшують процеси старіння організму, тому що супроводжуються змінами стану шкіри, волосся, нігтів, зубів тощо.

Якщо у вас є бажання надовго зберегти молодість, треба навчитися відновлювати душевний спокій та рівновагу, утримувати гарний позитивний настрій.

Сучасні дослідження показують, що у **формуванні емоцій беруть участь різноманітні фізіологічні механізми в процесі складної взаємодії**. Емоції проходять загальний для вищих психічних функцій шлях розвитку. Новонароджена дитина здатна відчувати загальне піднесення, на третьому місяці життя

з'являються переживання задоволення і страждання, трохи пізніше – гніву й огиди, у сім місяців – страху. З віком розширюється як діапазон емоційних реакцій, так і коло факторів, що викликають емоційне збудження. Також різноманітними стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій.

**Різновиди емоцій.** Різноманітні прояви емоційного життя людини поділяють на:

- афекти;
- власне емоції;
- почуття;
- пристрасті;
- настрої;
- стрес.

**Афект – це сильне, бурхливе та відносно нетривале емоційне переживання, що виникає раптово, повністю оволодіває психікою людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому.** Прикладом афектів може бути несподіване переживання – сильна радість, вибух гніву, страх. Людина у стані афекту говорить і робить те, чого вона ніколи не зробить у спокійному стані і про що шкодує, коли мине афект. Особливо різко виявляється афективний стан при сп'янінні, за якого гальмівні процеси значно послаблюються.

У стані афекту порушується саморегуляція організму, яка здійснюється ендокринною системою, діяльність внутрішніх органів, ослаблюються гальмівні процеси кори великих півкуль головного мозку. В такому стані людина втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Під час афекту також різко змінюється увага, зменшується можливість її переключення, порушується концентрація уваги (людині важко зосередитися і передбачити результати своїх дій). Також змінюється мислення, погіршуються операції прогнозування та стає неможливою доцільна поведінка. Може мати місце як погіршення переходу до некерованих дій, так і повне заціпеніння. Після закінчення афекту людина відчуває втрату сил та заціпеніння.



Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрій, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини – її темпераменту, характеру, вихованості. Афективні люди часто-густо “спалахують” з будь-яких причин. Афекти викликають глибокі зміни у психічному житті людини, виснажують її. Людина, виховавши в собі здатність контролювати себе, володіти рухами, може контролювати свої афективні реакції.

**Власне емоції визначають як реакцію на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, пов'язану із задоволенням чи незадоволенням значущих потреб.** В літературі також зустрічається інше тлумачення зазначеного поняття, а саме: **переживання, що відображують суб'єктивне ставлення, особистісну значимість та оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у формі переживань приємного чи неприємного.** Емоції можуть бути реакцією не тільки на події, які трапилися, але й на події, які ще можуть трапитися (випереджати події) чи вже колись мали місце (пригадування). Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявними подіями та ситуаціями.

Характерна особливість емоцій і почуттів полягає в тому, що вони **цілковито захоплюють особистість.** Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки чому мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Відомий фізіолог П. Анохін вважає, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань.

Розрізняють **прості та складні емоції.** Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському

житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу).

Найбільш характерною рисою емоцій є їхня **суб'єктивність**. Якщо відчуття чи сприйняття дозволяють людині об'єктивно відобразити навколишній світ, то емоції служать для відображення суб'єктивного ставлення людини до самої себе та навколишнього світу. Скажімо, дощ викличе радість у однієї людини, адже на грядці у неї засихала розсада; роздратування у іншої, яка дістається на роботу кількома видами громадського транспорту; залишить байдужою третю, яка проводить свій вихідний день на дивані перед телевізором.

Природа емоцій пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різних варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Водночас, слід зазначити, що потреби людини і тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для них – гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися у процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати голод, відмовлятися від їжі. У тварин емоції регулюють поведінку на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Наприклад, почуття сорому, як вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині.

Почуття – вищий продукт культурно-емоційного розвитку людини. Вони пов'язані з певними речами, видами діяльності та оточуючими людьми, які входять у сферу культури людини. **Почуття – стійкі психічні стани, які мають предметний характер – виражають стійке ставлення людини до будь-яких (реальних чи уявних) об'єктів.** Особистість не може відчувати почуття взагалі, вона відчуває почуття до когось чи чогось

конкретного. Наприклад, особистість не в змозі відчувати почуття кохання, якщо у неї немає „предмета пристрасті”. Почуття являють собою специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо. Людина не може відчувати почуття взагалі, а тільки почуття до когось чи до чогось.

Розрізняють **стенічні** почуття – ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та **астенічні** – ті, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й **вищі почуття**, які не властиві тваринам. Вищі почуття віддзеркалюють ставлення особистості до явищ соціальної дійсності. В них виявляються інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Рівень духовного розвитку особистості оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на інших.

Залежно від **спрямованості** вищі почуття поділяють на:

- моральні (переживання людиною її ставлення до інших людей);
- естетичні (почуття краси під час сприйняття мистецтва, явищ природи);
- праксичні (почуття, пов’язані з діяльністю людини);
- інтелектуальні (почуття, пов’язані з пізнавальною діяльністю).

**Моральні почуття** – це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Джерелом моральних почуттів є спільне життя людей, їх взаємини. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людства, в процесі спілкування людей і стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистостей.

**Естетичні почуття** – це чуття краси в явищах природи, праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість, ритм, консонанс, симетрія пов’язані з почуттям приємного,

насолодою, яка глибоко переживається та облагороджує душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Залежно від рівня загальної та мистецької культури люди по-різному відгукуються на красу. Одні глибоко переживають гармонійно виражені ритм і риму, гру кольорів, звуків, форм та рухів, інші не відчують цієї гармонії.

**Праксичні почуття** – це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності – трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється у захопленні, задоволенні діяльністю, творчому підході, радості від успіхів або у незадоволенні, байдужому ставленні до діяльності. Праксичні почуття виникають у діяльності. Залежно від організації та умов діяльності праксичні почуття розвиваються або згасають. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини. Тоді в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку.

**Інтелектуальні почуття** є емоційним відгуком на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні. Ці почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях. Пізнавальні почуття залежно від умов життя, навчання та виховання мають різні рівні розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом пізнавальних почуттів є природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя.

**Почуття виконують** в житті та діяльності людини, в її спілкуванні з оточуючими людьми **мотивуючу роль**. У ставленні до оточуючого її світу людина намагається діяти таким чином, щоб підкріпити та посилити свої позитивні почуття. Вони завжди пов'язані з роботою свідомості, їх можна регулювати. Виконання певної діяльності викликає різні почуття у зв'язку зі ставленням до неї, успіхами у виконанні. Тобто можна казати про те, що почуття стимулюють особистість до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, мотивами.

Прояви сильного та стійкого позитивного почуття до когось чи чогось називають **пристрастями**, а стійкі почуття помірної чи слабкої сили, які діють протягом тривалого часу – **настроями**.

**Пристрасті** – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті чи об'єкті. Пристрасть породжує неослабну енергію у прагненні до мети. Пристрасть виявляється у найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності – у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибірковий характер та виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній, вольовій сферах.

Розрізняють пристрасті:

- **позитивні** – які спричиняють велику енергію в діяльності, сприяють продуктивності праці, захопленню нею, навчанням;
- **негативні** – які згубно позначаються на праці та житті людини, наприклад, до алкоголю, куріння.

Водночас, навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності чи навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то це захоплення з позитивної пристрасті перетворюється на негативну.

**Настрій** – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність та поведінку людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють настрої позитивні, які виявляються у бадьорості, і негативні, які пригнічують, викликають пасивність. Настрій – це такий загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне. Причини гарного або поганого настрою можуть бути різні – приємні звістки, невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, радісні події тощо.

Особливе місце серед причин, що викликають настрої, посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні,

викликає пасивність, страх, розбалансовує психічну діяльність особистості. У тривожному настрої людина звідусіль очікує неприємностей, небезпеки тощо.

Водночас, у радісному настрої людина схильна сприймати все у позитивному світлі. Речі, до яких у повсякденному житті вона байдужа, можуть спричиняти у цьому випадку радісні переживання.

**Управління емоціями.** Коли ми намагаємося вплинути на людину, яка засмучена або розлючена, бачимо, що наші спроби вплинути на її стан та поведінку не дуже вдалі. Умовляння, переконання, навіювання часто бувають неефективними, не допомагають людині. Чому? Людина цілковито захоплена емоціями, і тому втратила здатність адекватно реагувати на подразники зовнішнього середовища. З усієї інформації, яка потоком ллється на схвильовану особистість, вона сприймає та реагує тільки на таку, що відповідає її емоційному стану. Засмучена людина може навіть образитися, якщо вирішить, що її не розуміють. Коли людина перебуває в такому стані, їй потрібно надати можливість висловитися та виплакати. Вчені дійшли висновку, що разом з сльозами з організму видаляється речовина, яка збуджує нервову систему.

Чи можемо ми „керувати” власними емоціями, емоційними переживаннями? На подібне питання можна відповісти як ствердно, так і заперечно. Безумовно, впливати безпосередньо на емоції, процес їх виникнення ми не можемо. Емоції виникають як мимовільна реакція організму на подразники (події, життєві ситуації). Водночас, назовні емоції виявляються у поведінці. Тому особистість може навчитися контролювати зовнішні прояви емоцій (поведінку) і в такий спосіб управляти ними.

Узагальнюючи досвід, накопичений у галузі саморегуляції емоційних станів, можна виокремити деякі рекомендації щодо управління власними емоціями:

- досягнення фізичної розрядки емоційного напруження (за висловом І.П. Павлова, потрібно „пристрасть увігнати до м'язів” ). Іноді подібна розрядка відбувається сама по собі – людина метушиться по кімнаті, перебирає речі, рве папір тощо.

Можна зайнятися корисною роботою, піти пішки на тривалу прогулянку тощо. Тик, мимовільне скорочення м'язів обличчя, що виникає під час хвилювання є рефлекторною формою моторної розрядки емоційної напруги;

- досягнення м'язового розслаблення (релаксації);
- використання елементів аутогенного тренування;
- активізація почуття гумору (сміх знижує рівень тривожності);
- завчасна розробка стратегій досягнення мети на випадок невдачі; відкладання терміну досягнення мети, коли людина впевнена у неможливості досягнення її зараз;
- зосередженість уваги на завданні, діяльності, а не на результаті, оточуючих людях;
- прослуховування музики. Музикальною терапією займалися вже лікарі Давньої Греції (наприклад, Гіппократ);
- письмовий виклад ситуації, яка спричинила виникнення емоції. Подібний спосіб корисний для людей замкнених;
- зображення посмішки на обличчі у разі виникнення негативних переживань. Відповідно до теорії Джеймса-Ланге навіть вимушена посмішка на обличчі може поліпшити настрій.

Іноді емоції виникають невчасно, дезорганізують діяльність, їх зовнішні прояви можуть поставити у незручне становище. Тому кожна людина має оволодіти вмінням регулювати зовнішні прояви власних емоційних станів.

**Стрес.** Одним з найпоширеніших у наш час видів афекту є **стрес**. Ганс Сельє, який ввів у обіг поняття **стресу** (від лат. stress – напруження), визначав його як **неспецифічну реакцію організму на ситуацію, що потребує функціональної перебудови організму, відповідної адаптації**. Не має значення, приємна чи неприємна ситуація спричинила стан стресової напруги, важливо, наскільки інтенсивною є потреба у пристосуванні особистості до неї. Інтенсивність стресового напруження також залежить **від особистісної значущості діючого фактора**.

У сучасній психології існує багато визначень поняття „стрес”. Водночас будь-яке з них вказує на те, що особистість під

час стресу перебуває у стані певної напруги. Наприклад: 1) **стан сильного та тривалого психологічного напруження, що виникає у людини, коли її нервова система отримує надмірне емоційне навантаження;** 2) **стан емоційної напруги, що виникає під впливом сильних екстремальних впливів** тощо.

Стрес виникає за напружених умов життя та діяльності, у ситуаціях, що виявляються несподівано й потребують негайних заходів. Життя без стресу не можливе. Бути вільним від стресу, на думку Сельє, може лише мертвий.

У повсякденному житті термін “стрес” обов’язково пов’язують із несприятливою для організму ситуацією. Насправді ж, будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але не всі з них є критичними. За допомогою стресу організм мобілізує себе на самозахист, на пристосування до нової ситуації. **Позитивний вплив стресу** помірної сили виявляється у деяких психологічних та фізіологічних властивостях, а саме:

- покращенні уваги (її об’єму та стійкості);
- підвищенні зацікавленості людини у досягненні поставленої мети;
- позитивному емоційному забарвленні процесу роботи;
- зміщенні соматичних показників у бік їх інтенсифікації тощо.

Водночас, коли людина відчуває на собі вплив сильного стресу, її поведінка значною мірою дезорганізується, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, сприйманні, пам’яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції. Лише тверді вміння та навички у стресовому стані можуть залишатися без змін. Такий **шкідливий та несприятливий стрес називають дистресом**. Він дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Якщо людина надто часто відчуває на собі вплив стресу, у неї може виникнути погіршення не тільки психологічного здоров’я, але й фізіологічного стану організму. Стреси є головною передумовою виникнення та загострення серцево-судинних та шлунково-кишкових захворювань.



До симптоматики перебування організму у стані дистресу відносяться:

- постійні скарги на труднощі відновлення сил після звичайної діяльності;
- відчуття втоми зранку;
- зникнення сновидінь;
- погане самопочуття після пробудження;
- головні болі;
- загальна слабкість;
- перепади артеріального тиску тощо.

Часто серед симптомів стресової напруги відзначають тривожний настрій, очікування поганих подій, почуття втрати та провини, втрата почуття гумору та сексуального потягу.

**Будь-яку подію, факт чи повідомлення, які викликають стрес, називають стресорами.** Стресорами можуть виступити як фізичні, так і психічні подразники, причому вони можуть бути як реально діючими, так і вірогідними чи уявними.

Буде та чи інша ситуація причиною стресу залежить не тільки від самої ситуації, але й від особистості, її досвіду, очікувань, впевненості у собі тощо. Велике значення належить оцінці потенційної загрози, очікуванню небезпечних наслідків ситуації. Людина реагує не лише на існуючу небезпеку, але й на її загрозу чи нагадування про неї. Індивідуальний рівень стресу значною мірою визначається усвідомленням людини своєї відповідальності за себе, за оточуючих, її установкою на свою роль у даній ситуації.

Різні люди реагують на однакове перевантаження по-різному. У одних спостерігається активна реакція – при стресі ефективність їхньої діяльності продовжує зростати до певної межі (так званий “стрес лева”), а у інших реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності одразу ж падає (“стрес кролика”). Характер реакції щільно пов’язаний з виникаючими внаслідок стресу захворюваннями. Так, хронічні коронарні захворювання набагато частіше зустрічаються у цілеспрямованих, честолюбних, амбіційних осіб, нетерпимих до найближчого оточення.

**Фізіологічне підґрунтя стресу.** Можна виокремити три фізіологічних механізми стресу.

1. В корі головного мозку формується стійка зона збудження (домінанта), яка підпорядковує собі всю діяльність організму, всі вчинки та думки людини. Для того, щоб заспокоїтися, людині потрібно створити нову, конкуруючу домінанту, яка відволіче увагу від попередньої. Читання захопливого роману, перегляд кінострічки, заняття улюбленою справою спрямовані саме на формування конкуруючої домінанти та сприяє відволіканню від неприємних емоцій та спогадів.

2. Формування домінанти спричиняє *особливу ланцюгову реакцію*. Збуджується одна з глибинних структур мозку – гіпоталамус, який примушує гіпофіз виділяти адренокортикотропні гормони. Останні, в свою чергу, спричиняють виділення адреналіну та інших фізіологічно активних речовин. Під їхнім впливом змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, прискорюється серцебиття, підвищується тиск крові, змінюються захисні можливості організму.

У подібний спосіб організм готується до боротьби, розвиває здатність упоратися з небезпекою – у цьому, власне, і полягає основне **біологічне значення стресу**. Проте сучасна людина, на відміну від первісної, накопичену м'язову енергію не “випускає” назовні, тому у неї у крові ще довго циркулюють біологічно активні речовини, які не дають заспокоїтися ані нервовій системі, ані внутрішнім органам. Найкращим помічником у нейтралізації шкідливої дії гормонів стресу є заняття спортом та інтенсивне м'язове навантаження.

3. Якщо **стресова ситуація зберігає свою актуальність** (конфлікт не розв'язаний, потреба не задоволена, велика кількість негативних емоцій), то в кору головного мозку продовжують поступати імпульси, які підтримують активність домінанти, а у кров – гормони стресу.

Позбавитися від дії останніх можна, якщо особистість знизить для себе значимість нереалізованого бажання (події) або відшукає шлях для його реалізації. Якщо ж неможливо позбутися причини, яка викликає стрес, доцільно логічно

переоцінити значимість події, що призвела до нього. Для цього існує багато способів. Наприклад:

- відшукати в ситуації щось позитивне, знайти якийсь зиск, користь;
- порівняти свої невдачі з невдачами іншої людини, якій значно гірше тощо. Подібні способи дозволяють поглянути на проблему з іншого боку та більш спокійно на неї відреагувати;
- одним з найкращих способів заспокоєння є спілкування з близькою людиною, яке дозволяє “вилити душу”, переключитися на іншу, більш цікаву тему та спільними зусиллями відшукати вихід з ситуації або поглянути на неї під іншим кутом зору.

**Фрустрація.** Близьким до поняття “стрес” є поняття “**фрустрація**”. Сам термін у перекладі з латини означає брехню, обман, нездійснені очікування. Фрустрація – це **своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи.** Фрустрація переживається як **напруження, тривога, відчай, гнів, які охоплюють людину, коли на шляху досягнення мети вона стикається з раптовими перешкодами, що заважають задоволенню потреби.**

Розрізняють такі види **реакцій на фрустрацію:**

- агресивність;
- діяльність за інерцією;
- депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай.

Найбільш розповсюдженою реакцією на фрустрацію є виникнення генералізованої *агресивності*, спрямованої на перешкоди. Адекватна реакція на перешкоди полягає в тому, щоб подолати чи обійти її. Агресивність, що швидко перетворюється на гнів, виявляється у бурхливих та неадекватних реакціях: погрози, фізичні дії щодо іншої людини (биття, щипання, відштовхування тощо) чи об’єкта (зламати його). У деяких випадках суб’єкт реагує на фрустрацію *уникненням* (наприклад,

виходить з кімнати), яке супроводжується агресивністю, що не виявляється відкрито.

Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не має підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто – її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, – спричинює стан фрустрації.

Таким чином, емоції, так само, як і когнітивні процеси, виникають у результаті відображення навколишньої дійсності. Водночас, на відміну від останніх, відзеркалюють не самі предмети та об'єкти, а лише суб'єктивне ставлення людини до них, їх особистісну значимість.

Емоції, як будь-яке психічне явище, мають власне фізіологічне підґрунтя. Існують різні теорії, що намагаються пояснити природу емоцій. Водночас на сучасному етапі не існує єдності поглядів щодо природи виникнення емоцій.

Емоційні переживання назовні виявляються у поведінці людини. Хоча ми не можемо впливати безпосередньо на процес виникнення емоцій, ми маємо можливість керувати власними діями та поведінкою. Особистість, яка оволоділа здатністю саморегулювання зовнішніх проявів емоцій, має реальний шанс „керувати” власними емоційними переживаннями.

Прояви емоційного життя людини поділяються на афекти, власне емоції, почуття, пристрасті, настрої та стрес. Вони відрізняються перш за все тривалістю та інтенсивністю перебігу.

Найбільш шкідливим емоційним переживанням для психічного та фізичного здоров'я особистості є стрес. Стрес являє собою стан сильного та тривалого психологічного напруження, що виникає під час емоційного перевантаження нервової системи людини. Водночас, слід зазначити, що стресовий стан помірної сили має позитивне значення – він допомагає особистості пристосуватися до незвичних умов, мобілізує організм на захист. Але сильний та тривалий стрес – дистрес – дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Тривалий вплив стресів на організм та психіку людини призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я.

## Воля. Вольові якості особистості

Воля виробилась у процесі суспільно-історичного розвитку людини, реалізації трудової діяльності. В ході життєдіяльності людина поступово навчилася ставити перед собою свідомі цілі та добиватися їх реалізації. Чим важливіше були цілі, які ставила людина в житті, чим більше вони їх усвідомлювали, тим активніше вони добивалися їх реалізації. У боротьбі за існування, долаючи труднощі, напружуючи сили чи стримуючись, людина виробила в собі різні якості волі.

Вольову діяльність не можна зводити до **активності** організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їхнього боку. Воля виявляється у своєрідному свідомому зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина у прагненні до дій або у стримуванні себе.

**Поняття про волю.** З поняттям “воля” ми вже зустрічалися, коли розглядали довільне та мимовільне сприйняття, увагу, пам’ять. Про значення вольового фактора мова йшла під час аналізу мислення. Воля відіграє вирішальну роль у процесі формування характеру і є однією з якостей особистості, яка вирізняє людину від усіх інших живих істот.

В літературі зустрічаються різні визначення поняття „воля”. Наведемо тільки деякі з них. **Воля** - це:

- процес **свідомого регулювання людиною своєї поведінки**, пов’язаний з подоланням внутрішніх та зовнішніх перешкод;
- підструктура особистості, що виявляється у **свідомій активній самодетермінації та регулюванні людиною своєї діяльності та поведінки** всупереч внутрішнім та зовнішнім перепонам;
- психічний процес **свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.**

Воля відіграє важливу роль у процесі цілепокладання, прийняття рішення, подолання перешкод. У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідома діяльність – це **довільна діяльність**. Довільне напруження фізичних сил, довільне сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо – це свідомо регуляція, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, можна сказати, що воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Воля забезпечує активність особистості. Однією з найважливіших характеристик вольової поведінки є самодетермінація. Здійснюючи вольовий акт, людина діє довільно, тобто за власним наміром та не підкоряючись впливу зовнішніх причин та обставин.

**Мимовільні та довільні дії.** Розрізняють дії **довільні та мимовільні**.

**Мимовільними діями** називаються неусвідомлювані дії та рухи. Це насамперед безумовно-рефлекторні рухи, які пов'язані із захистом організму від ушкоджень або із задоволенням його органічних потреб. Мимовільні рухи не усвідомлюються, а отже, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

Мимовільна регуляція активності здійснюється поза межами свідомого контролю. Для цієї форми регуляції притаманна відсутність усвідомлення мети. Програма дій та реалізація цієї програми нібито злиті воедино.

**Довільні дії та рухи** завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та відповідною організованістю. У процесі свідомого виконання завдання рухи контролюються, стають довільними. Навіть мимовільні безумовно-рефлекторні рухи, наприклад кліпання очима, кашель, дихання та інші, можна довільно регулювати. У житті людина користується переважно не окремими довільними рухами, а довільними діями, що складаються з рухів, об'єднаних у певну систему. Навчаючись читати, писати, грати на музичному інструменті, людина здійснює безліч довільних рухів і дій.

Довільна регуляція характеризується усвідомленістю, опосередкована - мисленням та мовою. Ця форма регуляції характеризується наявністю мети та мотивації. Усвідомлюється також програма дій, хоча безпосередньо дії можуть як усвідомлюватися, так і не усвідомлюватися.

Кожний мимовільний рух, що усвідомлюється, здійснюється цілеспрямовано, стає довільним. Такі рухи, як постукування пальцями по столу, можуть бути мимовільними, неусвідомленими, але вони можуть стати й довільними, якщо це робиться навмисно, з певною метою, наприклад, щоб відбивати такт при співах або навчанні музики. Водночас, кожний довільний рух у результаті багаторазового повторення стає настільки звичним, що людина виконує його автоматично, спеціально не зосереджуючи на ньому уваги. Наприклад, при навчанні письма чи музики кожний рух руки виконується свідомо, а навчившись писати чи грати на музичному інструменті, людина виконує ці рухи вже автоматично, мимовільно.

У процесі розвитку людина навчилася не тільки довільно діяти, а й довільно затримувати свої дії. Основою для цього є вироблена у людини в процесі навчання та виховання здатність до гальмування. Довільно діючи й довільно затримуючи свої дії, людина цим самим регулює власну діяльність і поведінку.

Якщо людина стикається з перепонами на шляху реалізації власної діяльності та поведінки, то має місце усвідомлення діяльності та власне вольова регуляція поведінки. **Вольова регуляція** поведінки є найвищим рівнем регуляції діяльності та поведінки людини, яка здійснюється за допомогою вольових зусиль. **Вольове зусилля є актом прояву свідомості, який спрямований на мобілізацію психічних та фізичних можливостей людини, потрібних для подолання перепон у процесі діяльності.**

**Структура вольової дії.** У структурі вольової дії можна виокремити щонайменше чотири фази:

1. виникнення потягу та попередньої постановки мети;
2. боротьба мотивів;
3. прийняття рішення;
4. безпосереднє виконання дій.

1. Характеризує початок вольової дії. Дія починається з виникнення **потягу**, який виявляється у прагненні до чогось. Як правило, потяги бувають невиразними, погано усвідомленими. Людина виразно не усвідомлює, чого саме їй забажалося. Прагнення, що виявляються лише у формі потягів, не призводять до цілеспрямованої вольової дії.

Коли прагнення усвідомлюється, воно перетворюється на бажання. **Бажання** – це визначене прагнення. Людина вже більш-менш виразно бачить мету свого прагнення, напрямок своєї діяльності. Якщо до усвідомлення дії додається ще установка на її реалізацію, бажання перетворюється на початок вольової дії. Усвідомивши мету своєї діяльності, людина може ще й не бачити шляху, яким треба йти, щоб успішно її здійснити, не мати в руках засобів для її досягнення. Добираючи потрібні шляхи та засоби, людина в цьому процесі глибше усвідомлює свої прагнення. Глибоко усвідомлене прагнення, коли у людини виразно вимальовується не тільки мета діяльності, а й шляхи та засоби її здійснення, зумовлює **воління**, активне бажання та постановку **мети**. Якщо установка на реалізацію не сформувалася, то вольовий акт може на цьому й завершитися.

2. В реалізацію вольової дії включаються когнітивні процеси. На цьому етапі відбувається оформлення мотиваційної частини дії чи вчинку. Мотиви, які у вигляді бажань з'явилися на першому етапі, можуть суперечити один одному. Тоді людина вагається: чи то діяти, чи то ні. В такому випадку спостерігається проміжний стан розвитку вольового акту, який називається **боротьбою мотивів**. Остання стає актуальною, якщо існують суперечливі бажання: одні спонукають особистість до певної дії, а інші відвертають від неї. Наприклад, в учня може відбуватися боротьба між бажанням взятися за виконання домашнього завдання та бажанням піти в кінотеатр з приятелями. У результаті цієї боротьби мотивів людина приймає певне **рішення**. Останнє виявляється як намір діяти або як намір відмовитися від дії.

3. Відбувається прийняття однієї з можливостей за вірогідне рішення.

4. Виконання прийнятого рішення та досягнення мети. Рішення, як глибоко усвідомлене, переходить у дію. Спочатку дія планується, вибираються необхідні для цього засоби, потім



виконується завдання і, нарешті, завершується. Без виконання рішення вольовий акт вважається незавершеним. Виконання рішення передбачає подолання зовнішніх перепон, об'єктивних труднощів.

Необхідно підкреслити, що особливість протікання вольового акту полягає в тому, що механізмом його здійснення є вольові зусилля на усіх його фазах. Здійснення вольового акту пов'язане з відчуттям нервово-психічної напруги.

**Вольові якості людини.** Воля формує такі якості особистості, від яких залежить успішність вольового акту. Ці якості мають назву **вольових якостей людини – властивостей особистості, які склалися у процесі набуття життєвого досвіду та пов'язані з реалізацією волі і подоланням перепон на життєвому шляху.** До вольових якостей особистості належать:

- **цілеспрямованість – свідомо та активна спрямованість особистості на визначений результат діяльності.** Характеризується глибоким усвідомленням поставлених завдань та необхідності їх здійснити. Цілеспрямованість виявляється у вмінні особистості керуватись у своїх діях не випадковими прагненнями, а стійкими переконаннями, принципами. Цілеспрямованість пов'язана з умінням особистості ставити перед собою чіткі цілі для окремих дій та не відволікатися від них;

- **ініціативність – здатність особистості самостійно ставити перед собою завдання та без нагадувань і спонукань інших виконувати їх, активна спрямованість особистості на здійснення дій.** Ініціативність людини характеризується **дієвою активністю.** Мало, виявивши ініціативу, поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до кінця;

- **самостійність – свідомо та активна установка особистості не піддаватися впливу різноманітних факторів, критично оцінювати поради та пропозиції інших осіб, діяти на основі власних поглядів та переконань.** Протилежною до самостійності якістю людини є **навіюваність.** Навіюваність виявляється в тому, що людина легко піддається впливу інших. Навіюваність буває у людей, які не мають стійких переконань, твердих принципів, некритично наслідують інших, вагаються між

протилежними поглядами, не мають власної думки. Перша-ліпша думка, яку почує така людина, стає її власною, але згодом цю саму думку вона замінює на іншу.

Такі вольові якості, як **рішучість, витриманість і наполегливість** виявляються у вмінні своєчасно та обдумано приймати рішення, гальмуванні негативних прагнень і дій, здатності долати ускладнення, які виникають на шляху досягнення мети. Великі справи, визначні наукові винаходи можливі лише за наявності цих якостей:

- **рішучість** - здатність особистості приймати та втілювати в життя швидкі, обгрунтовані та тверді рішення;

- **витриманість** – якість, яка полягає у здатності особистості сформулювати свідому та активну установку протистояння факторам, що перешкоджають досягненню мети, яка виявляється у вмінні володіти собою та самоконтролі;

- **наполегливість** – здатність особистості мобілізувати свої сили для постійної та тривалої боротьби з труднощами, в процесі досягнення бажаної мети. Наполегливість людини слід відрізнити від такої якості, як упертість. **Упертість** – це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає у тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини. Упертість є проявом не сили, а радше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси і своїми діями часто завдає їм шкоди.

Істотну роль у виконанні прийнятого рішення відіграють такі якості особистості, як:

- **організованість** – здатність особистості розумно планувати та впорядковувати перебіг власної діяльності;

- **дисциплінованість** – здатність особистості свідомо підпорядковувати свою поведінку загальноприйнятими нормам, встановленому порядку, вимогам;

- **самоконтроль** – вміння особистості контролювати свої дії та підпорядковувати свою поведінку вирішенню свідомо поставлених завдань.

**Локус контроль.** Інтегральним показником вольових якостей особистості є відповідь на питання щодо того, на кого людина покладає відповідальність за свої дії. Для оцінки цієї якості особистості американський психолог *Дж. Роттер* увів поняття “**локус контролю**”, яке відображає **оцінку особистістю своїх можливостей контролювати життєві обставини та відповідальти за результати власної діяльності.**

На думку Дж. Роттера, усі люди поділяються на два типи: з екстернальним та інтернальним локусом контролю. Особистість з **екстернальним** локусом контролю вважає, що успіхи та невдачі регулюються зовнішніми факторами (випадковими обставинами, долею, вдачею, впливовими людьми тощо) та не визнають за собою відповідальності за свої вчинки та дії, вважаючи себе заручниками долі. Особистості, які мають **інтернальний** локус контролю, навпаки, вірять у те, що всі їх успіхи та невдачі визначаються їх власними діями та здібностями, тому вони відповідальні за всі свої дії.

Отже, наявність волі, яка дозволяє свідомо регулювати поведінку та діяльність особистості, є однією з особливостей, що вирізняє людину від усіх інших живих істот. У вольових діях людина завжди реалізує свідомо поставлену мету. Воля потрібна для вибору мети, прийняття рішення, подолання перешкод.

Усі дії людини можна поділити на мимовільні та довільні.

Мимовільні дії пов'язані з захистом організму від ушкоджень, задоволенням органічних потреб. Мимовільні рухи не усвідомлюються, а отже, не контролюються.

Довільні дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та відповідною організованістю.

У структурі вольової дії можна виокремити такі етапи: виникнення потягу та попередньої постановки мети, боротьби мотивів, прийняття рішення та безпосередньо виконання дій.

Вольові якості людини – властивості особистості, пов'язані з реалізацією волі, від яких залежить успішність подолання перешкод, досягнення результатів у діяльності. До вольових якостей особистості належать цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість, витриманість, наполегливість, організованість, дисциплінованість, самоконтроль.

## Мотиваційна сфера психіки: потреби і мотиви

У поведінці людини є два функціонально пов'язані між собою боки: спонукальний та регуляційний. Розглянуті нами психічні процеси – емоції, воля – забезпечують регуляцію поведінки. Що стосується стимуляції поведінки, її спонукання, то вона пов'язана з поняттям **мотивації**. Мотивація є одним з основних понять, яке ми використовуємо для аналізу причин поведінки людини, її свідомої діяльності. Їй присвячено багато психологічних досліджень, проте процес теоретичного осмислення явищ мотивації ще далеко не завершено, різні автори та різні джерела пропонують різні точки зору на природу та види мотивації, а також різне трактування таких понять, як потреба, ціль, тобто того, що спонукає до дії, діяльності.

### Проблема активності в психології

Однією з основних проблем психології є з'ясування причин активності поведінки людини. **Активність** живих істот – один з основних і необхідних проявів життя, **внутрішня спонукальна сила, спрямована на задоволення потреб організму**. Активність людини докорінно відрізняється від активності тварин. У тварин вона є проявом інстинктивних біологічних потреб організму, а у людини провідними в її активності є свідомі та цілеспрямовані прагнення.

Існують різні точки зору щодо джерел активності. Уперше питання про активність особистості було порушено австрійським психіатром, фундатором теорії та практики психоаналізу *З. Фрейдом*. Він вважав, що джерелом активності людини є інстинктивні спонукання, що дані їй від народження та передаються спадково. Це світ інстинктів, біологічних і фізіологічних потягів, неусвідомлюваних імпульсів, природа яких “невідома”. Неофрейдисти виходять з визнання вирішальної ролі середовища та механізмів соціального характеру. Русійними силами поведінки вони вважають, наприклад, прагнення до влади внаслідок усвідомлення особистістю своєї неповноцінності (*А. Адлер*) чи неможливість досягти гармонії із соціальною структурою суспільства та зумовленого цим почуття самотності (*Е. Фромм*) тощо.

Розроблюючи проблему активності особистості, *вітчизняна психологія* виходить з визнання того, що джерелом активності особистості є потреби. **Потреби розуміють як динамічно-активний стан особистості, що виражає її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.** Потребу ще можна визначити як стан індивіда, що створюється нуждою, яку він відчуває в об'єктах, потрібних для його існування та розвитку. Для того, щоб жити та діяти в оточуючому світі, людина відчуває необхідність в їжі, воді, повітрі, руховій активності, матеріальній та духовній культурі, в інших людях тощо. Тому потреба щільно пов'язана з нуждою, проте ці поняття не тотожні.

В психології під **нуждою** розуміють **об'єктивну необхідність у чомусь, яку сама людина може не переживати та не усвідомлювати.** Наприклад, новонароджена дитина об'єктивно відчуває необхідність в дорослій людині (без неї вона загине), проте суб'єктивно цього не тільки не усвідомлює, але й не відчуває, не переживає. Тільки на третьому місяці життя ця **об'єктивна нужда перетворюється на суб'єктивний психічний стан – потребу у спілкуванні.**

Тобто можна казати, що потреба – це **нужда, в якій виявляється залежність людини від певних умов, необхідних їй для життя та діяльності.** У потребах завжди відображуються стійкі життєво важливі залежності організму та середовища. Кожна потреба містить, по-перше, переживання людиною напруження, незадоволення; по-друге, певне уявлення про свій бажаний стан; по-третє, деякі уявлення про види активності, предмети, за допомогою яких може бути досягнутий бажаний стан.

## **Види потреб**

### **1. За походженням потреби поділяють на:**

а) **природжені (органічні)** – обумовлені біологічною природою людини, виражають її залежність від умов, необхідних для збереження та підтримки життя індивіда (тобто відображають нужди організму для підтримки його існування). До цього виду

потреб відносяться потреби в їжі, повітрі, воді, продовженні роду, самозбереженні тощо;

б) **набуті** (культурні, соціальні) – з'являються протягом життя та відображають залежність людини від продуктів людської діяльності та спілкування. Набуті потреби формуються по-різному у кожної людини залежно від умов життя.

**2. За предметом потреби поділяють на:**

а) **матеріальні** – віддзеркалюють залежність людини від предметів матеріальної культури;

б) **духовні** – виражають залежність людини від продуктів суспільної свідомості.

**3. Потреби ще поділяють на:**

а) **базові** – це потреби в матеріальних умовах та засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності та відпочинку. Вони диктуються об'єктивними законами життя індивіда в суспільстві та його розвитку як особистості;

б) **похідні** – формуються на основі базових. До них, наприклад, належать естетичні потреби та потреба навчання;

в) **вищі** – включають насамперед потреби у творчості й творчій праці.

**Мотив та мотивація. Види мотивів.** Потреби є джерелом активності людини. Через те, що вони завжди супроводжуються суб'єктивними переживаннями (бажаннями, тривогою), вони спонукають людину до певних дій, вчинків, спрямованих на задоволення потреб. Інакше кажучи, потреби породжують мотив. **Мотив** (від лат. *movere* – спонукати до руху, штовхати) – це **внутрішня активність**, що організовує та планує діяльність і поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби, **спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта, що визначає спрямованість дії**. Російський психолог А.Н. Леонтьєв назвав мотив „опредмеченою потребою”.

**Мотивація** в психології визначається як **сукупність стійких мотивів, що визначають зміст, спрямованість та характер діяльності особистості, її поведінки**. Тобто поняття

“мотивація” дозволяє визначити причини поведінки людини. Водночас, деякі автори розуміють мотивацію як процес усвідомлення мотиву, що спонукає до діяльності.

Мотиви можуть бути:

- усвідомленими;
- неусвідомленими.

### **1. До неусвідомлених мотивів відносяться:**

- а) потяги;
- б) установки.

**Потяг – психічний стан, що відображає недиференційовані, неусвідомлені чи недостатньо усвідомлені потреби суб’єкта.**

**Установка – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності або схильності до певного виду діяльності, за допомогою якої людина може задовольнити ту чи іншу потребу.** Установка до різних фактів життя може виявлятися у стандартизованих судженнях, некритично засвоєних людиною під час спілкування з іншими людьми, в упередженості, виокремленні того, що має для неї важливе життєве значення. Саме тому особистість може бачити в об’єктах та явищах життя те, що вона хоче бачити, а не те, що є насправді. Установки складаються на основі досвіду і можуть бути як позитивними, якщо вони ґрунтуються на довірі, симпатії, схваленій громадській думці, так і негативними, коли вони мають характер упередженості, необ’єктивності.

### **2. До усвідомлених мотивів відносяться:**

- а) бажання;
- б) інтереси;
- в) цінності;
- г) прагнення;
- д) переконання;
- е) ідеали;
- є) світогляд тощо.

Усвідомлені мотиви характеризують **спрямованість особистості**.

**Інтересом** називаються стійкі, вибіркові, емоційно забарвлені прагнення особистості до життєво значущих об'єктів; **мотиви, у яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби**. Інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю об'єктом, із прагненням більше його пізнати, оволодіти ним. Інтерес може виявлятися в симпатії та прихильності до людини, у захопленні певною діяльністю, літературою, спортом, наукою тощо.

**Переконання є системою мотивів особистості, що втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів і принципів**. Підґрунтя переконань становлять знання, які для людини є істинними, незаперечними, в яких вона не має сумніву. Особливість переконань полягає в тому, що в них знання постають в єдності з почуттями, захоплюючи всю особистість. Переконання особистості можуть виявлятися в різних царинах її життя та діяльності й залежно від цього поділятися на моральні, інтелектуальні, естетичні та ін.

**Прагнення – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності**. Ця діяльність може бути домінуючою протягом тривалого часу. Так, у діяльності студентів виявляється прагнення закінчити навчальний заклад, розпочати роботу за фахом. Іноді прагнення може набувати вигляду потягу чи бажання.

Сукупність мотивів складає мотиваційну сферу людської особистості. Діяльність людини носить полімотивований характер. При цьому мотиви виконують різну роль. Є **мотиви-стимули**, що спонукають та визначають вибір спрямованості діяльності та поведінки. Є мотиви, що надають всій діяльності людини особистісний сенс (**сенсові мотиви**). У зв'язку з цим деякі психологічні школи стверджують існування **ієрархії мотивів**. Нижчий рівень в ієрархії займають мотиви-стимули. Вищу ступінь – сенсові мотиви. Якщо порівняти мотиваційну сферу особистості із будівлею, то “будівля” у різних людей буде мати різну форму. У деяких випадках вона буде подібна до піраміди з однією верхівкою, з одним ведучим сенсовим



мотивом, в інших випадках верхівок (а відповідно і сенсотворних мотивів) може бути декілька. При цьому вся будівля може спиратися на невеличке підґрунтя, вузькогоїстичний мотив, чи широкий фундамент суспільно значущих мотивів, які включають в коло життєдіяльності людини багато людей та подій.

**Спрямованість особистості. Сукупність стійких мотивів, відносно незалежних від ситуації, які орієнтують вибіркочу активність особистості, називають спрямованістю особистості.** Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки і дій людини. Спрямованість особистості характеризується її бажаннями, інтересами, схильностями, цінностями, ідеалами та переконаннями, в яких виявляється світогляд людини.

**Бажання** мають безпосередню спонукальну силу та визначають усвідомлення потреби, її об'єктів та можливих шляхів задоволення. **Інтерес** як мотив пов'язаний з позитивною потребою. Людина цікавиться тими предметами та явищами, які здатні задовольнити ту чи іншу потребу. Інтерес може носити тимчасовий характер, коли потреба задоволена, він поступово згасає. Проте інтереси можуть мати стійкий характер. Тоді він перетворюється на **схильність – психічний стан, що виявляє вибіркочу спрямованість особистості на певну форму діяльності та спонукає нею займатися.** Її основою є глибока стійка потреба індивіда в тій чи іншій діяльності та стійке прагнення самому діяти у цьому напрямку.

Спрямованість особистості багато в чому визначається її ціннісними орієнтаціями. **Ціннісна орієнтація – психічний стан, що є відображенням у свідомості людини значущих стратегічно важливих цілей.** Цінністю може виступати будь-який матеріальний об'єкт, суспільні стосунки чи духовне явище. Вони формуються у результаті усвідомлення особистістю власних потреб у співвідношенні з предметами та явищами навколишнього світу. Необхідно зазначити, що ціннісне ставлення не виникає, доки особистість не з'ясує для себе складність задоволення актуальної потреби. Чим складніше задовольнити потребу, тим більш значимою вона є.

Особливу роль серед базових цінностей має ідеал. **Ідеал – це образ бажаної кінцевої мети, яким керується особистість та який відіграє вирішальну роль в її діяльності та вчинках.** Ідеали людей формуються під впливом суспільних умов життя, у процесі навчання та виховання. Ідеал необхідно розглядати як домінуючий мотив діяльності та відносин особистості.

Ціннісні орієнтації та ідеали особистості є підґрунтям **переконань**. Сукупність переконань особистості є складовою частиною її світогляду. **Світогляд – це система поглядів людини на світ взагалі, власне місце в цьому світі, якими людина керується в своїй діяльності та поведінці.** Світогляд пов'язаний з вирішенням питань щодо походження світу та його рушійних сил, місця та ролі людини в цьому світі тощо. Залежно від вибору світоглядної позиції здійснюється мотивація діяльності особистості, визначається її лінія поведінки.

Отже, розробляючи проблему активності особистості, вітчизняна психологія виходить з визнання того, що джерелом активності особистості є потреби. Потреби супроводжуються суб'єктивними переживаннями та спонукають людину до певних дій, вчинків, спрямованих на їх задоволення. Інакше кажучи, породжують мотив – внутрішню активність, що організовує та планує діяльність та поведінку, з метою задоволення потреби. Сукупність усіх причин, які пояснюють особливості поведінки особистості, має назву „мотивації”.

Мотиви можуть бути усвідомленими та неусвідомленими. До неусвідомлених мотивів відносяться потяги та установки. До усвідомлених мотивів відносяться бажання, інтереси, цінності, прагнення, переконання, ідеали, світогляд тощо.

Сукупність стійких мотивів, відносно незалежних від ситуації, які орієнтують вибірково активність особистості, називають спрямованістю особистості. Спрямованість разом зі світоглядом (системою поглядів людини на світ взагалі, власне місце в цьому світі, якими вона керується в своїй діяльності та поведінці) є вищим регулятором поведінки і дій людини.

Спрямованість особистості характеризується її бажаннями, інтересами, схильностями, цінностями, ідеалами та переконаннями, в яких виявляється світогляд людини.

## Висновок

Емоції являють собою психічні форми переживання людини. Вони виявляють ставлення особистості до світу, власне до себе і виконують сигнальну, оцінкову та регулятивну функції. Опиняючись в основі мотивів, поведінкової активності і будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності, спонукаючи та спрямовуючи її. Тому емоції не тільки супроводжують, але й впливають на предметну діяльність та на спілкування з іншими людьми.

Різноманітні прояви емоційного життя людини поділяють на афекти, власне емоції, почуття, пристрасті, настрої та стрес.

Якщо емоції та почуття можуть бути ненавмисними, то вольова регуляція пов'язана з наміром, свідомо прийнятим людиною у зв'язку з необхідністю, який виконується за власним рішенням. Воля виявляється в саморегуляції людиною своєї діяльності та різноманітних психічних процесів. За вольовим зусиллям стоїть особлива активність, яка відбувається у внутрішньому плані свідомості, коли мобілізуються всі можливості людини.

Завдяки вольовій регуляції пізнавальні психічні процеси переходять у розряд довільних і стають можливими зусилля, що дозволяють людині здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Воля відіграє вирішальну роль у процесі формування характеру, а саме, його вольових якостей, які пов'язані з реалізацією волі та подоланням перепон на життєвому шляху, – цілеспрямованості, ініціативності, самостійності, рішучості, енергійності, організованості, дисциплінованості, наполегливості, самоконтролю.

Діяльність та поведінка особистості завжди пов'язана із задоволенням потреб – усвідомленої нестачі у чомусь конкретному, необхідному для життя. Потреби спричиняють формування мотивів діяльності – внутрішньої активності, що спонукає до дії. Мотиви можуть бути усвідомленими та неусвідомленими. До неусвідомлених мотивів відносяться потяги та установки. До усвідомлених мотивів відносяться бажання, інтереси, цінності, прагнення, переконання, ідеали, світогляд тощо.

Мотивація діяльності та вчинків - динамічне утворення. Людина протягом життя переглядає свою мотивацію відповідно

до своїх можливостей, які визначаються фізіологічними (наприклад здоров'я) та соціальними (зміна умов життя) факторами. Мотиви мають можливість змінюватися на всіх етапах певної діяльності та відносин. Поведінковий акт може починатися з однієї мотивації, а закінчуватися іншою. При цьому обставини здійснення поведінкового акту, його розвиток не мають змоги вплинути на мотивацію.

### Питання до самоперевірки

1. Що таке емоція та чим вона відрізняється від почуття?
2. Охарактеризуйте значення емоцій в житті людини.
3. У чому полягає відмінність емоцій людини від емоцій тварин?
4. Назвіть види емоційних переживань.
5. Чим відрізняється відображення дійсності в емоціях та почуттях від відображення у пізнавальних процесах?
6. Назвіть основні ознаки афекту.
7. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
8. Що таке стрес? Чим стрес відрізняється від дистресу?
9. Що таке воля і яка її роль в регуляції поведінки та діяльності?
10. У чому полягає відмінність довільної дії від мимовільної?
11. Охарактеризуйте основні етапи розвитку складної вольової дії.
12. Які причини можуть викликати боротьбу мотивів?
13. Назвіть та охарактеризуйте основні вольові якості особистості.
14. Розкрийте зміст поняття “локус контролю”.
15. Що таке потреба? Які види потреб Ви знаєте?
16. У чому полягає особливість людських потреб у порівнянні з потребами тварин?
17. Що таке мотив? Які види мотивів спонукають діяльність та поведінку людини?
18. Що таке спрямованість особистості? Які мотиви пов'язані із спрямованістю особистості?

## Література

1. Годфруа Ж. Что такое психология? В 2-х т. / Пер.с фр. – М.: Мир, 1992.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.
3. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер., 1999.
4. Мишурова И.В., Кутелев П.В. Управление мотивацией персонала: Учебно-практическое пособие. – М., 2003.
5. Психология; Учебник для техн. вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000.
6. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1984.
7. Радугин А. А. Психология: Учебное пособие. – М.: Центр, 2001.
8. Рувинский Л.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли. – М., 1983.
9. Статінова Н. П., Сень Г. П. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник.- К.: КНТЕУ, 2002.
10. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Психология и педагогика для технических вузов. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.

### **ТЕМА 6. Індивідуально-психологічні особливості особистості**

- *Вступ до теми.*
- *Темперамент.*
- *Характер.*
- *Інтелект і здібності.*
- *Висновок.*

#### **Вступ до теми**

На тлі загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно виокремлюються **індивідуальні особливості**, які позначаються на її житті, поведінці, діяльності. Виділяють фізичні, психічні та індивідуально-психологічні особливості особистості.

До **фізичних** особливостей відносять конституцію організму та його фізіологічні процеси: ендокринні, нервові та інші. У кожному окремому організмі ці процеси відбуваються своєрідно, хоча у них є багато спільного для всіх людей, що зумовлюється походженням і розвитком людини.

**Психічні** особливості виявляються у різній швидкості реакцій, порогах чутливості, властивостях уваги, пам'яті, сприйняття та інших психічних процесів та станів, спостережливості, кмітливості, в інтересах. Особливо яскраво вирізняються люди за індивідуальними здібностями – музичними, образотворчими, спортивними, художньо-літературними.

Природною передумовою **індивідуально-психологічних** особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму. Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких за життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, особистісне психологічне буття. Спадкові біологічні особливості не визначають фатально індивідуальних якостей особистості. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що природжене змінюється залежно від умов життя і виховання.

Індивідуальні особливості особистості слід відрізнити від вікових, які настають з дозріванням або старінням організму. Індивідуальні якості особистості, наприклад, швидкість реакції, міра активності, вразливості тощо, виявляються незалежно від віку без особливих змін. Разом з тим з віком під впливом життя та виховання індивідуальне досить своєрідно, яскраво виявляється у пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій активності, рисах характеру тощо.

На деяких вікових етапах розвитку людини, наприклад у підлітковому віці, вікові та індивідуальні особливості важко диференціювати. Імпульсивність, нестриманість, вразливість підлітків, якщо не зважати на обставини, в яких вони виявляються, легко пояснити і як прояв індивідуальних рис, і як вікових особливостей.

Індивідуальні особливості особистості найяскравіше виявляються у **темпераменті, характері та здібностях**, у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах. Особливості їх прояву залежать від виховання дитини.

## Темперамент

**Поняття про темперамент.** Діяльність і поведінка людини зумовлюються не лише соціальними умовами життя, а й індивідуальними особливостями її психофізичної організації. Це виразно виявляється в **темпераменті особистості**.

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

У структурі темпераменту виокремлюють три сфери:

- загальну активність;
- особливості моторної сфери;
- властивості емоційності.

**Загальна активність** визначається **інтенсивністю та обсягом взаємодії** людини з оточуючим середовищем. До проявів темпераменту в **моторній (руховій) сфері** відносяться

**темп, швидкість, ритм та загальна кількість рухів.** Властивості **емоційності**, пов'язані з темпераментом, – це чутливість, імпульсивність та ін., які характеризують **силу та динамізм** емоційних проявів.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має певні властивості, які позитивно або негативно позначаються на його проявах.

**Теорії темпераменту.** Протягом всього розвитку наукових знань дослідники намагалися упорядкувати дані стосовно динаміки психічних процесів, виокремити типи темпераменту. Історично першим в типології темпераменту був **гуморальний** підхід, за яким темперамент пов'язувався з **фізіологічними основами організму**.

Першим такий підхід здійснив давньогрецькій лікар *Гіппократ* (V ст. до н.е.). За часів Гіппократа вважалося, що в організмі є чотири основні типи рідини або “соку” – кров, слиз, жовч, чорна жовч. Змішуючись у кожній окремій людині у певних частках, вони й складають темперамент. Кожен тип темпераменту отримав назву залежно від переважаючого типу рідини в організмі. Гіппократ вважав, що у **сангвініків** переважає кров (від лат. *sanguis*), у **холериків** – жовта жовч (від грец. *chole*), у **флегматиків** - слиз (від грец. *phlegma*), у **меланхоліків** - чорна жовч (від грец. *melan chole*).

Таким чином, було виокремлено чотири основних типи темпераменту, які стали класичними та з якими пов'язувалися уявлення про темперамент протягом багатьох століть. Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичного погляду. Але описані Гіппократом характерні риси темпераменту досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту.

У Гіппократа був цілком фізіологічний підхід до темпераменту. Проте пізніше з'явилися уявлення про те, що з фізіологічними якостями пов'язані й психологічні властивості індивідів. Античний лікар Гален (II ст. н.е.) першим створив психологічні “портрети” представників різних типів темпераменту. Але найбільш повні характеристики усіх чотирьох типів темпераменту створив німецький філософ *Кант* (XVIII ст.).



На думку Канта, **сангвініка** характеризує прагнення до насолоди, поєднане з легким збудженням відчуттів та їх нетривалістю. Він захоплюється всім, що для нього приємно. Схильності його непостійні. Довірливий та легковірний, йому подобається будувати плани, проте вони йому швидко набридають і він їх кидає. Сангвініки, на думку Канта, мають дуже розвинуте почуття прекрасного.

У **меланхоліка** панує нахил до суму. Йому постійно ввижається, що їм нехтують, будь-що може його образити. Його бажання носять у собі відтінок суму, власні страждання здаються йому неможливими. Проте Кант вважав, що меланхоліки – це справжня добродіяльність.

**Холеричний** темперамент виявляє значну силу діяльності, енергії та наполегливості, коли знаходиться під впливом певної пристрасті. Його пристрасті легко виникають; а гордість, мстивість, марнославство, сила почуттів не знають меж, коли він знаходиться під впливом пристрасті. Він мало розмірковує, проте швидко діє. Найрозвиненіше у нього почуття честі.

**Флегматик** характеризується врівноваженістю. Відчуття не оволодівають ним надто швидко. Йому не потрібно великих зусиль для того, щоб утриматися від швидкого прийняття рішень. Його досить важко роздратувати. Флегматик терпеливо переносить свої страждання. Проте Кант вважав, що їм бракує моральних почуттів.

**Конституційна теорія темпераменту.** На початку ХХ ст. виникла конституційна теорія темпераменту (Е. Кречмер, У. Шелдон), головна ідея якої полягала у встановленні зв'язку між типом темпераменту та вродженою конституцією (будовою тіла). Передумовою виникнення цієї теорії, зокрема, є дослідження антропологів, які звернули увагу на існування відмінностей у будові тіла, а також психіатрів, які побачили індивідуальні відмінності у схильностях особистостей з різними типами будови тіла до певних психічних розладів.

Незалежно один від одного *Е. Кречмер та У. Шелдон* розробили власні типології конституційних типів та описали особливості темпераменту, притаманні кожному типу. Наведемо, як приклад, типологію Е. Кречмера. В ній виокремлені чотири

типи конституції: астенічний, пікнічний, атлетичний та диспластичний. Зовнішній вигляд кожного з них характеризується такими даними:

- **Астенік** (від грец. – слабкий) – худорлявий, тонкий, має бліду шкіру, вузькі плечі, видовжену вузьку та пласку грудну клітину. Має тендітну будову тіла, високий зріст, видовжене обличчя, довгий тонкий ніс. Нижні кінцівки худорляві та довгі. Астенічні жінки схожі на астеніків-чоловіків, водночас, вони не тільки худорляві, але й мають невеликий зріст;

- **Пікнік** (від грец. – товстий, повний) має середній або малий зріст, надлишок ваги, розпливчастий тулуб, круглу голову на короткій шиї, маленьке широке обличчя. Має передумови для розвитку ожиріння;

- **Атлетик** (від грец. – боротьба, сутичка) - високий, сильної статури, має добре розвинені кістки та м'язи, кремезну будову тіла;

- **Диспластик** (від грец. – незбалансований) характеризується безформною будовою тіла, різними деформаціями, наприклад, надзвичайно великим зростом.

Трьом основним типам конституції (астенік, пікнік, атлетик) відповідає три типи темпераменту:

- **Шизотимік** характеризується замкнутістю, схильністю до коливання емоцій від роздратованості до сухості, впертістю; погано піддається зміні установок, поглядів. Важко пристосовується до оточення, має схильність до абстрагування. За типом будови тіла астенік має схильність до шизофренії;

- **Циклотимік** – повна протилежність попереднього типу. Емоції коливаються між радістю та печаллю, легко контактує з оточенням, має реалістичні погляди. За будовою тіла – пікнік. При порушеннях психіки має схильність до маніакально-депресивного психозу;

- **Іксотимік** – спокійний, невразливий, характеризується витриманістю жестів, міміки. Відрізняється невеликою гнучкістю мислення, важко пристосовується до зміни обставин. Має атлетичну будову тіла. При психічних розладах виявляє схильність до епілепсії.

Головним завданням типології Е. Кречмера була діагностика психічних захворювань. Вона дозволяла передбачати напрямки та форми негативних зрушень психіки індивіда.

Хоча темперамент та будова тіла співпадають не більше ніж у 70% випадків, конституційна типологія дозволяє за зовнішнім виглядом людини частково прогнозувати психологічні особливості його темпераменту.

Найбільш науково обґрунтованою вважається теорія, що ґрунтується на вивченні **вищої нервової діяльності**. Зазначений підхід розвивався у **нейрофізіологічній теорії** російського фізіолога І.П. Павлова. Згідно з цією теорією, темперамент залежить від вроджених властивостей та типу нервової системи. І.П. Павлов виокремив три властивості нервової системи – силу, врівноваженість та рухливість.

**Сила нервової системи** виявляється у її працездатності, здатності витримувати великі навантаження. За цим показником розрізняють слабкі та сильні типи нервової системи.

**Урівноваженість** визначається взаємодією процесів збудження та гальмування. Нервові процеси можуть бути або врівноваженими (тобто приблизно однакової сили), або з переважанням збудження чи гальмування.

**Рухливість** – це швидкість, з якою один процес змінюється на інший.

І.П. Павлов дійшов висновку, що певне сполучення цих трьох властивостей нервової системи складає тип вищої нервової діяльності, який лежить в основі визначеного типу темпераменту.

Сильний, урівноважений, рухливий тип нервової системи відповідає сангвінічному темпераменту. Сильний, врівноважений, але інертний тип нервової системи відповідає флегматичному. Сильний, неуврівноважений з переважанням збудливості над гальмуванням – холеричному. А слабкий, неуврівноважений інертний тип нервової системи – меланхолічному.

І.П. Павлов вважав, що **сангвінік** – палкий, врівноважений, продуктивний тип, але лише тоді, коли у нього є багато цікавих справ, які його збуджують. **Флегматик** – врівноважений, наполегливий, продуктивний працівник. **Холерик** – яскраво бойовий тип, задержуватий, легко й швидко збуджується. **Меланхолік** – помітно гальмівний тип нервової системи, для

представників якого кожне явище в житті стає вразливим; він недовірливий, в усьому схильний бачити погане, небезпечне. Проте поруч з цими вираженими типами нервової системи зустрічаються змішані типи нервової системи, які дають змішані типи темпераменту.

Певний внесок у розвиток вчення про темперамент зробили швейцарський вчений К.Г. Юнг та німецький психолог Г. Айзенк. За спрямованістю особистості *К. Юнг* виокремив два психологічних типи: екстравертивний та інтровертивний. Для **екстравертивного** типу людей притаманна спрямованість на взаємодію із зовнішнім світом, потяг до нових вражень, імпульсивність, комунікабельність, висока рухова та мовленнєва активність. Для **інтровертивного** типу притаманна фіксація інтересів на власному внутрішньому світі, схильність до самоаналізу, замкнутість, ускладнення в соціальній адаптації, деякі ускладнення у рухах та мовленні.

*Г. Айзенк* до екстраверсії та інтроверсії Юнга додав ще дві властивості: **емоційну стійкість** та **емоційну нестабільність** (нейротизм). Нейротизм характеризується нестійкістю емоційної сфери, різкими коливаннями настрою, непостійністю інтересів. На основі сполучення екстраверсії – інтроверсії та емоційної стійкості – нейротизму *Г. Айзенк* описав чотири основних типи темпераменту.

Поєднання екстраверсії та емоційної стійкості утворює сангвінічний темперамент, екстраверсії та нейротизму – холеричний, інтроверсії та емоційної стійкості – флегматичний, інтроверсії та емоційної нестабільності – меланхолічний.

**Характеристика типів темпераменту.** У сучасній психології користуються класифікацією типів темпераменту Гіппократа: **сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.** Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості. **Сангвініку** властиві досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Разом з тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах спричиняє недостатню зосередженість, похапливість, а то й поверховість.

**Холерику** властивий високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися за відсутності належного виховання у нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціогенних обставинах.

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

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

Слід зазначити, що не існує “поганих” чи “добрих” типів темпераменту. Темперамент визначає своєрідність проявів психіки людини в тих чи інших ситуаціях. Особливості темпераменту обумовлюють шляхи та способи діяльності, але не рівень досягнень.

**Темперамент та діяльність.** Діяльність – трудова, навчальна, ігрова – висуває вимоги не лише до знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи, а отже, й до темпераменту людини.

Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.

Неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити витриманість, терплячість. Надто повільний темп рухів, повільне, монотонне мовлення флегматика не сприяє успішності діяльності, де потрібно виявити рухливість, швидкість впливу на інших. Слабкість збудливості та гальмівні дії, що властиві меланхоліку, спричинюють боязкість, нерішучість, перешкоджає встановленню контактів з іншими. Схильність сангвініка до захоплення новим, до нудьги при одноманітній, хоча й важливій діяльності знижує активність у діяльності, постійно викликає потяг до нового, модного.

Дослідженнями доведено, що на основі однакових властивостей вищої нервової діяльності можна сформуванати істотно різні динамічні особливості особистості: у слабого типу нервової діяльності - силу дій, у неврівноваженого – врівноваженість, у інертного – жвавість, рухливість. Такі зміни настають під впливом змістового боку діяльності. Шляхом вправління можна досягти певного рівня гальмування, слабкості, інертності чи нестриманості рухів, але утворені в такий спосіб позитивні дії (сила, врівноваженість, рухливість) не усувають повністю природженої слабкості, неврівноваженості або інертності нервової діяльності. В екстремальних умовах звичне здебільшого втрачає силу, у дію вступають природні особливості типу нервової системи, властиві людині: слабкість, загальмованість, збудливість, які виявляються у розгубленості, стопорному стані, безпорадності, надмірній збудливості, втраті самовладання.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Отже, у професійній орієнтації та підготовці до праці молоді потрібно зважати на особливості темпераменту.

Необхідно зауважити, що темперамент – це природна основа **характеру**, яка визначає лише динамічні властивості його проявлення та може бути скоректована на рівні психологічних функцій. Кожен індивід має можливість напрацювати свій власний стиль діяльності та систему методів, прийомів розв'язання завдань тієї чи іншої діяльності, які забезпечать її успішне виконання, спираючись на позитивні, сильні боки темпераменту та зменшуючи прояв слабких, негативних для певного визначеного різновиду діяльності.

Таким чином, кожна людина індивідуально реагує на однакові за змістом і метою дії та подразники. Одні реагують активно, жваво, глибоко емоційно, довго переживають вплив подразника, а інші – спокійно, повільно, швидко забуваючи про те, що на них впливало.

Ці відмінності реагування називаються темпераментом – індивідуально своєрідною природно-обумовленою сукупністю динамічних проявів психіки, що характеризує темп, швидкість, ритм, інтенсивність психічних реакцій людини. Темперамент виявляється у збудливості людини, її емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Існує три історичних підходи щодо вивчення темпераменту. Згідно з гуморальним підходом, темперамент пов'язувався з фізіологічними основами організму. Наприклад, Гіппократ вважав, що в організмі є чотири основні типи рідини або “соку” – кров, слиз, жовч, чорна жовч. Змішуючись у кожній окремій людині у певних частках, вони й складають темперамент. Кожен тип темпераменту отримав назву залежно від переважаючого типу рідини в організмі: крові, жовті, слизу, чорної жовчі.

Німецькій психіатр Е. Кречмер відстоював конституційну теорію темпераменту. Він вважав, що психічний склад особистості залежить від будови (конституції тіла). Кречмер запропонував власну класифікацію типів конституції – пікнічний, астеничний, атлетичний і диспластичний, та вважав, що кожному з них властивий певний темперамент.

І.П. Павлов на основі наукових експериментів розробив нейрофізіологічну теорію темпераменту. Він вважав, що ключ до розуміння індивідуальних особливостей поведінки тварин та людини треба шукати у властивостях нервової системи, а саме у силі, врівноваженості та рухливості нервової системи. Певне сполучення цих трьох властивостей нервової системи складає тип вищої нервової діяльності, який лежить в основі визначеного типу темпераменту.

## Характер

**Поняття характеру.** Характер поряд з темпераментом є однією з найбільш значущих форм прояву особистості. Проте якщо темперамент обумовлює динамічний бік особистості, то характер є змістовною характеристикою особистості. Характер (від грец. - риса, відбиток, прикмета, особливість) накладає відбиток на всі вчинки, думки та почуття людини та характеризує цілі, до яких прагне людина, і способи їх досягнення. Проте не всі особливості людини можна вважати характерними, а тільки істотні та стійкі. Отже, **характер – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.**

Характер ще можна визначити як **підструктуру особистості, яка утворюється із сукупності індивідуально своєрідних стійких особистісних особливостей, виявляється у її відношенні до дійсності та обумовлює типовий для певної визначеної особистості спосіб поведінки.**

**Поняття про риси характеру. Структура характеру.** Кожній людині властиві певні істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших, що вони лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи. Ці й подібні до них риси **виявляються настільки виразно й постійно, що становлять собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.** Такі психологічні особливості особистості називаються **рисами характеру.**

Риси характеру особистості позначаються на її діяльності, стосунках, способах дії у найширшому їх розумінні – в сім'ї, трудовому колективі, і тому поділяються на декілька груп, які відображають ставлення людини до різних боків життя – до діяльності, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності.



**Ставлення до діяльності** є однією з найістотніших рис характеру людини. Воно виявляється у повазі до праці, працелюбності або ж у зневазі до праці та працівників. Важливі риси у ставленні до діяльності – відповідальність або безвідповідальність, ініціативність або пасивність, акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість тощо.

Виокремлюють групу рис, які є проявом ставлення людини до оточуючих людей та суспільства в цілому. Риси характеру, у яких виявляється **ставлення особистості до інших людей**, виникають у міжособистісних контактах і зумовлюються суспільними умовами життя, які складаються історично і розкриваються при взаємодії з людьми. Таким рисам характеру властива залежність від рівня культурного розвитку народу та духовного багатства особистості. Схвалення чи осуд, підтримка та заперечення виявляються у ввічливій, тактовній, доброзичливій формі або ж формально, улесливо, а то й брутально, грубо, іронічно, саркастично, образливо.

Ставлення до інших виявляється залежно від обставин та характеру оцінювання вчинків і в позитивних, і в негативних рисах характеру. **Позитивними рисами характеру** є справедливість, дотримання слова, чутливість, щедрість, доброзичливість, щирість, чесність, правдивість, колективізм, комунікабельність, відданість, принциповість.

До **негативних рис характеру** належать відчуженість, замкненість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, гординя, схильність до безпідставного кепкування та глузування, причіпливість, схильність до пустопорожніх суперечок, заперечення істини, дріб'язковість. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей, їхнім прагненням до спільної діяльності.

Наступна група особистісних якостей вбирає в себе риси характеру, у яких виявляється **ставлення людини до самої себе**. Ставлячись до вчинків і поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією чи протиставленням. Ставлення до себе виявляється у рівні вимогливості до себе, самокритичності, самооцінці тощо. Позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як скромність,

почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу свідчать про високий рівень розвитку самосвідомості особистості.

Разом з тим деяким людям властиві негативні риси – нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, гординя, самовпевненість тощо.

Всі риси особистості є важливими для неї. Проте у кожного індивіда деякі риси є основними, **провідними**, що визначають загальну спрямованість характеру, а інші є **другорядними**, які іноді визначаються провідними, а іноді суперечать їм. Риси характеру не існують ізольовано, окремо одна від одної, а створюють певну структуру, що характеризує людське “Я” як єдине ціле.

Визначити **структуру характеру** означає виокремити в ньому провідні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна. Людину характеризує єдність усіх компонентів її характеру. Проте **єдність характеру** не виключає того, що в різних ситуаціях у однієї і тієї самої людини по-різному виявляються зазначені компоненти та риси характеру. Одночасно людина може бути поблажливою та надмірно вимогливою, непохитною та поступливою, щедрою та скупюю. При цьому єдність компонентів характеру залишається і саме у цьому виявляється.

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

**Акцентуації характеру.** Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Загостреність таких рис виявляється спонтанно, як тільки людина потрапляє в адекватні цим рисам умови. Такі умови провокують прояв загостреної реакції особистості. Крайню інтенсивність певних рис людини називають їх **акцентуацією**.

Поняття “акцентуація” ввів у обіг німецький психіатр та психолог *Карл Леонгард*. **Акцентуацію** можна визначити як **дисгармонійність розвитку характеру, проявом якої є гіпертрофоване виявлення окремих рис чи груп рис, що обумовлюють підвищення вразливості особистості щодо певного виду впливів та ускладнення адаптації у деяких специфічних ситуаціях.**

Хоча акцентуація певних рис особистості своєю загостреністю та своєрідністю прояву виходить за межі звичайного, їх не можна відносити до патологічних. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентуацію рис особистості, частота їх повторення можуть спричинити невротичні, істеричні та інші патологічні реакції.

Акцентуація рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження.

Акцентуація рис характеру виробляється за суспільних умов життя під впливом суспільної спрямованості інтересів, специфіки контактів у колективі. Водночас, як свідчать дослідження, основою для них є своєрідні природжені індивідуальні особливості, що і створюють ґрунт для виникнення акцентуації за відповідних соціальних умов.

Розрізняють **наявні** та **латентні** (приховані) акцентуації. Наявні виявляються відносно постійно. При латентних акцентуаціях загострені риси характеру не виявляються доти, доки особистість не потрапляє в екстремальні умови. В цих умовах приховані стають явними. Найбільш несприятливі для особистості умови акцентуації можуть призвести до патологічних змін особистості – психопатій.

Розглянемо найхарактерніші прояви акцентуації. Найбільш відомими є класифікації акцентуацій характеру *К. Леонгарда* та *А.Е. Лічко*. Нижче наведено класифікацію акцентуацій характеру за *К. Леонгардом*.

- **Гіпертимному** типу притаманне постійне перебування у піднесеному настрої, навіть за відсутності будь-яких зовнішніх причин для цього. Піднесений настрій поєднується з високою

активністю та жагою діяльності. Їм властива надзвичайна контактність, енергійність, ініціативність, оптимізм, який вони не втрачають навіть при виникненні перешкод. Водночас такі люди дратливі, погано витримують жорстку дисципліну та самотність.

- **Застрагаючому** типові характеру притаманна малорухливість емоцій. Представники цього типу дуже довго пам'ятають образи. Для них характерна орієнтація на минуле та “бойовий” настрій, бажання “покарати кривдника”, “добитися правди”. Такі люди честолюбні, принципові, з почуттям обов'язку, вимогливі, а також злопам'ятні, підозрілі, мстиві, з надмірними вимогами до оточуючих.

- **Емотивний** тип характеризується високою чутливістю та глибокими тонкими почуттями. Для них характерними є м'якосердя, висока емоційна чутливість, високо розвинута емпатія. Всі вищезазначені особливості добре помітні та постійно виявляються у зовнішніх реакціях особистості в різноманітних ситуаціях. Ще однією характерною особливістю є надмірна схильність пускати сльозу (“очі на мокрому місці”).

- Добре помітними зовнішніми проявами **педантичного** типу є надмірне прагнення до порядку та пунктуальності. Такі люди добросовісні та акуратні, надійні та обов'язкові, але водночас нездатні до прийняття самостійних рішень, тривожні невпевнені, нерішучі та обережні. Перед тим, як щось зробити, довго та ретельно все обмірковують. За зовнішньою педантичністю криється відсутність бажання та нездатність до швидких змін, прийняття на себе відповідальності.

- Головною особливістю **тривожного** типу є тенденція переживати страх і тривогу з приводу будь-яких дрібних подій. Такі люди схильні недооцінювати себе та переоцінювати інших. Для них характерні емоційність, доброзичливість, самокритичність, вразливість, а також розгубленість, безініціативність, невміння давати відсіч, нездатність до самостійного прийняття рішень

- **Циклотимічному** типу притаманне постійне та систематичне змінювання гіпертимічних та дистимічних станів. У гіпертимічній стадії поведінки радісні події визивають радісні емоції та жагу дій, підвищену балакучість, активність. Сумні

події призводять до появи засмученості, пригніченості. В такому стані їм притаманні уповільненість реакцій та мислення, зниження емоційного відгуку.

- Головною особливістю особистості **демонстративного** типу є прагнення завжди бути в центрі уваги. Представники цього типу легко пристосовуються до оточуючих людей, прагнуть лідерства. Вони дуже артистичні, з оригінальним мисленням та вчинками, а також егоїстичні, нещирі, схильні до фантазування та перебільшень, недобросовісні в роботі. Значна частка того, що така людина говорить про себе виявляється плодом його уяви.

- Особливістю **збудженої** особистості є імпульсивність поведінки. Манера спілкування та поведінки залежить не від раціонального осмислення власних вчинків, а обумовлена потягом, настроєм, інстинктами або некерованими спонуканнями. В царині соціальної взаємодії для представників цього типу притаманні низький рівень терплячості або відсутність її взагалі.

- **Дистимічна** особистість сконцентрована на сумному боці життя. Це виявляється і в поведінці, і в спілкуванні, і в особливостях сприймання життя, подій та інших людей. Зазвичай це замкнені в собі, серйозні люди, яким не притаманний підвищений рівень активності та надмірний вияв емоцій, добросовісні, а також пасивні та повільні в думках та діях.

- Особистість **екзальтованого** типу інтенсивно реагує на події. Вона легко приходить у захват від радісних подій та впадає у відчай від сумних. Її відрізняє надзвичайна вразливість та високий рівень емоційного відгуку на події. Всі внутрішні переживання мають яскраве зовнішнє відображення у поведінці.

**Соціальний характер. Типи соціального характеру.** Існують поняття “індивідуальний характер” та “соціальний характер”. На думку *Еріка Фромма*, **соціальний характер** – це специфічна форма людської енергії, яка виникає в процесі динамічної адаптації людських потреб до певного способу життя у певному суспільстві. Він зазначає, що в соціальний характер “входить лише та сукупність рис характеру, яка притаманна більшості членів певної соціальної групи та виникла в результаті

спільних для них переживань та спільного образу життя”. Якщо характер індивіда тією чи іншою мірою співпадає із соціальним, то домінуючі стремління індивіда спонукають його робити саме те, що необхідно та бажано в соціальних умовах його культури. Е. Фромм виокремив такі типи соціального характеру: рецептивний, експлуатуючий, накопичуючий, ринковий та продуктивний.

Представники **рецептивного** типу переконані, що джерелом благ та усього позитивного в житті виступає не власна активність та ініціативність, а зовнішнє оточення; любов, захист, знання, матеріальні блага черпаються ззовні. За такої орієнтації характеру проблема кохання постає як “бути коханим”, а не кохати самому. В сфері інтелекту такі люди орієнтовані на сприйняття ідей, а не на їх створення. Індивіди цього типу залежні та пасивні, не здатні зробити що-небудь без сторонньої допомоги. Вони також довірливі та сентиментальні. Якщо ці люди релігійні, то вони очікують, що їм все надасть бог, тому не виявляють ніякої активності.

Люди з **експлуатуючим типом** характеру вважають, що влади, любові, емоцій та ідей треба добитися за допомогою сили чи винахідливості, запозичити усе це в інших людей. У коханні вони мають потяг тільки до тих осіб, яких вони можуть відібрати в когось іншого. Ідеї вони беруть у інших або крадуть у формі плагіату. Речі, які належать комусь іншому, їм завжди ввижаються кращими за ті, які вони можуть створити самі. Вони не здатні до творчості. Їм притаманні такі риси, як агресивність, егоцентризм, упевненість у собі, почуття власної гідності, імпульсивність.

Люди, які мають **накопичувальну орієнтацію** характеру, намагаються володіти якомога більшою кількістю матеріальних благ, мати владу та любов, тяжіють до минулого, бояться усього нового. Вони вважають за потрібне зберігати те, що мають. У сфері кохання вони намагаються повністю “заволодіти” коханим, розглядаючи його як свою власність. В царині речей вони виявляють жадібність, надмірну акуратність, економію. У них завжди впорядковані речі, думки, почуття, спогади. Людина з таким характером терпіти не може, коли речі лежать не на своїх місцях і автоматично наводить лад. Їх можна охарактеризувати як ригідних, схильних до підозри, впертих, а також передбачливих,

лояльних та стриманих. Загалом ці люди намагаються триматися осторонь від усіх.

Людина з **ринковою орієнтацією** характеру впевнена, що її особистість – це лише товар, який можна продати чи обміняти з вигодою для себе. Прагнуть мати приємну зовнішність, знайомства з потрібними людьми, готові продемонструвати будь-яку особистісну рису, щоб зацікавити потенційного “покупця”. Їхні стосунки з оточуючими дуже поверхневі, домінуючими рисами характеру є нетактовність, нерозбірливість у засобах та спустошеність, а також відкритість, допитливість, гідність.

Описаним вище типам характеру Фромм протиставляє **плодотворну орієнтацію**, яка є кінцевою метою людського розвитку. Плодотворність виявляється як здатність людини використовувати власні сили та реалізовувати закладені в людині можливості. Така людини керується розумом, тому що можна використовувати свої сили тільки в тому випадку, коли знаєш, що це за сили та для чого їх використовувати. Плодотворність передбачає, що людина є здоровою зрілою особистістю, силою власного розуму здатна проникнути в сутність явищ, силою своєї любові здатна зруйнувати стіну, що відокремлює одну людину від іншої, здатна зрозуміти себе саму, своє призначення, має стремління бути тим, ким вона є, потенціально використовуючи та розвиваючи всі свої сили, здібності та можливості. Представники цього типу незалежні, чесні, спокійні, люблячі, творчі і здійснюють соціально корисні вчинки.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Про характер людини також судять з того, як вона мислить і поводить себе в різних обставинах, якої думки вона про інших та про саму себе, які манери їй властиві. Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачати, як людина поводитиме себе за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме дані їй доручення. Художня література дає прекрасні описи поведінки людей з різними характерами. Історія знає багатьох політичних, громадських і військових діячів, які завдяки силі позитивних рис свого характеру сприяли прогресу суспільства, натомість особи з негативними рисами характеру або слабохарактерні спричинили його занепад.

**Формування характеру.** Характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності, життєвих вражень, умов життя та виховання.

Люди народжуються з різними особливостями функціонування головного мозку, що зумовлюється типом нервової системи, але ці фізіологічні відмінності людей є лише передумовою для формування у процесі життя різних психологічних якостей, зокрема відмінностей у характері.

Дослідження доводять, що перші ознаки виникнення та стабілізації характеру необхідно шукати на початку життя людини. Віковий період від 2-3 до 9-10 років є сензитивним для становлення характеру. Саме в цей період людині притаманна вікова сензитивність, оптимальне співвідношення умов для розвитку рис характеру. Під виховним впливом дорослих формуються такі позитивні чи негативні риси, як доброта, комунікабельність або егоїстичність, байдужість до людей, черствість. Початок їх формування пов'язаний із першими місяцями життя та стилем спілкування матері (або тієї особи, що її замінює) з дитиною.

Працелюбність, акуратність, відповідальність, наполегливість та протилежні їм якості формуються під час дитячих ігор, у доступних різновидах домашньої праці. При цьому необхідна стимуляція з боку дорослих. Риси характеру, які виявляються у ставленні до інших людей, пов'язані з спілкуванням, формуються у початкових класах школи, в той час, коли у дитини розширюється коло соціальних контактів з новими шкільними друзями та вчителями.

Багатогранність спілкування, обставин, в які потрапляють діти, їхніх переживань створює надзвичайно різноманітні умови життя та виховання дітей. Саме це, відбиваючись у мозку дитини, викликає найрізноманітніші індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй звичними рисами характеру. Саме те, що норми життя і вимоги до дітей у процесі їх виховання (вказівки, санкції) здебільшого бувають типовими, найбільше зумовлює прояви типових рис характеру, спільних для багатьох людей.

Вольові риси характеру розвиваються та проходять процес становлення у підлітковому віці, а базові (моральні та



світоглядні) основи характеру – в період ранньої юності. На час закінчення школи характер майже сформований.

Таким чином, можна зазначити, що **формування характеру – це процес становлення стійких психологічних утворень особистості під впливом об'єктивних і спеціально створених для цього умов, коли її дії та вчинки в результаті їх багаторазових повторень стають звичними й визначають типову модель її поведінки.**

Характер людини формується в процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливу роль у формуванні характеру відіграє активна діяльність особистості, і передусім праця як середовище її суспільного буття, спілкування, як необхідна умова її самопізнання та самореалізації. У процесі праці виявляються моральні, інтелектуальні, вольові та інші якості особистості, що, закріплюючись під впливом певних умов життя, набувають рис характеру.

Серед чинників, які мають для людини життєве значення і впливають на формування її характеру, особлива роль належить вихованню. Виховання організовує обставини життя і спрямовує у потрібному напрямі життєві впливи, підкріплює їх, створює відповідне ставлення до навколишньої дійсності особистості, що формується. Разом з тим воно гальмує негативні впливи, перешкоджає закріпленню небажаних звичок і рис її поведінки.

На певному, достатньо високому етапі розвитку особистості починають діяти самовиховання і саморегулювання процесу становлення характеру. Сформовані у процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до самої себе. Вона сама починає організовувати своє життя і виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними ціннісними орієнтирами. Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, оволодіває засадами психологічної культури, коли у неї формується світогляд і остаточно складаються ідеали, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя і визначати в ньому своє місце.

Отже, характер визначається як підструктура особистості, яка утворюється із сукупності індивідуально своєрідних стійких особистісних особливостей, виявляється у її ставленні до дійсності та обумовлює типовий для певної визначеної особистості спосіб поведінки. Характер накладає відбиток на всі вчинки, думки та почуття людини і характеризує цілі, до яких прагне людина, а також способи їх досягнення.

Характер складається з окремих рис, у яких виявляється ставлення особистості до самої себе, діяльності, інших людей, світу взагалі.

У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що тут мова йде вже про акцентуацію характеру. Хоча акцентуація якихось рис особистості своєю загостреністю та своєрідністю прояву виходить за межі звичайного, їх не можна відносити до патологічних.

Існують поняття “індивідуальний характер” та “соціальний характер”. Соціальний характер виникає у процесі адаптації людських потреб до певного способу життя у певному суспільстві. В соціальний характер “входить лише та сукупність рис характеру, яка притаманна більшості членів певної соціальної групи та виникла в результаті спільних для них переживань та спільного образу життя”. Е. Фромм виокремив такі типи соціального характеру: рецептивний, експлуатуючий, накопичуючий, ринковий та продуктивний.

Характер людини формується у процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливу роль у формуванні характеру відіграє власна активність особистості. На формування характеру також впливає виховання, яке організовує обставини життя і спрямовує у потрібному напрямі життєві впливи, підкріплює їх, створює відповідне ставлення до навколишньої дійсності особистості, що формується.

## Інтелект та здібності

**Інтелект.** Інтелект визначається як сукупність загальних розумових здібностей, що забезпечують успіх у вирішенні різноманітних завдань.

У широкому розумінні **інтелект – це здатність усвідомлено адаптуватися до навколишнього середовища, глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами.**

Американський психолог *Дж. Гілфорд* розробив концепцію, відповідно до якої інтелект являє собою багатомірне явище, яке можна оцінити за трьома параметрами: за характером операцій, за змістом і результатами.

Одне з проблемних питань, пов'язане з інтелектом, стосується розуміння того, чи є він спадковим, чи - функцією, що набувається упродовж життя. Дослідження схиляються до такої відповіді на це питання: як і всі функції психіки, інтелект формується під впливом, з одного боку, спадковості, а з іншого – навколишнього середовища. Спадкова обумовленість пов'язана з багатьма факторами:

- генетичною обумовленістю;
- фізичним і психічним станом матері під час вагітності;
- хромосомними аномаліями;
- екологічними умовами.

Адаптаційна обумовленість виявляється, насамперед, у впливі на розумовий розвиток таких факторів:

- особливостей харчування дитини;
- психічної стимуляції інтелектуальної активності дитини з боку дорослих;
- числа дітей у родині, їх соціального статусу.

**Оцінка розвитку інтелекту.** Спроби створити єдину систему виміру людського інтелекту наштовхуються на перешкоду – інтелект містить у собі здатності до здійснення різноякісних розумових операцій.

Найбільшою популярністю користується так званий коефіцієнт інтелектуальності (IQ), що дозволяє співвіднести рівень інтелектуальних можливостей індивіда із середніми показниками своєї вікової і професійної групи.

**Поняття про здібності.** Серед індивідуально-психологічних властивостей людини є її **здібності**. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. В діяльності та праці вони виявляються. Від здібностей залежить якість діяльності, її успішність та рівень досягнень.

**Здібності** можна охарактеризувати як своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються у навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

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

Кожна людина здібна до певного виду діяльності. Поза діяльністю цю властивість людини не можна розпізнати, описати та охарактеризувати. Тому ми й складаємо думку про здібності людини за її роботою та результатами діяльності.

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

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

Кожна здібність людини – це складна властивість, внутрішня можливість відповідати вимогам, які ставить перед нею діяльність, що спирається на низку інших властивостей, насамперед, на життєвий досвід людини, здобуті нею знання, вміння та навички.

Б.М. Теплов виокремив три головні ознаки здібностей. По-перше, здібності – це особливості, які притаманні тільки певному визначеному індивідові. Коли мова йде про особливості, властиві всім людям (наприклад здатність до мовлення, прямоходіння тощо), не можна казати про здібності, тому що ці якості належать людині, як представнику певного біологічного виду.

По-друге, здібностями називаються не всі індивідуально-психологічні особливості, а тільки ті, що забезпечують ефективний результат діяльності. Таким чином, до здібностей не відносяться властивості темпераменту чи характеру, хоча вони теж є індивідуально-психологічними.

По-третє, здібності не можна ототожнювати з сумою знань, умінь та навичок, яка є у людини. Людина може мати гарну освіту, проте не здатна виконувати будь-яку діяльність. Здібності передбачають не наявність якихось знань, умінь чи навичок, а можливість швидко та успішно ними оволодіти. А те, чи перетворяться ці можливості на дійсність, залежатиме від багатьох чинників: сімейних умов, форм та методів навчання та виховання тощо. Таким чином, можна зазначити, що здібності забезпечують швидке набуття, фіксацію та практичне використання навичок, знань та умінь.

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

Істотну роль при цьому відіграє не тільки наявність самих знань, але й умінь користуватися ними, застосовувати їх для розв'язання навчальних, практичних, наукових та інших завдань. Тому не можна розглядати здібності людини як властивості, які існують незалежно від її знань, умінь та навичок.

Таким чином, можна зазначити, що між здібностями та знаннями існує складний зв'язок. Здібності людини залежать від її знань і визначають швидкість та якість оволодіння цими знаннями. Здібності швидше виявляються не в наявності знань, умінь та навичок, а в динаміці оволодіння ними, тобто в тому, наскільки за однакових умов людина швидко, глибоко, легко і міцно опановує знання та вміння. Тому можна зробити більш точне визначення здібностей. **Здібності – це підструктура особистості, яка створена індивідуально-психологічними особливостями людини, що виявляється в готовності до оволодіння певними видами діяльності та їх успішного здійснення.**

**Види здібностей.** Здібності виявляються в усіх сферах діяльності людини. Вони поділяються на певні види за змістом і характером діяльності. Так, виокремлюють здібності до навчання, малювання, музики, спорту, науки, організаційні, артистичні, конструкторські, педагогічні тощо.

Здібності можна розподілити на природні та специфічно людські.

**1. Природні здібності** – біологічно обумовлені, пов'язані з вродженими задатками, формуються за наявності елементарного життєвого досвіду за допомогою механізмів навчання (наприклад таких, як умовно-рефлекторні зв'язки).

**2. Специфічно людські здібності** мають суспільно-історичне походження та забезпечують життя та розвиток у соціальному середовищі. Специфічно людські здібності, в свою чергу, розподіляються на:

- загальні та спеціальні;
- теоретичні та практичні;
- навчальні та творчі;
- комунікативні та предметно-діяльнісні.

В усіх без винятку галузях діяльності здібності мають багато спільного і разом з тим різняться. Залежно від цього розрізняють здібності **загальні та спеціальні.**

**Загальними** називаються здібності, які певною мірою виявляються в усіх видах діяльності — навчанні, праці, грі, розумовій діяльності тощо. Завдяки загальним здібностям люди успішно оволодівають різними видами діяльності, легко переходять від однієї діяльності до іншої. До загальних здібностей відносяться розумові здібності, рівень інтелекту, рівень розвитку пам'яті та мовлення, тонкість рухів тощо.

**Спеціальні здібності** визначають рівень досягнень людини в окремих різновидах діяльності і спілкування, де потрібні певні задатки та їх розвиток. До спеціальних здібностей відносяться математичні, технічні, спортивні, літературно-лінгвістичні, художні тощо. Уява є важливою ознакою літературних здібностей, абсолютний музичний слух — підґрунтя музичних здібностей.

Серед загальних та спеціальних здібностей додатково виокремлюють:

- загальні здібності — загальний рівень інтелекту, здатність до визначення закономірностей тощо;
- модально загальні здібності — вербальний, просторовий, техніко-практичний інтелект тощо;
- спеціальні здібності, які обумовлюють легкість та успішність оволодіння певними спеціальними різновидами діяльності, — технічні, музичні, артистичні, педагогічні тощо;
- особистісні здібності — рівень розвитку психічних пізнавальних функцій: пам'яті, уваги, сприймання, мислення, уяви тощо.

Загальні та спеціальні здібності доповнюють та збагачують одна одну, але кожна з них має власну структуру. **Теоретичні здібності** визначають схильність людини до абстрактно-логічного мислення, а **практичні** — до конкретно-практичних дій. Сполучення цих двох різновидів здібностей притаманне лише різнобічно розвинутим людям. **Навчальні здібності** впливають на успішність педагогічного впливу, засвоєння людиною знань, умінь та навичок, формування особистісних якостей. **Творчі здібності** пов'язані з успішністю створення витворів матеріальної та духовної культури, нових ідей, винаходів, відкриттів.

Найвищий ступінь творчих проявів особистості називається геніальністю, а найвищий ступінь здібностей людини до певної визначеної діяльності – талантом. **Комунікативні здібності** визначають здатність людини до спілкування, взаємодії з іншими людьми, сприйняття та оцінювання інших людей, соціально-психологічної пристосованості до різноманітних ситуацій, входження у контакт з різними людьми, вміння викликати прихильність до себе тощо. **Предметно-діяльнісні здібності** пов'язані із взаємодією з природою, технікою, знаковою інформацією, художніми образами тощо.

**Рівні розвитку здібностей.** Людина, що здатна до багатьох різноманітних різновидів діяльності та спілкування, має загальну **обдарованість**, тобто єдність загальних здібностей, яка обумовлює широкий діапазон її інтелектуальних можливостей, рівень та своєрідність діяльності та спілкування. Обдарованість можна витлумачити як високий рівень розвитку наявних здібностей людини.

Поряд з поняттям “обдарованість” рівень розвитку здібностей характеризується поняттями “талант” та “геній”.

**Талант** – це сполучення здібностей, яке дає можливість людині успішно, самостійно та оригінально виконувати будь-яку складну форму діяльності. Найвищий рівень розвитку здібностей, який надає можливість досягнення особистістю таких результатів, що складають епоху в житті суспільства, в розвитку науки та культури, називають **геніальністю**. В різних царинах діяльності реалізують себе багато талановитих людей. Геніальність, на відміну від таланту, трапляється дуже рідко. Говорять, що геніальні люди “народжуються один раз на сто років”.

**Розвиток здібностей. Задатки. Схильність.** Дослідженнями з'ясовано, що розвиток здібностей має місце в процесі індивідуального життя людини, що середовище, виховання активно формують їх. Формування здібностей також залежить від культурного рівня суспільства. Розподіл праці зумовлює диференціацію, спеціалізацію здібностей. Розвиток здібностей особистості цілком залежить від попиту, на який, у



свою чергу, впливають розподіл праці й породжені ним умови освіти людей.

Згідно з концепцією Б.М. Теплова, передумовою розвитку здібностей є певні анатомо-фізіологічні та функціональні особливості людини, які мають назву **задатків**. **Задатки – це вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, які складають природну (біологічну) основу формування та розвитку здібностей.**

Задатки є лише передумовою розвитку здібностей. Здібності, що розвиваються на основі задатків, обумовлюються, але не визначаються ними. Характерним для задатків є те, що самі по собі вони не мають якоїсь спрямованості. Задатки впливають на формування та розвиток здібностей, які складаються за життя у процесі діяльності та виховання. Задатки обумовлюють шляхи формування здібностей, впливають на рівень досягнень, швидкість розвитку. Не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Задатки, які не знаходять відповідних умов для переростання у здібності, так і залишаються нерозвиненими.

Здібності, поряд з іншими властивостями особистості, не тільки виявляються у діяльності, але й формуються у ній. Тому особиста активність є найважливішим фактором формування та розвитку здібностей.

Провідну роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, навчання людей, їх освіта та виховання. Які саме здібності сформуються на основі задатків, залежатиме не від задатків, а від умов життя, виховання та навчання. На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинути різні здібності.

Поряд з поняттям “задатки” для характеристики суб'єктивних передумов розвитку здібностей використовується поняття “схильність”. **Схильністю називається спрямованість індивіда на визначену діяльність, що спонукає нею займатися.** Схильність є найбільш ранньою ознакою розвитку здібностей. Її основою є глибока стійка потреба індивіда у тій чи іншій діяльності, прагнення вдосконалювати навички та вміння, пов'язані з цією діяльністю.

Становлення та розвиток здібностей у процесі онтогенетичного розвитку людини йде нерівномірно. Для відображення цієї нерівномірності в психології існує теорія **вікової сензитивності**, яка стверджує, що **кожному визначеному віковому періоду притаманне оптимальне сполучення умов для розвитку певних психічних властивостей та процесів**. З точки зору цієї теорії, кожна дитина в своєму розвитку має періоди підвищеної чуттєвості до тих чи інших впливів, оволодіння тим чи іншим видом діяльності. Відомо, що у дитини у 2-3 роки інтенсивно розвивається усне мовлення, у 5-7 років вона найбільш здатна до оволодіння читанням, у середньому та старшому дошкільному віці із захопленням грає у рольові ігри та виявляє надзвичайну здатність до перетворення та входження у різні ролі. Тому можна зробити припущення, що кожна здібність має власні сензитивні періоди чи окремі моменти, в які вони отримують (чи не отримують) найбільший поштовх у своєму розвитку. Якщо правильно визначити цей момент, то задатки і схильності до певного виду діяльності можуть розвинути у здібності.

Здібності, як вже зазначалося раніше, являють собою складний комплекс психологічних властивостей людини, що забезпечує їй успіх в тій чи іншій діяльності. Проте в основі однакових чи подібних досягнень може лежати сполучення досить різних здібностей. Психологи виявили, що за відсутності тих чи інших здібностей існує можливість їхньої компенсації на основі розвитку інших властивостей особистості. Компенсація однієї здібності за допомогою іншої дозволяє розширити можливості людини у виборі професії і діяльності та вдосконалюватися в ній.

Отже, інтелект – це здатність усвідомлено адаптуватися до навколишнього середовища, глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами.

Як і всі функції психіки, інтелект формується під впливом, з одного боку, спадковості, а з іншого – навколишнього середовища.

Найбільш популярним способом виміру людського інтелекту залишається так званий коефіцієнт інтелектуальності (IQ), що дозволяє співвіднести рівень інтелектуальних можливостей індивіда із середніми показниками своєї вікової і професійної групи.

Здібності є однією з індивідуальних властивостей людини, які органічно пов'язані з діяльністю, особливо працею. Вони є умовою успішного здійснення певного виду діяльності та визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

Існує декілька рівнів розвитку здібностей: власне здібності, обдарованість, талант, геніальність.

Передумовою розвитку здібностей є задатки. Здібності, що розвиваються на основі задатків, обумовлюються, але не визначаються ними. Водночас, не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Якщо немає сприятливих умов, певні задатки так і залишаються нерозвиненими. Тобто другою передумовою розвитку здібностей є умови життя людини.

Поряд з поняттям “задатки” для характеристики суб'єктивних передумов розвитку здібностей використовується поняття “схильність” – спрямованість індивіда на визначену діяльність, що спонукає нею займатися. Схильність є найбільш ранньою ознакою розвитку здібностей. Її основою є глибока стійка потреба індивіда у тій чи іншій діяльності, прагнення вдосконалювати навички та вміння, пов'язані з цією діяльністю.

## **Висновок**

Темперамент як одна з особливостей психофізіологічної організації людини зумовлює її поведінку та діяльність. Темперамент виявляється у її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Історично існували три підходи до розуміння підґрунтя темпераменту: гуморальний (Гіппократ, Гален); конституціональний (Е. Кречмер, У. Шелдон), нейрофізіологічний (І.П. Павлов). Згідно з останнім темперамент залежить від властивостей нервової системи, а саме, від її сили, врівноваженості та рухливості. Певне сполучення цих трьох властивостей нервової системи складає тип вищої нервової діяльності, який лежить в основі визначеного типу темпераменту.

Темперамент є природною основою характеру, яка визначає динамічні властивості його проявлення та може бути скоректована на рівні психологічних функцій.

Характер утворюється із сукупності індивідуально своєрідних стійких особистісних особливостей, виявляється у її ставленні до дійсності та обумовлює типовий для певної визначеної особистості спосіб поведінки. Характер складається з окремих рис, у яких виявляється ставлення особистості до самої себе, діяльності, інших людей, світу взагалі. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що говорять про акцентуацію характеру.

Характер особистості формується у процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливу роль у формуванні характеру відіграє власна активність особистості.

Кожна людина здібна до певного виду діяльності. Здібності являють собою складний комплекс психологічних властивостей людини, що забезпечує їй успіх у тому чи іншому виді діяльності. Поза діяльністю цю властивість людини не можна розпізнати, описати та охарактеризувати.

Проте в основі однакових чи подібних досягнень може лежати сполучення досить різних здібностей. Психологи виявили, що за відсутності тих чи інших здібностей існує можливість їхньої компенсації на основі розвитку інших властивостей особистості.

### **Питання для самоперевірки**

1. Що таке темперамент?
2. Які властивості темпераменту Ви знаєте?
3. Які типи темпераменту Ви знаєте?
4. Назвіть існуючі підходи витлумачення типів темпераменту. В чому полягає особливість сучасного підходу?
5. Що таке характер?
6. Яким чином пов'язані між собою соціальний та індивідуальний характер людини?
7. Які типи соціального характеру Ви можете назвати?

8. Яким чином пов'язані між собою особливості темпераменту та характеру? У чому може виявлятися вплив характеру на темперамент?

9. Що таке акцентуації характеру? Які типи акцентуацій Ви знаєте?

10. Що таке здібності? Від чого залежать здібності людини?

11. Які Ви знаєте різновиди здібностей?

12. Що впливає на розвиток здібностей? Що є вирішальною умовою розвитку здібностей?

## Література

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.

2. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс., 1988. – 278с.

3. Крысько В. Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах: Учебно-методическое пособие. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 384с.

4. Леогард К. Акцентуированные личности. – К., 1989.

5. Радугин А. А. Психология: Учебное пособие. – М.: Центр, 2001. – 400с.

6. Статінова Н. П., Сень Г. П. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. – К.: КНТЕУ, 2002.

7. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Психология и педагогика для технических вузов. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.

8. Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 1982.

9. Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М., 2000.

10. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. – М., 1986.

11. Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. – М.: ВЛАДОС, 2000. - Кн.1. Общие основы психологии.

## ТЕМА 7. Психологія спілкування

- *Вступ до теми.*
- *Поняття спілкування. Функції і різновиди спілкування.*
- *Структура спілкування: комунікація, інтеракція, перцепція.*
- *Ефективне спілкування.*
- *Висновок.*

### Вступ до теми

Людина є істотою соціальною. Вже говорячи про поняття особистості, ми вказували на те, що умовою її – особистості – розвитку та життєдіяльності є наявність суспільства. Рівень та якість представлених в індивіді певних соціальних стосунків і визначає його розвиток як особистості. Тому не можна переоцінити важливість процесу, в якому ці соціальні та міжособистісні стосунки реалізуються, – процесу спілкування між людьми.

Питання, які будуть розглянуті в цій темі, розкривають зміст поняття міжособистісних стосунків та поняття спілкування, його структуру, функції, засоби та форми. Особлива увага приділяється засобам спілкування, закономірностям міжособистісного впливу, механізмам взаєморозуміння. В окремому розділі розглядається питання ефективного спілкування.

Знання структури, змісту та засобів спілкування, можливих бар'єрів та перешкод, що виникають під час нього між людьми, є необхідною складовою успішної реалізації власної ефективної взаємодії, власного життєвого особистісного становлення.

### Поняття спілкування. Функції і різновиди спілкування

**Поняття спілкування.** І соціальні і міжособистісні стосунки реалізуються в ході спілкування. **Спілкування можна визначити як процес взаємодії (щонайменше двох суб'єктів), спрямований на взаємне пізнання, побудову та розвиток стосунків.**

**Спілкування** є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти. Потреба людини у спілкуванні зумовлена суспільним способом її буття та необхідністю взаємодії у процесі діяльності. Будь-яка спільна діяльність, у першу чергу трудова, не може здійснюватись успішно, якщо між тими, хто її виконує, не будуть налагоджені відповідні контакти та взаєморозуміння.

Спілкування – явище глибоко соціальне. Соціальна природа спілкування виражається в тому, що воно завжди відбувається у середовищі людей, де суб'єкти спілкування завжди постають як носії соціального досвіду. Соціальний досвід спілкування виявляється у змісті інформації, що є його предметом (знання, відомості, способи діяльності), у засобах (мовна та немовна комунікація при спілкуванні), у суспільно вироблених у процесі історичного розвитку різновидах спілкування. За змістом спілкування охоплює всі царини людського буття та діяльності, об'єктивні та суб'єктивні їх прояви. Спілкування між людьми відбувається при передаванні знань, досвіду, коли формуються різні вміння та навички, погоджуються та координуються спільні дії тощо.

Спілкування передбачає взаємний вплив на стан, погляди, поведінку та регуляцію спільної діяльності учасників процесу спілкування.

Соціальний зміст спілкування полягає в тому, що воно виступає засобом передачі форм культури та суспільного досвіду. У спілкуванні людина самовизначається та самопрезентується, розкриваючи свої індивідуальні властивості. Так, за формою тих взаємодій, що реалізуються, можна судити про вміння людини спілкуватись та про певні риси її характеру. Те, як людина організовує свої мовні повідомлення, дає підстави робити певні висновки щодо загального рівня її культури і т.і.

**Тож спілкування визначають як багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності.**

*Особливість спілкування* – у його нерозривному зв'язку з діяльністю. Діяльність є основним середовищем і необхідною умовою виникнення й розвитку контактів між людьми, передавання необхідної інформації, взаєморозуміння та узгодження дій. Змістовий бік спілкування завжди становить

інформація, зумовлена потребами взаємодії людей. Вона може стосуватися повідомлення нових знань, наприклад, роз'яснення вчителем понять, пояснення сутності певних явищ, процесів, інформування про події, що відбуваються, обґрунтування певних положень, побудови гіпотез тощо. Спілкування може бути засобом передавання певних умінь і навичок. За допомогою словесного опису та пояснення дії, її демонстрування та вправлення в ній людину можна навчити виконувати будь-яку діяльність. Саме так відбувається процес оволодіння професійними навичками, фізичними та будь-якими іншими діями.

Ідея автономності та самоцінності спілкування ґрунтується на теоретичній концепції про структуру потреб людини А. Маслоу. Як нам вже відомо, гуманістична психологія вважає потреби людини в стосунках та спілкуванні одними з основних потреб людини, блокування яких призводить до дуже негативних наслідків (стресові стани, важке самопочуття, розлади сприйняття та ін.)

Змістом спілкування може бути людина. Реальні контакти між людьми, у процесі яких вони безпосередньо сприймають одна одну, створюють середовище для об'єктивного виявлення особливостей їхньої поведінки, манер, рис характеру та емоційно-вольової сфери. Саме в таких контактах розкривається справжня значущість однієї людини для іншої, виявляються їхні симпатії та антипатії. У художній літературі є безліч прикладів, якої глибини та різноманіття психологічних нюансів можуть сягати стосунки між людьми в ситуаціях безпосереднього взаємосприйняття, як відбувається процес проникнення у внутрішній світ людини, її почуття через зовнішні прояви. Іноді виразний погляд або жест можуть нести набагато більше інформації, ніж вимовлене слово.

Тому можна надати ще одне визначення спілкування як **форми взаємодії суб'єктів, яка мотивується їх бажанням виявити психологічні якості один одного і в ході якої формуються міжособистісні стосунки між ними.**



**Функції спілкування.** Визнання самоцінності спілкування (а не тільки його зв'язок з цінностями та потребами діяльності) передбачає більш широкий погляд на його функції. Спілкування виступає як засіб задоволення багатьох різноманітних потреб: соціальних, культурних, пізнавальних, творчих, інтелектуального росту, морального розвитку та ін.

У зв'язку з цим виділяють такі функції (цілі) спілкування:

- 1) *контактна* – встановлення контакту як стану готовності до сприйняття та передачі повідомлення;
- 2) *інформаційний обмін повідомленнями*;
- 3) *стимулююча* – стимуляція активності партнера по спілкуванню, спрямування його на виконання тієї чи іншої дії;
- 4) *координаційна* – взаємна орієнтація та узгодження дій;
- 5) *розуміння* – адекватне сприйняття змісту повідомлення та розуміння партнерами один одного як особистостей (їх намірів, стану, переживань тощо);
- 6) *обмін емоціями* – вплив на емоційний стан партнера та зміна власних емоційних переживань;
- 7) *встановлення стосунків* – усвідомлення свого місця в системі міжособистісних та інших суспільних зв'язків;
- 8) *реалізація впливу* – зміна стану, поведінки, намірів, упереджень, думок та рішень, уяв та потреб партнера по спілкуванню.

**Різновиди спілкування.** Спілкування як соціальне явище охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами, а саме: залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, міри опосередкування, завершеності, бажаності тощо.

Залежно від контингенту учасників виокремлюють спілкування міжособистісне, особистісно-групове та міжгрупове.

**Міжособистісне спілкування** характерне для первинних груп, в яких усі члени підтримують між собою безпосередні контакти і спілкуються один з одним. Особливості спілкування визначаються змістом і цілями діяльності, що їх реалізує група.

**Особистісно-групове спілкування** спостерігається тоді, коли одну із сторін спілкування репрезентує особистість, а іншу – група. Таким є спілкування вчителя з класом, керівника з колективом підлеглих, оратора з аудиторією.

**Міжгрупове спілкування** передбачає участь у цьому процесі двох спільнот, кожна з яких має власну позицію, домагається власних цілей, або ж обидві групи намагаються дійти згоди щодо певного питання, досягти консенсусу. Через гострі суперечності щодо обговорюваного питання може виникнути *міжгруповий конфлікт*. У міжгруповому спілкуванні кожна особистість постає як виразник колективного інтересу, активно його відстоює, добираючи для цього засоби, що найповніше відбивають колективну позицію.

Спілкування може відбуватись як взаємодія сторін, між якими встановлюється комунікативний зв'язок, коли співрозмовники безпосередньо сприймають один одного, встановлюють контакти й використовують для цього всі наявні у них засоби. Таке спілкування характеризується як **безпосереднє**. У безпосередньому спілкуванні функціонує багато каналів зворотного зв'язку, що інформують співрозмовників про ступінь ефективності спілкування.

**Опосередковане спілкування** – це комунікація, в яку входить проміжна ланка – третя особа, технічний засіб або матеріальна річ. Опосередкування може бути репрезентоване телефоном як засобом зв'язку, написаним текстом (листом), що адресований іншій особі, чи посередником. Міра опосередкування у спілкуванні може бути різною залежно від засобів, що використовуються для досягнення цієї мети.

На характер спілкування істотно впливає час, упродовж якого триває процес.

**Короткочасним є спілкування**, що виникає із ситуаційних потреб діяльності чи взаємодії й обмежується вирішенням локальних комунікативних завдань. Такими різновидами спілкування є консультація з певного конкретного питання, обмін враженнями з приводу актуальних подій тощо.

**Довготривале спілкування** – це взаємодія у межах однієї чи кількох тем, обмін розгорнутою інформацією щодо змісту предмета спілкування. Тривалість комунікативних зв'язків

визначається цілями спілкування, потребами взаємодії та характером інформації, якою оперують співрозмовники. Спілкування вважається **завершеним**, коли повністю вичерпано зміст теми, причому його учасники однозначно оцінюють результати взаємодії як вичерпні.

При **незавершеному спілкуванні** зміст теми розмови залишається нерозкритим до завершення спілкування і не відповідає очікуванням сторін. Незавершеним спілкування може бути з об'єктивних причин, коли між співрозмовниками виникають просторові проблеми (роз'єднаність людей) або проблеми щодо засобів зв'язку та стосовно інших необхідних умов для підтримування контактів. До суб'єктивних причин належать заборона, небажання комунікаторів продовжувати спілкування, усвідомлення необхідності припинити спілкування. Залежно від ситуації, характеру та цілей спілкування його класифікують також за іншими критеріями.

Таким чином, спілкування є процесом взаємодії (щонайменше двох суб'єктів), спрямованим на взаємне пізнання, побудову та розвиток стосунків.

Основними функціями спілкування є такі: встановлення контакту між людьми, інформаційний обмін повідомленнями, стимуляція активності партнерів по спілкуванню, координація та узгодження дій, адекватне сприйняття змісту повідомлення та розуміння партнерами один одного як особистостей, обмін емоціями, встановлення стосунків, реалізація впливу.

Серед видів спілкування виділяють такі:

- відповідно до того, хто є сторонами спілкування – міжособистісне, особистісно-групове, міжгрупове спілкування;
- залежно від того, як відбувається спілкування, за допомогою чого, – безпосереднє та опосередковане спілкування;
- залежно від тривалості процесу спілкування – короткочасне та довготривале спілкування;
- відповідно до стану завершеності – завершене або незавершене спілкування.

## Структура спілкування: комунікація, інтеракція, перцепція

У спілкуванні виділяють три взаємопов'язані боки – *комунікативний, інтерактивний та перцептивний*.

На відміну від загального поняття комунікації як змістовного аспекту будь-якої соціальної взаємодії, **комунікативний бік спілкування насамперед передбачає активну взаємодію суб'єктів (щонайменше двох) з обміну інформацією, яка передбачає орієнтацію партнерів на упередження, цінності, погляди, мотиви, почуття один одного.**

При такому обміні інформацією вона не тільки передається, але й розвивається, уточнюється, збагачується. Суть комунікативного процесу в спілкуванні – не просто передати й отримати інформацію, а спільно досягнути предмет, про який ідеться.

Умовою реалізації комунікації є використання людиною, що надає інформацію (*комунікатором*), та людиною, що отримує цю інформацію (*реципієнтом*), єдиної системи так званої кодифікації та декодифікації. На побутовому рівні ця ситуація описується як необхідність “розмовляти однією мовою”. Соціальна психологія позичила у лінгвістики термін “*тезаурус*”, що означає загальну систему значень, яка приймається всіма членами групи.

Саме розуміння такої необхідності забезпечує усвідомлення (а відтак, і бачення шляхів подолання) можливих бар'єрів, які виникають на шляху успішної, ефективної комунікації, а саме:

- відсутність спільного, схожого розуміння ситуації спілкування;
- несхожа інтерпретація, розуміння, отримуваних повідомлень, в основі якої різниця у життєвому досвіді, релігійні, політичні, професійні погляди;
- неможливість розмовляти у буквальному сенсі слова однією мовою (тобто незнання мови співбесідника, партнера по спілкуванню). Це може стосуватись і так званої субкультурної мови (саме цей бар'єр часто проявляється у спілкуванні людей різних поколінь) та ін.

**Типи та засоби комунікації.** Залежно від типу знакової системи, яка використовується в ході спілкування, комунікацію поділяють на вербальну та невербальну.

**Вербальна комунікація** передбачає використання мови як знакової системи. Знаком у мові є слово. Тому спілкування, в ході якого використовуються слова, є вербальним спілкуванням.

**Невербальна комунікація** передбачає використання засобів, які призначені доповнити мовні повідомлення, репрезентувати емоційний стан партнерів по спілкуванню. Серед невербальних засобів виділяють такі:

- *оптико-кінетичні* – жести, міміка, пантоміміка (досить багато досліджень було зроблено в галузі “дешифрації” саме цих знаків. Та часто “середні”, загальні змісти тих чи інших оптико-кінетичних засобів спілкування на практиці виявляються тими, що не відповідають реальності. Так, так звані закриті жести та пози (схрещені руки або ноги) в реальній ситуації спілкування можуть свідчити не про те, що співбесідник негативно ставиться до того, що чує або бачить, а є сигналом того, що йому, наприклад, просто холодно);

- *паралінгвістичні* – система вокалізацій (якість голосу, його діапазон, тональність);

- *екстралінгвістичні* – система включень у мовлення пауз, “похитувань”, “зойків”, плачу, сміху тощо;

- *проксемічні* (просторово-часові) – обмін інформацією, що полягає у способі розміщення у просторі (дистанція та ін.) та організації часу (запізнення, наприклад). Цікаві результати досліджень саме в галузі *проксеміки* (науки, що займається саме дослідженням норм просторової та часової організації спілкування) були опубліковані її засновником Е. Холлом. Так, виявилось, що в американській культурній практиці для інтимного спілкування притаманна відстань у 24см (середні дані) між партнерами, для персонального – 45-120см, для соціального – 120-400см і для публічного – 400-750см.

**Типи і форми взаємодії. Закономірності впливу. Інтерактивний бік спілкування (спілкування як взаємодія) є формою організації спільної діяльності в процесі спілкування.**

Взаємодія передбачає, *по-перше*, наявність певних дій між партнерами по спілкуванню, а *по-друге*, процес **впливу один на одного, тобто взаємодії, результатом якої є зміна мотивів, цілей, програм, планів, рішень, поглядів та поведінки адресата впливу.**

Виділяють такі **форми взаємодії (інтерації)**:

1. *спільно-індивідуальна* – кожен учасник взаємодії виконує свою частину роботи незалежно від інших;
2. *спільно-послідовна* – спільне завдання виконується послідовно всіма учасниками взаємодії (приклад – конвеєр);
3. *спільно-взаємодіюча* – одночасна взаємодія всіх учасників (приклад – спортивні команди).

**Типи взаємодій:**

1. *Конкуренція* – взаємодія пов'язана з наявністю конфлікту, зіткненням цілей, інтересів, позицій учасників; негативним є напруження та тиск, які при цьому проявляються, з іншого боку – створюються умови, в яких проявляються потенційні можливості особистості, реалізуються її потреби у визнанні та самореалізації.

2. *Кооперація* передбачає координацію сил учасників взаємодії, але часто при цьому є загроза нівелювання особливостей та потреб кожного.

**Види впливу.** В психології виділяють *спрямований і неспрямований* вплив.

Спрямований передбачає наявність бажання, цілеспрямованої активності, метою якої є саме зміна упереджень, поглядів, оцінок тощо партнера по спілкуванню. В основі спрямованого впливу лежить механізм переконання та навіювання.

**Переконання** як певний метод здійснення впливу передбачає свідоме звернення до критичного мислення адресата впливу. При цьому відбувається відбір, логічне упорядкування фактів та висновків відповідно до єдиного функціонального завдання.

Успіх переконання як процесу впливу передбачає:

- логічну послідовність викладення аргументів;
- використання прикладів та узагальнень;
- врахування рівня знань та мислення адресатів впливу (слухачів);
- достовірність інформації.

**Навіювання (сугестія)** – процес впливу на психічну сферу людини, який передбачає зниження рівня свідомості та критичності при сприйнятті та реалізації навіяного змісту. Навіювання може бути компонентом звичайного спілкування, а може виступати як спеціально організований вид взаємодії.

Часто виділяють дві форми навіювання: так звана *гетеросугестія* (вплив ззовні) та *аутосугестія* (самонавіювання). Сучасні теорії здебільшого розділяють думку про те, що гетеросугестія (*гіпноз* як її різновид) не можлива без певної готовності до цього суб'єкта, на якого спрямований цей вид впливу, тобто без аутосугестії.

Ефективність навіювання (тобто стійкість змін, які воно викликало) пов'язано з певними факторами:

- якостями людини, яка здійснює вплив (*сугестора*) - соціальний статус, вольові, характерологічні якості;
- якостями людини, на яку спрямоване навіювання – рівень її навіюваності;
- стосунками, які складаються між людьми – рівень довіри, залежності;
- особливостями побудови повідомлень – їх логічністю, емоційністю, значимістю тощо.

Навіювання (гіпноз) досить широко використовується у медицині, зокрема в психотерапії.

На відміну від спрямованого неспрямований вплив саме мети впливу (спеціального функціонального завдання) не має. В його основі лежать механізми зараження та наслідування.

**Зараження** – це процес передачі емоційного стану від однієї особи іншій на психофізіологічному рівні контакту поза або на додаток до саме змісту взаємодії.

Якщо є зворотній зв'язок між людьми, тобто емоція, яка передалася від однієї людині іншій, повертається до неї ж знов і знов відбувається процес зараження, то це приймає форму *циркулярної реакції*. Саме циркулярні реакції лежать в основі такого соціального явища як *масова паніка*. Але механізм зараження може виступати і фактором, що об'єднує, завдяки покращенню взаєморозуміння людей один одного.

При реалізації зараження проявляється певна закономірність: чим сильніше емоції та їх прояв, тим сильнішим є зараження.

**Наслідування** – це дії за якимось зразком, прикладом. Наслідування зустрічається на різних етапах розвитку людини і має той зміст, який відповідає основному змісту особистісних новоутворень у цьому віці. Так, наслідувані немовлям звуки, міміка та рухи є спробою встановити перший змістовний контакт з дорослим. У подальшому діти в грі наслідують зміст та форми діяльності дорослих. У підлітковому віці наслідування може виражатись у формі наслідувань певних форм поведінки, поглядів, оцінок значимих людей.

Наслідування (“роби, як я”) часто лежить в основі навчання певних видів діяльності (спорт, мистецтво тощо).

Виділяють функціонально-рольовий вплив та індивідуально-специфічний.

**Функціонально-рольовий вплив** – це вплив, характер, напрямок та інтенсивність якого визначаються рольовими позиціями людей, що спілкуються.

Реалізуючи функціонально-рольовий вплив, люди, що його здійснюють, транслують регламентовані певними правилами зразки рольової поведінки. Найбільш вираженою формою функціонально-рольового впливу є авторитет влади, якщо він не підкріплений особистісним авторитетом її носія. У такому випадку людина, яка є адресатом впливу, відчуває



деперсоніфікований тиск та примус, що не створює умов для розвитку та підтримки її мотивації до здійснення тих дій та поведінки в цілому, що вимагаються.

У разі очевидної протилежності цінностей, переконань та упереджень людини із тими упередженнями, що є змістом функціонально-рольового впливу на неї, реалізація саме такого виду впливу може викликати дії (або бездіяльність), спрямовані на зменшення інтенсивності впливу.

Тому більш ефективним (зокрема в керівній діяльності) є поєднання функціонально-рольового впливу з індивідуально-специфічним.

**Змістом індивідуально-специфічного впливу є трансляція індивідом іншим людям своїх особистісних характеристик у вигляді зразків поведінки, особистісної активності, які ними не були ще до того засвоєними.**

Індивідуально-специфічний вплив призводить до того, що в людей, які є його адресатами, поступово змінюються мотиваційна сфера, поведінка, сфера особистісних змістів. Пропонуючи (спеціально чи мимоволі) зразки власної активності іншим людям, особистість стає об'єктом наслідування і таким чином продовжує себе в інших людях.

Саме індивідуально-специфічний вплив полягає в основі феномену, відомого як *соціальна фасилітація* (від англ. *facilitate* – полегшувати). Суть цього явища полягає в тому, що в присутності інших у людей (в якості супротивників або спостерігачів) змінюється швидкість виконання роботи та її продуктивність. Було виявлено, що присутність спостерігача позитивно впливає на виконання відносно простих дій та ускладнює виконання складних. Виявлено також, що соціальна фасилітація, рівень її прояву, залежить від певних особистісних характеристик присутньої людини: її віку, статі, характеру стосунків з людиною, що виконує завдання.

Із впливом пов'язаний також такий феномен як *фасцинація* - це (від англ. *fascination* – причарування) така організація вербального послання, метою якої є зменшення змістовних пошкоджень при сприйнятті цього послання його адресатом

(реципієнтом). Залежно від акустичної організації інтенсивність фасцинації може варіювати від мінімальної (монотонна дикторська мова) до максимальної (спеціально інтонована мова, декламація, співи тощо).

Виділяють також семантичну фасцинацію, яка передбачає певний збіг змісту повідомлення і умов, в яких перебувають його реципієнти, що може призвести до серйозних змін їх поведінки. Прикладом такої семантичної фасцинації є “феномен 30 жовтня 1938 р.”, коли радіопостанова “Боротьба світів” Г. Уеллса призвела у США до масової паніки, що охопила більше мільйона людей. Схожий ефект ця радіопостанова призвела 15 років потому в Еквадорі.

**Механізми та закономірності впливу.** Вплив став предметом багатьох досліджень соціальної психології. Більшість з цих досліджень була проведена психологами західних країн. У першу чергу це пов’язано з певними історичними умовами розвитку вітчизняної психології. У межах марксистської філософії, що панувала у вітчизняній науці протягом десятиліть, вважалось, що радянська людина – це людина свідомо, людина, яка повністю контролює всі власні вчинки і дії, тому вона не може бути об’єктом впливу. І тому вивчення механізмів впливу та його закономірностей, що проявляються у взаємодії між людьми, вважалось недоцільним.

Найбільш відомим автором, чії роботи присвячені саме вивченню механізмів та закономірностей впливу, є американський соціальний психолог *Р. Чалдіні*. Ним були описані такі закономірності впливу:

- взаємного обміну;
- зобов’язаності та послідовності;
- соціального доводу;
- доброго ставлення;
- авторитету;
- дефіциту.

**Закономірність взаємного обміну** (або закономірність “дай – бери”, як її назвав Р.Чадіні) передбачає використання

людиною, що намагається впливати на іншого, його потреби відповідати взаємністю. Р.Чалдіні говорить про те, що ця потреба розвивається у будь-якої особи, що живе в суспільстві, тому що взаємозв'язки в суспільстві побудовані на безкінечних взаємних обмінах. Ми обмінюємось речами, послугами, вітаннями, почуттями тощо. Пропонуючи будь-що іншим, ми свідомо чи несвідомо очікуємо відповідних (при чому адекватних) дій з його боку. Наприклад, ми, скоріше за все, вважали б за нормальне очікувати подарунків від особи, якій ми самі подарунки даримо. І навпаки – ми відчуваємо внутрішню потребу відповісти вдячністю, відчуваємо себе зобов'язаними зробити щось у відповідь, отримавши подарунок чи будь-яку іншу послугу.

Саме ця потреба часто використовується людьми, які завдають впливу. Експеримент, який доводить об'єктивне існування такої закономірності, був, наприклад, такий: у приміщенні виставкової зали, де було досить жарко, під час огляду експозиції з деякими з відвідувачів починав спілкування (насправді – всього декілька питань загального змісту) молодий чоловік, який був одним з організаторів експерименту. Згодом він відходив і повертався з пляшкою кока-коли, пропонуючи її своєму співбесіднику. Хтось відмовлявся, але більшість приймали пропозицію. На виході з зали всіх відвідувачів той самий молодий чоловік просив зробити внесок на проведення певної громадської акції. Статистично було підтверджено, що ті відвідувачі, що отримали кока-колу в переважній більшості погоджувались зробити цей внесок. Ті ж, до кого молодий чоловік не підходив, робили такі внески значно рідше.

Прикладом використання закономірності взаємного обміну є пропозиції виробників скористатися безкоштовними зразками їх продукції; саме так діє пропозиція поступитися у чомусь – ми відчуваємо потребу також піти назустріч і теж поступитися (згадайте процес торгівлі на базарі) тощо.

Все це не означає, що використання закономірності взаємного обміну – це тільки шахрайство. Як уже було зазначено, в цьому багато в чому полягають нормальні здорові стосунки між людьми. Але все ж таки варто усвідомлювати, що нормально – це „послуга за послугу”, а не „трюк за трюк”.

В основі закономірності зобов'язання та послідовності полягає бажання кожної людини відповідати власному образу в очах інших. Саме ця мотивація є в основі того, що, зробивши один крок в певному напрямку, людина налаштована і в подальшому просуватися саме в цей бік (“сказавши А, говорити Б”). Бути непослідовним – це певною мірою не бути самим собою. Тому, якщо люди дають зобов'язання, вони в більшості своїй схильні його дотримуватись. При чому виявлена закономірність: люди тим більше дотримуються власних зобов'язань, думок або рішень, чим більше інших людей знають або можуть дізнатись про ці зобов'язання.

Так, у проведеному щодо цього експерименті студенти, які мали можливість дійти до певних висновків у ході роботи і залишити їх при собі, після того як їм доводили за допомогою переконливих аргументів, що їхні висновки неправильні, значно швидше відмовлялись від власних думок, ніж ті студенти, яким за умовами експерименту прийшлося спочатку власні висновки записати на папері, – ці студенти до останнього не хотіли бути переконаними у власній неправоті.

Ще один експеримент доводить існування такої закономірності незалежно від того, усвідомлюють люди її наявність чи ні. У ході цього експерименту також використовувались послуги так званих підставних осіб. Саме така людина, поводячись наче звичайний відпочиваючий, мала прийти на пляж, розкласти свої речі (серед яких був і досить дорогий фотоапарат, який мав би опинитись при цьому на видному місці) і піти купатись. При цьому з одними людьми цей учасник експерименту не спілкується, а до інших – звертається з проханням постерегти речі. Далі події розгортаються так: через декілька хвилин після того, як речі залишено, з'являється ще одна підставна особа. Його завдання – зіграти роль грабіжника – підбігти і схопити фотокамеру. Об'єктом спостереження були, зрозуміло, ті люди, що були поруч кинутих речей. У переважній більшості ті, кого попросили подивитись за речами (і вони з цим погодились), в разі небезпеки намагались зупинити “крадіжку”, і лише одиниці так себе поводити в тих випадках, коли їх про це не просили. Тобто, взявши зобов'язання, погодившись з ним, люди відчують потребу його виконати, бути послідовними.

Саме ця закономірність використовується, наприклад, у випадках, коли ми ставимо власний підпис під тими чи іншими зобов'язаннями: підписавшись, маємо виконувати, слідувати і т.і. Так само, відповівши на запитання про самопочуття, що все нормально, все добре, ми внутрішньо вже відчуваємо, що в подальшій розмові не можемо впевнено посилатися на недобре самопочуття, намагаючись відмовитись від непотрібної або неприємної нам пропозиції. Ці прості приклади доводять, що в будь-якому акті спілкування існує взаємодія у вигляді впливу.

**Закономірність соціального доказу** описує ті ситуації, про які в побутовій мові можна сказати як про “стадну поведінку”. Мова про те, що ми в умовах, коли бракує інформації, вважаємо вірним те, що роблять інші.

Саме ця закономірність проявляється в ситуаціях, коли люди, які потребують допомоги, не можуть її отримати серед натовпу людей: люди, що складають натовп, поведуться так, як усі. Якщо ж знайдеться хоч один, хто виявиться сильнішим за дію цього впливу і почне проявляти цікавість до того, що відбувається – знайдуться й інші, хто буде його наслідувати, знов таки підтверджуючи описану закономірність. Тому для того, щоб отримати допомогу серед великої кількості людей, потрібно звертатись не до всіх одразу, а виділяти того, до кого звертаєтесь по допомогу.

Іншими прикладами прояву закономірності соціального доказу можуть бути: відоме “Что скажет княгиня Марья Алексеевна?” або аргумент продавця, який, пропонуючи купити річ, говорить про те, що це користується попитом. Сумним прикладом є те, що повідомлення про самогубства стають прикладом для інших, – це статистично доказаний факт, і саме тому в багатьох країнах існує певна заборона на оприлюднення такої інформації. (Вперше цей сумний факт став відомим після виходу в світ роману Гете “Страждання юного Вертера”, герой якого, як відомо, покінчив життя самогубством. Наслідки були такими жахливими, що в деяких країнах заборонили публікацію роману).

В основі **закономірності доброго ставлення** – ефекти, які ми вже розглядали, говорячи про механізми взаємосприйняття людей в процесі спілкування. Суть в тім, що ми схильні вважати

людей, які нам подобаються, навіть тільки зовні, більш розумними, кмітливими, правими. Саме цю закономірність використовують люди, коли намагаються виглядати більш привабливими, симпатичними.

Є декілька моментів, які складають привабливість людей: по-перше, це певна їх схожість на нас – фізична, інтересами, поглядами тощо; а ще те, що вони демонструють, що і ми їм не байдужі. Коли нам говорять компліменти, хвалять – хіба ж ми не вважаємо в більшості випадків, що такі люди приємні нам, і що при цьому їх думки (не тільки про нас, але й з інших питань) заслуговують на увагу, а прохання на те, щоб їх виконати?

Про вплив авторитету вже йшлося вище, та потрібно ще раз зупинитись саме на **закономірності впливу атрибутів авторитету**, аби навести приклади того, що ця закономірність існує і навіть ширше розповсюджена, ніж може здаватися.

Найбільш відомими і показовими в цьому питанні є дослідження американського психолога Мілгрема. Дослідження ці проводились після Другої світової війни, і на початку гіпотезою Мілгрема була думка про те, що цілковите некритичне сприйняття ідей людини, яка має певні атрибути авторитету, сліпе слідування цим ідеям – це національна особливість німців. Для того, щоб порівняти такі реакції на авторитет у представників різних національностей, передбачалось провести серії експериментів у США, Німеччині і Південній Америці. Але вже після перших експериментів в одному з університетів США, учасниками яких були рядові американці, Мілгрем прийшов до висновку, що влада авторитету, його атрибутів – це, скоріше за все, особливість загальнолюдська, інтернаціональна.

До участі в експерименті запрошувались люди “з вулиці”, яким говорилося, що вони будуть учасниками дослідження того, як впливає негативне підкріплення (просто кажучи – розряди току) на успіхи в навчанні іноземних мов. Їх запрошували в спеціально обладнану в одному з корпусів університету лабораторію, в якій людина, що представлялася як відомий професор (при цьому він був у білому халаті), задавала питання іншій людині, яка виконувала роль того, кого навчали іноземної мови, і сиділа за односторонньо прозорим склом. У разі, коли “професор” вважав, що відповідь невірна, він наказував учаснику

експерименту умикнути електричний струм певної сили, який по проводах нібито йшов до людини за склом, вона, в свою чергу, з максимальною правдоподібністю показувала, як це боляче.

Організатори експерименту були шоковані отриманими результатами: майже всі учасники – в житті досить порядні, добрі, співчутливі люди - в ході експерименту під дією авторитету знаючої людини, „професора”, власноруч робили жахливі речі – вони, не дивлячись на стони, плач, навіть конвульсії, які демонстрували люди за склом, вмикали за розпорядженням “професора” струм до 4000 Вт(!). Інших доказів влади авторитету було вже не потрібно.

Саме цим продиктоване, наприклад, те, що в деяких країнах (зокрема в США) молодшому медичному персоналу заборонено виконувати розпорядження не своїх безпосередніх керівників – лікарів, а також розпорядження, видані не в письмовій формі.

Цікавим є ще один факт. Виявляється, що дія цієї закономірності є більшою на тих людей, хто сильніше заперечує її існування принаймні для себе. Ті ж, хто усвідомлюють, що можуть відчувати на собі вплив атрибутів авторитету, виявляються більш від цього захищеними. При цьому атрибути авторитету – речі досить схожі в різних культурах. Це певні ознаки влади – одяг, власність, регалії, посади, звання тощо.

Але важливо також усвідомлювати, що негативний бік впливу авторитету – це тільки один бік. Наявність атрибутів авторитету в певних умовах є просто необхідною: керівництво будь-якої організації практично не можливе без впливу авторитету. Не кажучи вже про такі структури, як армія, певною мірою медицина, транспорт та ін.

**Закономірність дефіциту** має в основі потребу людей мати те, що передбачає певні перешкоди на шляху оволодіння. Як висловився Честертон: “Для того, аби щось полюбити, потрібно усвідомити, що це може бути втрачено”.

Прикладами використання цієї закономірності можуть бути оголошення лише на певний період, часто досить обмежений, розпродажів, розіграшей тощо.

Іноді дія цієї закономірності настільки велика, що навіть проявляється у формі так званої *реактивної протидії*. Суть її в тім, що людина робить все те, що не можна, забороняється

робити, тобто все те, що виступає зараз для неї певним дефіцитом. Особливо це проявляється у поведінці дітей 2-3 років, часто – підлітків, а буває, що й дорослих. Взагалі, з точки зору психології впливу – щось заборонити – це викликати додатковий інтерес саме до цього. Виходячи з цього розуміння, можна сформулювати одну з відповідей, наприклад, на питання, чого насправді хочуть люди шоу-бізнесу, коли забороняють про себе писати, говорити тощо?

**Міжособистісна перцепція. Механізми взаєморозуміння. Міжособистісна перцепція (взаєморозуміння) – психологічний процес сприйняття зовнішніх ознак, співвідношення їх з особистісними характеристиками партнера по спілкуванню та інтерпретація (роз'яснення) на цій основі його дій та поведінки.**

**Ідентифікація** – засіб розуміння суб'єктом іншої людини через свідоме чи несвідоме ототожнення її характеристикам. У побутовій психології часто використовується рекомендація “поставити себе на місце людини, з якою спілкуєшся” – тут ідеться саме про ідентифікацію.

Міцно пов'язаним з ідентифікацією є процес **емпатії** – осягнення емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини. Певною мірою емпатія схожа на процес ідентифікації, різниця в тім, що перша є процесом емоційним, емпатія позбавлена раціонального осмислення, йдеться, скоріше, про афективне “розуміння”. Ситуація, як вона виглядає, переживається партнером по спілкуванню, не осмислюється, а відчувається.

**Рефлексія** – усвідомлення діючим суб'єктом того, як він сприймається партнером по спілкуванню. Це виглядає ніби своєрідний подвоєний процес віддзеркалювання, послідовне взаємовідображення у ході спілкування.

**Каузальна атрибуція (причинна інтерпретація)** – причинне пояснення дій іншої людини шляхом приписування їй почуттів, намірів, думок і мотивів. Таке приписування відбувається на основі подібності ситуації з якимись уже відомими зразками, які мали місце в минулому суб'єкта, або на основі аналізу власних мотивів у подібних ситуаціях (що схоже



на ідентифікацію). Виявилося, що сам феномен приписування (“домальовування”) виникає в ситуаціях нестачі інформації. Відомо, що тут важливою є характеристика схожості на прийнятті у суспільстві зразки поведінки, очікувані норми. Чим більше поведінка особи, що сприймається, є унікальною, несхожою, тим більше “домальовувань” щодо неї виникає у суб’єкта сприйняття. У тих випадках, коли поведінка тієї чи іншої особи відповідає прийнятим у суспільстві нормам – причини такої поведінки виступають очевидними і зрозумілими.

Приклад:

Дослідження показали наявність певного зв’язку між тим, які характеристики приписуються людям, залежно від попередньої оцінки ними об’єктів сприйняття. В дослідженні брали участь вчителі шкіл, яким було запропоновано перевірити та оцінити роботи двох груп дітей. Одну групу склали діти, що подобалися вчителям (при цьому за умови експерименту роботи вони виконали з помилками), другу групу склали учні, що вчителям не подобались (але роботи вони зробили коректно). У результаті виявилось, що більш високими були оцінки в учнів, які склали першу групу.

Експериментально доведений факт існування такого механізму взаємної перцепції в спілкуванні, як каузальна атрибуція ще раз підтверджує необхідність зважати на його вплив у ході нашого спілкування і утримання від винесення поспішних висновків та суджень.

**Стереотипізація** – інтерпретація причин дій та поведінки партнерів по спілкуванню відповідно до вже відомих явищ.

Стереотип – це сформований за конкретних соціальних умов образ людини, яким користуються як штампом. Стереотипізація як прийом узагальнення типових рис, притаманних особистостям як носіям певних соціально та психологічно значущих характеристик, широко репрезентована у класичній художній літературі. Наприклад, такими є персонажі “Мертвих душ” М. Гоголя – Чичиков, Манілов, Коробочка, Плюшкін і Голохвастов з комедії М. Старицького “За двома зайцями”.

У буденному житті стереотипізація в оцінюванні людських якостей, таких, наприклад, як доброта, репрезентована у судженні “Свою сорочку віддасть іншому, не пошкодує”, скупість – у судженні “У нього взимку снігу не випросиш”.

Стереотипізація може складатись як результат узагальнення власного досвіду суб'єктом міжособистісного сприймання, до якого приєднуються відомості, одержані з книг та інших джерел. Стереотипізація є свідченням проникнення у психологічну сутність особистості та виявлення найхарактерніших її рис. Якщо стереотипізація базується на достатній об'єктивній інформації, на якій робляться узагальнення, вона відображає вищий рівень пізнання людини людиною.

Проте стереотипізація може бути помилковою, мати характер упередженості, коли інтерпретація фактів, на підставі яких робляться узагальнення, виявляється недостатньо аргументованою, а самі факти не вичерпують сутності стосунків. Зразки певних стереотипів, “штампів” у сприйнятті людьми одна одної: квадратне підборіддя – символ твердої волі; високий лоб – розвиненого інтелекту; жорстке волосся – жорсткий характер і т. ін.

Стереотипи, що виникають на ґрунті позитивних або негативних установок, у спілкуванні виявляються суб'єктивізмом. У буденному спілкуванні досить поширені стереотипи, що базуються на оцінюванні зовнішності співрозмовника і зумовлюють zdeформовані суб'єктивні уявлення про його реальні переваги. Це може завдати істотної шкоди стосункам і є небажаним явищем у роботі з людьми (особливо небажані такі ситуації в роботі вчителів, керівників колективів).

**Інші ефекти міжособистісного сприйняття. Ефект первинності (ореолу)** полягає в тому, що перше враження від людини часто стає тим, через що відбувається його подальше сприйняття та розуміння, що не завжди буває вірним і сприяючим взаєморозумінню. Так, при сприйманні незнайомої людини важливу роль відіграє первинна інформація, яку одержує суб'єкт сприймання. Якщо у реципієнта попередньо створити відповідну установку стосовно іншої людини, вона може відіграти вирішальну роль у тому, що саме і як буде сприйнято у

процесі спілкування, які стереотипи в судженнях домінуватимуть. Експериментально доведено, що попередня інформація, яку одержує суб'єкт сприймання, виявляється істотним підґрунтям для формування упередженості в оцінюванні іншої людини.

Приклад:

Двом групам студентів було показано фотокартку однієї і тієї самої людини. У першому випадку експериментатор охарактеризував її як визнаного вченого, а в другому – як злочинця. Пропонувалося на підставі зовнішнього вигляду дати їй характеристику. Перша група студентів, якій було подано інформацію про “видатного вченого”, повідомила, що зовнішність людини на фотокартці свідчить про її інтелект, напружену думку, доброту, зосередженість. Друга група – варіант “небезпечного злочинця” – стверджувала, що перед нею портрет жорстокої, рішучої та підступної людини. Одна й та сама деталь портрета – очі – у першому випадку тлумачились як проникливі, розумні, а у другому – як злі та нещадні.

**Ефект новини** – протилежний попередньому ефекту, тобто вирішальною для розуміння та оцінки людини в спілкуванні виступає остання інформація, враження, яке з ним пов'язане.

**Міжособистісна атракція (залучення)** – особливий вид соціального упередження до іншої людини, в якому найбільшим є емоційний компонент. З атракцією пов'язано виникнення симпатії, дружби, кохання. А її відсутність створює перешкоди на шляху успішного спілкування.

Отже, структуру спілкування розглядають як цілісність трьох складових: комунікативного, інтерактивного та перцептивного боків.

Комунікативний бік спілкування передбачає активну взаємодію суб'єктів (щонайменше двох) з обміну інформацією. Виділяють вербальну і невербальну комунікацію. Вербальна передбачає використання мови як засобу спілкування. Невербальна комунікація передбачає використання засобів, які призначені доповнити мовні повідомлення.

Інтерактивний бік спілкування (спілкування як взаємодія) є формою організації спільної діяльності в процесі спілкування,

вона передбачає, по-перше, наявність певних дій між партнерами по спілкуванню, а по-друге, процес впливу одна на одну.

Вплив визначається як взаємодія, результатом якої є зміна мотивів, цілей, планів, рішень, поглядів та поведінки адресата впливу. Виділяють такі види впливу: спрямований (переконання і навіювання [сугестія]) і неспрямований вплив.

Міжособистісною перцепцією (взаєморозуміння) називають психологічний процес сприйняття зовнішніх ознак, співвідношення їх з особистісними характеристиками партнера по спілкуванню та інтерпретація (роз'яснення) на цій основі його дій та поведінки. Виділяють такі механізми взаємосприйняття та взаєморозуміння людьми один одного в процесі спілкування: ідентифікація, емпатія, рефлексія, каузальна атрибуція, стереотипізація.

## **Ефективне спілкування**

Поняття ефективного спілкування стосується, перш за все, галузі практичного психологічного знання. Ефективне спілкування, виходячи з розуміння самого терміна, передбачає наявність певного взаєморозуміння в ході процесу спілкування, яке б мало на меті досягнення певного позитивного результату, ефекту для всіх, хто є учасниками цього спілкування.

Ефективне спілкування не можливе без урахування законів спілкування, особливостей взаємодії, подолання бар'єрів, що виникають на шляху порозуміння.

Зокрема, знання про структуру процесу спілкування, закономірності та механізми взаємовпливу, що відбувається у будь-якому спілкуванні, розуміння можливих наслідків тих чи інших дій, складають теоретичну основу для набуття навичок ефективного спілкування.

Спеціалістами виділяються такі умови ефективного (конструктивного) спілкування:

- здатність людини аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії, виділяючи причини та наслідки тих чи інших власних дій і реакцій та дій і реакцій партнера по спілкуванню;

- здатність набувати в кожній такій ситуації досвід, необхідний для успішного спілкування у подальшому;
- здатність ставити завдання щодо самовдосконалення у спілкуванні та вирішувати ці завдання на основі здобутого досвіду.

Таким чином, вирішальним у процесі оволодіння основами ефективного спілкування визначається досвід такого спілкування, що набувається з використанням необхідних знань.

Практичними психологами, консультантами, тренерами розробляються конкретні прийоми, технології конструктивного спілкування. До них, зокрема, можна віднести такі:

- технологію активного слухання;
- технологію конструктивного зворотнього зв'язку;
- технологію перемовин;
- технологію конструктивного вирішення конфліктів тощо.

Так, технологія активного слухання виходить з розуміння того, що слухання у процесі спілкування – це не просто мовчання, а активна діяльність. Те, як людина реагує на повідомлення свого співрозмовника, те, як вона вміє слухати, не тільки створює належний рівень ефективності спілкування, це також свідчить про погляди та цінності людини, загальний рівень її культури.

Існує кілька рівнів **активного слухання**:

1 рівень – найпростіший рівень активного слухання. Передбачає всі невербальні послання, що свідчать про дійсно зацікавлене, уважне слухання. Це можуть бути: прямий уважний погляд, поза з нахилом у бік співрозмовника тощо.

2 рівень – у процесі спілкування партнер не просто повторює, а може підвести певну риску під почутим, що дозволяє уникнути непорозуміння. Найвідоміші техніки цього рівня – перефразування та прояснення.

*Перефразування* полягає у тому, що потрібно своїми словами переповісти те, що було сказано співрозмовником. Наприклад: “Якщо я правильно Вас зрозумів, то ...”.

*Прояснення* дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовнику розуміння іншої точки зору. Сама техніка полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи як відкриті, так і закриті запитання.

3 рівень – пов’язаний з розвитком ідей, які були почуті від співрозмовника. Але перш ніж розвивати ідеї, потрібно дати належну оцінку почутому.

Техніка *належної оцінки* допомагає показати співрозмовнику, що його думка є важливою, та оцінити його зусилля у спілкуванні. Наприклад: “я ціную твоє бажання вирішити проблему”, “радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи”, “дякую за твої зусилля” тощо.

Таким чином, ефективне спілкування передбачає наявність певного взаєморозуміння у ході процесу спілкування, яке б мало на меті досягнення певного позитивного результату для всіх учасників процесу спілкування.

Виділяються такі умови ефективного спілкування:

- здатність людини аналізувати ситуації міжособистісної взаємодії;
- здатність набувати в кожній такій ситуації досвід, необхідний для успішного спілкування у подальшому;
- здатність ставити завдання щодо самовдосконалення в спілкуванні та вирішувати ці завдання на основі здобутого досвіду.

## **Висновок**

В психології розділ, присвячений проблемам спілкування, є досить розвиненим, і не тільки теоретично. Психологія спілкування як розділ теоретичного знання розкриває зміст поняття спілкування, його структуру як процес.

Спілкування розглядається як процес взаємодії (щонайменше двох суб’єктів), спрямований на взаємне пізнання, побудову та розвиток стосунків.

Спілкування виконує такі функції (цілі): контактну, інформаційну, обміну повідомленнями, стимулюючу, координаційну, розуміння, обміну емоціями, встановлення стосунків, реалізації впливу.

Структуру спілкування складають такі його складові:

- комунікація (обмін інформацією);
- інтеракція (взаємодія);
- перцепція (взаємосприйняття та взаєморозуміння).

Кожна складова спілкування передбачає наявність певних закономірностей її реалізації.

Розуміння змісту складових спілкування, закономірностей, що вони їх передбачають, складає необхідну основу для розуміння процесу спілкування в цілому, можливих бар'єрів та шляхів їх подолання. Це, в свою чергу, є необхідною умовою формування навичок конструктивного (ефективного) спілкування.

### **Питання для самоперевірки**

1. Чим зумовлюється потреба у спілкуванні між людьми?
2. Яку роль відіграє, які функції реалізовує спілкування у суспільному житті?
3. У чому полягає суть процесу спілкування?
4. Які виділяють види спілкування ?
5. Опишіть структуру процесу спілкування.
6. Дайте характеристику вербальної та невербальної комунікації.
7. У чому виявляється культура невербального спілкування?
8. У чому полягає суть інтерактивної складової спілкування?
9. Розкрийте зміст різних видів впливу як складової спілкування.
10. Яким є механізм ідентифікації при сприйманні іншої людини?

11. Як відбувається процес стереотипізації у пізнанні людини людиною?
12. Розкрийте зміст ефектів “ореолу” та новини в процесі взаєморозуміння?
13. Якими є умови ефективності спілкування?
14. Якими б могли бути рекомендації щодо удосконалення навичок спілкування людині, що має на меті кар’єру управлінця?

## Література

1. Психология и этика делового общения. – М., 2001.
2. Перепелюк А.В., Эйтулис Г.Ф. Психология делового общения. – Днепропетровск, 1997.
3. Чалдини Р. Психология влияния. – М., 1998.
4. Таранов П.С. Приемы влияния на людей – М., 1997.
5. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М., 1982.
6. Панкратов В.Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. - М., 2001.
7. Психологія: Підручник /За ред. Ю.Л. Трофімова. - К., 2001.
8. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. - Ростов н/Д, 2001.
9. Психология: Учебник для технических вузов /Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000.
10. Радугин А.А. Психология: Учеб. пособие для высш. учеб. зав. - М., 2001.
11. Общая психология /Под ред А.В.Петровского. - М., 1986.
12. Немов Р.С. Психология.- М., 1990.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М., 1988.
14. Лупьян Я. Барьеры общения, конфликты, стресс. – М., 1986.
15. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.



## ТЕМА 8. Психологія конфлікту

- *Вступ до теми.*
- *Поняття та загальна характеристика конфлікту.*
- *Внутрішньоособистісні конфлікти.*
- *Міжособистісні конфлікти та їх вирішення.*
- *Висновок.*

### Вступ до теми

Відсутність сумісності у групі людей, включених у виконання суспільно чи особистісно значущої діяльності, за певних умов може спричинити конфлікт – це суперечність, що виникає між людьми у зв'язку з рішенням тих чи інших питань соціального чи особистого життя. Стан конфлікту характеризується гострими негативними емоційними переживаннями його учасників. Конфлікт може виявитися на рівні свідомості окремо взятої людини – це внутрішньоособистісний конфлікт, а також у міжособистісній взаємодії та на рівні міжособистісних групових стосунків.

Суперечності в міжособистісних стосунках не завжди спричиняють конфлікт: чимало з них вирішуються шляхом домовленості, досягнення консенсусу. Так, у групах, які вже сформувалися і члени яких мають достатній досвід спільного співжиття, суперечності виникають не так часто, як у новоутворених. Це пов'язано з тим, що завдяки взаємопізнанню та взаємній адаптації досягається такий рівень сумісності членів, коли небезпека виникнення конфліктів зводиться до мінімуму.

Водночас, в тих групах, що перебувають у стадії становлення та розвитку, суперечності часто завершуються конфліктами. Причин тут може бути багато: психофізіологічні та соціально-психологічні несумісності, важкий характер окремих членів, завищена самооцінка тощо.

В особистих взаємовідносинах, що ґрунтуються на дружніх стосунках і спільності життєвих інтересів, несумісність рідко буває причиною конфліктів. Коли ж з якихось причин тенденції несумісності починають виявлятися у стосунках, взаємовідносини людей припиняються.

Знання психології конфлікту дозволяє особистості більш глибоко розуміти причини конфліктів, передбачати можливості виникнення конфліктної ситуації, а також у разі виникнення конфлікту – дозволяє психологічно грамотно та продумано знаходити шляхи конструктивного вирішення конфліктної ситуації.

**Поняття та загальна характеристика конфлікту.** Спогади про конфлікти, як правило, породжують неприємні асоціації: ворожість, нерозуміння, образа, безнадійні спроби доказати свою правоту. У результаті склалася думка, що конфлікт – завжди є негативним, небажаним явищем, особливо для тих людей (керівників різних рівнів, педагогів тощо), яким частіше за все доводиться стикатися з конфліктами, вирішувати їх. Конфлікти розглядаються як дещо, чого завжди варто уникати.

У наш час психологи, вчені та практики, все частіше схиляються до думки, що деякі конфлікти, навіть при найкращих взаємовідносинах, можливі і навіть бажані. Роль конфліктів у житті сучасного суспільства настільки велика, що в другій половині ХХ ст. визначилася спеціальна галузь знань – *конфліктологія*.

Конфлікти виникають в усіх сферах життя. Проте особливої уваги заслуговують ті, що виникають в робочих групах, в організаціях, фірмах. Існують різні визначення конфлікту, але усі вони підкреслюють наявність суперечностей, які ведуть до розбіжностей взаємодії людей.

**Конфлікт** (від лат. *conflictus* – зіткнення) – **зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремого індивіда, в міжособистісній взаємодії чи у міжособових відношеннях індивідів, пов'язані з негативними емоційними переживаннями.**

Конфлікт ще можна визначити як зіткнення протилежно спрямованих тенденцій у різного роду носіїв (суб'єктів діяльності) – окремих індивідів чи колективних суб'єктів (груп, націй).

Психологічний аналіз конфліктів припускає виділення їхніх різновидів, розкриття їхньої структури, інтенсивності, тривалості, шляхів вирішення. При цьому варто врахувати, що вирішення

конфлікту може бути як “спонтанним”, так і цілеспрямованим процесом.

В науковій літературі існують різні класифікації конфліктів, проте, на наш погляд, найбільш оптимальними є такі:

- за обсягом;
- за змістом;
- залежно від того, який вид життєдіяльності людини задіяний у конфлікті;
- залежно від тривалості та інтенсивності конфлікту;
- за результатами вирішення конфліктної ситуації.

1) За **обсягом** – залежно від **суб’єктів діяльності, задіяних у конфлікті**, вирізняють такі типи конфліктів:

- **внутрішньоособистісний конфлікт** (конфлікт особистості з собою, наприклад, переживання до однієї людини амбівалентних почуттів – кохання та ненависті чи необхідність дотримати дане слово та неможливість зробити це через зваби, утриматися від яких особистість не в змозі);

- **міжособистісний конфлікт** (наприклад, конфлікт між подружжям, між батьками та дітьми, між колегами по роботі). Міжособистісний конфлікт найчастіше спричиняється ситуацією, в якій учасники конфлікту прагнуть до несумісних цілей або керуються несумісними цінностями чи нормами, намагаючись реалізувати їх у спільній діяльності;

- **міжгруповий конфлікт** (інтереси двох груп суперечать один одному). Міжгруповий конфлікт спостерігається там, де гострі суперечності виявляються у стосунках між окремими соціальними групами (формальними та неформальними), що мають на меті власні інтереси, до того ж своїми практичними діями перешкоджають одна одній. До такого конфлікту можуть призвести шпигунство, суперництво у боротьбі за зони впливу тощо. Зазвичай подібні конфлікти мають інтенсивний характер та при неправильному керівництві не дають жодній групі можливості виграти. Різновидами міжгрупового конфлікту є **міжорганізаційний** конфлікт, **міжкласовий** (конфлікт між класами чи соціальними прошарками суспільства, наприклад,

конфлікт в Російській імперії на початку ХХ ст. – між нижчими верствами суспільства та вищими, результатом якого став Жовтневий переворот, звернення існуючої влади та встановлення нового режиму), **міжнаціональний; міждержавний; міжрасовий;**

- конфлікт **між особистістю та групою** виявляється у вигляді протиріччя між очікуваннями чи вимогами окремої особистості та нормами поведінки, які склалися в групі. Цей конфлікт може виникати, наприклад, через невідповідність стилю керівництва рівню зрілості колективу, компетентності керівника та компетентності фахівців колективу, характеру та моральних норм окремих особистостей нормам групи.

**2) За змістом** – який саме бік психічного життя людини задіяний у конфлікті, виокремлюють:

- емоційний конфлікт (наприклад, конфлікт між почуттями – коханням та ненавистю);
- інтелектуальний (зіткнення протилежних тенденцій у царині суджень, думок, уявлень);
- моральний (у конфлікті задіяна сфера моральних уявлень людини);
- релігійний.

**3) Залежно від того, який бік життєдіяльності людини задіяний у конфлікті, можна визначити такі типи конфлікту:** виробничий або діловий, конфлікт у процесі спілкування (поверхневого, формального, міжособистісного чи інтимного), відпочинку чи дозвілля.

Всі три наведені класифікації типів конфлікту відносяться до так званих статичних характеристик конфлікту. Наступні дві нададуть можливість розглянути динамічні характеристики протікання конфлікту.

**4) Залежно від тривалості конфлікту та його інтенсивності:**

- гострий конфлікт (він займає нетривалий проміжок часу, проте дуже інтенсивний та емоційно забарвлений);
- в'яло текучий (довготривалий, проте інтенсивність конфлікту слабка).

Якщо розглянути конфлікт, описаний Вільямом Шекспіром у “Ромео та Джульєтти”, можна зазначити, що конфлікт між домами Монтеккі та Капулетті часом загострювався, а часом набував в’яло текучого вигляду, проте не закінчувався.

5) Залежно від **характеру**, а саме: результатів, **наслідків конфлікту**. Якщо наслідком конфлікту є руйнування існуючої системи взаємовідносин, то конфлікт буде **деструктивним**. Якщо наслідком конфлікту є якісне поліпшення системи взаємозв’язків та відносин між учасниками конфлікту, то конфлікт буде **конструктивним**. Слід зазначити, що саме такий тип вирішення конфліктної ситуації сприяє розвитку взаємовідносин між людьми та прийняттю обґрунтованих рішень. У цій класифікації є ще третій, проміжний тип – **стабілізуючий** конфлікт. Про такий тип конфлікту говорять у тому випадку, коли існуюча системи взаємовідношень та зв’язків зберігається у тому ж самому вигляді, в якому вона була до виникнення конфлікту.

6) За **джерелом виникнення** конфлікти поділяють на ті, що обумовлені **об’єктивно**, та ті, що обумовлені **суб’єктивно**. Об’єктивним вважається виникнення конфлікту в складній суперечливій ситуації, в яку потрапили люди. Погані умови праці, нечіткий розподіл функцій та відповідальності – такого роду проблеми виявляються об’єктивним підґрунтям, на якому виникає конфлікт.

Якщо люди працюють в таких умовах, то незалежно від їхнього настрою, характерів, закликів до взаємопорозуміння та витриманості вірогідність виникнення конфліктів достатньо велика. Уникнути конфліктів, що викликані такими причинами, можна тільки через зміни в об’єктивній ситуації. У цьому випадку конфлікт відіграє сигнальну функцію, виявляючи неблагополуччя у життєдіяльності колективу.

Суб’єктивним є виникнення конфлікту через особисті особливості конфліктуючих сторін, ситуації, що створюють перепони на шляху до задоволення особистих прагнень, бажань, інтересів. Тоді прийняте рішення ввижається помилковим, оцінка праці – неправильною, поведінка колег – неприйнятною.

**Динаміка конфлікту.** Як правило, конфлікт починає розвиватися з якогось інциденту, тобто ситуації, коли одна зі сторін починає діяти на шкоду інтересам іншої. Якщо протилежна сторона починає відповідати тим самим, конфлікт з потенційного перетворюється в реальний. Конфлікти можуть бути відкритими або прихованими, коли основною ознакою є напруженість у міжособистісному спілкуванні. Не дивлячись на різноманітну специфіку, типові конфлікти мають однакові стадії протікання або загальну динаміку конфлікту.

Перша стадія – **фаза прецеденту** (або підготовча, проблемна фаза конфлікту). На цьому етапі має місце формування суперечливих інтересів, потреб, норм; накопичуються та загострюються суперечності між учасниками конфлікту, знижується ефективність існуючих правил регуляції поведінки та взаємовідносин.

Друга стадія – **фаза інциденту** (або фаза конфліктного зіткнення). Учасники конфлікту усвідомлюють свої правильно або неправильно зрозумілі інтереси. Має місце відкрите зіткнення учасників конфлікту (опонентів). Кожна зі сторін здійснює певні конфліктні дії. Має місце неприязнь опонентів один до одного, сутички, припинення спілкування.

Третя стадія – **фаза вирішення конфлікту**. На цьому етапі конфліктуючі сторони мають можливість використати багато стратегій поведінки, головне – вирішити конфлікт. Опоненти можуть дійти компромісного рішення або перевага буде на чиємусь одному боці, а інша сторона буде згодна на це, або обидві сторони дійдуть спільного рішення. Не важливо як, але конфлікт повинен бути вирішений.

Якщо жодна зі сторін не бажає поступитися, кожна наполягає на власному виграші, а дійти спільного чи компромісного рішення вони не можуть тоді конфлікт переходить на наступну стадію – **хронічну**. У цій фазі є приховане протистояння, немає відкритих сутичок, проте обидві сторони відчують неприязнь один до одного та не бажають спілкуватися.

**Структура конфлікту.** Крім того, кожен конфлікт має більш або менш виражену **структуру**. У будь-якому конфлікті існує **предмет** конфліктної ситуації, під яким розуміється щось, що об'єднує учасників конфлікту та є точкою протистояння.

Другий обов'язковий компонент будь-якого конфлікту – це **цілі, суб'єктивні мотиви** учасників, що обумовлені їх поглядами та переконаннями, матеріальними та духовними інтересами.

Наступні два компоненти – це безпосередній **привід** конфліктного зіткнення та його справжні **причини**, які не співпадають. Останні часто бувають прихованими й іноді навіть неусвідомленими.

Останніми обов'язковими компонентами будь-якого конфлікту є власне учасники конфлікту.

**Ознаки конфліктної ситуації. Причини конфлікту.** Найбільш характерними ознаками конфліктної ситуації можуть бути:

- різкі зміни у ставленні до роботи;
- факти приниження гідності людини в офіційних або неофіційних умовах;
- словесна або фізична образа;
- негативні судження про навколишні умови та ін.

Практично завжди ми сприймаємо та оцінюємо людей під впливом певної установки. Ця установка може бути постійної та мінливою, залежати від обставин та особливостей тих людей, що сприймаються. Проте стабільна та мало пов'язана з особистостями людей, що оцінюються, така установка може приймати форму упередженого ставлення, породжувати необ'єктивне ставлення до людини. Та, в свою чергу, вважаючи, що до неї ставляться із упередженістю, відповідає тим самим. Так складаються конфліктні відносини, які складно подолати через те, що учасники конфлікту не розглядають самих себе за першоджерело конфліктної ситуації.

Причиною конфлікту людей частіше за все є непорядне, несправедливе, негарне, нечесне ставлення однієї людини до іншої. Спосіб подолання упередженого ставлення полягає у тому, щоб, подолавши міжособистісну недовіру, викликати довіру одна до одної.

Існує декілька шляхів подолання упередженого ставлення у внутрішньогрупових стосунках. По-перше, створити такі ситуації, в яких люди будуть сприймати одна одну як рівних. По-друге, розвивати здатність правильно сприймати та оцінювати людей, уміння та навички міжособистісного спілкування. По-третє, стимулювати та заохочувати безпосередні міжособистісні контакти між людьми, які відчують одна до одної недовіру. Нарешті, збагачувати індивідуальний досвід людини із упередженим ставленням через спостереження за ставленням інших людей до тієї людини, яка викликає упереджене ставлення (маються на увазі такі люди, думку яких ця людина цінує).

Головну роль у виникненні міжособистісних конфліктів відіграють так звані **конфліктогени** – **слова чи дії (або бездія), що сприяють виникненню та розвитку конфлікту, тобто безпосередньо призводять до конфлікту.** Сутність конфліктогенів полягає у тому, що кожна людина є більш чутливою до слів інших людей, аніж до того, що вона говорить сама. Ця особлива чутливість стосовно слів, що спрямовані до нас, виникає через бажання захистити себе, власну гідність від можливих домагань. Проте, коли мова йде про інших людей, ми не є настільки ж чутливими, тому не дуже слідкуємо за власними словами та діями.

Сам по собі “поодинокий” конфліктоген, як правило, не здатен призвести до конфлікту. Повинна мати місце так звана **екскалація конфліктогенів.** Вона виникає тоді, коли на конфліктоген на нашу адресу ми намагаємося відповісти більш сильним конфліктогеном, зазвичай максимальним з усіх можливих. **Механізм екскалації** такий: отримавши на свою адресу конфліктоген, “потерпілий” бажає компенсувати свій психологічний програш та позбавитися від роздратованості, яка виникла внаслідок цього. Тому він відповідає “образою на образу”. Слід зазначити, що “відповідь” має бути не слабкішою, аніж попередня образа, а для упевненості краще зробити її з “надлишком”. Зрозуміло, що опонент відповідь таким же чином, і обмін “люб’язностями” швидко спричинить конфлікт.

У психологічній літературі виокремлюють **три типи конфліктогенів:**



- прагнення до переваги;
- прояви агресивності;
- прояви егоїзму.

Для того, щоб уникнути конфліктогенів у процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми, треба пам'ятати, що будь-яке наше необережне висловлювання через механізм ескалації може спричинити конфлікт. Тому необхідно виявляти до свого співрозмовника емпатію (уявляти, яким чином ваші слова будуть сприйняті та оцінені).

Не можна не бачити, що хоча типи конфліктів різноманітні, в основі майже усіх лежить феномен міжособистісної взаємодії людей. Виключенням є тільки внутрішньоособистісні конфлікти, які ми розглянемо далі.

Отже, конфлікти виникають в усіх сферах життя. Особливої уваги заслуговують ті, що виникають в робочих групах, організаціях, фірмах. Існують різні визначення конфлікту, але усі вони підкреслюють наявність суперечностей, які ведуть до розбіжностей взаємодії людей.

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремого індивіда, в міжособистісній взаємодії чи у міжособових відношеннях індивідів, пов'язані з негативними емоційними переживаннями.

Розрізняють різні типології конфліктів: за обсягом (залежно від того, які суб'єкти діяльності задіяні у конфлікті) – внутрішньоособистісний, міжособистісний, міжгруповий, між особистістю та групою; за змістом – емоційний, інтелектуальний, моральний, релігійний; залежно від наслідків конфлікту – деструктивний, конструктивний та стабілізуючий, гострий та в'яло текучий.

Майже усі конфлікти мають однакову динаміку: посилення та загострення суперечностей (фаза прецеденту); безпосереднє зіткнення (фаза інциденту); вирішення конфліктної ситуації (фаза вирішення конфлікту). Якщо конфлікт будь-яким способом не вирішується, то він переходить на хронічну фазу.

Існують різноманітні причини конфліктів, проте важлива роль у виникненні міжособистісних конфліктів відведена конфліктогенам.

Для того, щоб уникнути конфліктогенів у процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми, треба пам'ятати, що будь-яке наше необережне висловлювання через механізм ескалації може спричинити конфлікт. Тому необхідно уявляти, яким чином ваші слова будуть сприйняті та оцінені.

## **Внутрішньоособистісні конфлікти**

Визначаючи конфлікти, слід було виокремити дві основні їхні групи – внутрішні і зовнішні, які зв'язані між собою, але чітко розрізняються за їх локалізацією у внутрішньопсихічному світі особистості або ж у просторі її взаємин із зовнішнім, соціальним світом.

**Внутрішньоособистісний конфлікт можна визначити як стан незадоволеності людини певними обставинами її життя, пов'язаний з наявністю суперечливих інтересів, прагнень, потреб тощо.** Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли спостерігається сутичка рівних за силою та значущістю, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, потягів у однієї і тієї самої людини (наприклад, необхідність дотримати дане слово та неможливість зробити це через зваби, утриматися від яких особистість не в змозі).

Внутрішньоособистісний конфлікт обумовлений психологічними факторами внутрішнього світу людини, які здаються або є несумісними. У якості таких факторів можуть виступати: потреби, інтереси, бажання, почуття, цінності, мотиви, соціальні ролі тощо.

Залежно від того, який внутрішній бік особистості вступає до конфлікту вирізняють такі його форми:

- мотиваційний;
- моральний;
- нереалізованого бажання;
- рольовий;
- адаптаційний;
- неадекватної самооцінки тощо.

**Типи внутрішньоособистісних конфліктів.** Виникнення конфлікту, його хід і вирішення складають послідовність дій, що визначають одна одну. Внутрішній конфлікт завжди якоюсь мірою детермінований зовнішніми впливами людей і тих предметів, які необхідні для задоволення конфліктуючих потреб особистості і виступають для неї як цілі. Розглянемо одну з перших класифікацій внутрішньоособистісних конфліктів, яка була запропонована *Куртом Левіном*.

Для того, щоб визначити певні види конфліктів, К. Левін виходив з того, що мотивована своїми потребами особистість поводить себе одним з таких шляхів: або **наближається** до мети, яка здатна задовольнити її потребу, або віддаляється від неї, уникаючи зустрічі з нею. Це, на його думку, дві основні тенденції поведінки. Людина починає переживати конфліктну ситуацію тоді, коли ці дві тенденції активізуються одночасно. Виникають чотири основних типи конфліктних ситуацій.

Ситуація, у якій існують дві однаково привабливі цілі, дві позитивні цінності і, отже, в особистості виникають дві позитивні тенденції наближення однакової сили. Наприклад, дитині пропонують дві цілком однакові іграшки і вона повинна зробити вибір. Виникає конфлікт типу “**наближення - наближення**”. Даний конфлікт іноді образно порівнюють із ситуацією “**буріданова віслюка**”, що гине від голоду між двома однаковими оберемками сіна. Цей тип конфліктної ситуації швидко вирішується. Як тільки індивід схиляється до більшої цінності одного з виборів, його привабливість переважає. Внаслідок цього він продовжує рухатися до обраної цілі, усе більше віддаляючись від другого варіанта вибору.

Другий тип внутрішньоособистісного конфлікту (“**уникання - уникання**”) пов'язаний із ситуацією, коли в індивіда виникає дві реакції уникання. Для ілюстрації цього типу конфлікту можна навести такий приклад: дівчина не хоче лишитися старою дівою і є потенційний наречений, якого вона не любить. У даному типі конфлікту дві негативні цінності мають приблизно однакову силу. Образно такий конфлікт можна назвати ситуацією, коли доводиться вибирати “менше з зол”.

Третій тип конфлікту (“**наближення – уникання**”) виникає в ситуації, коли один об'єкт приваблює суб'єкта, але є й інший об'єкт (наприклад, очікуваний результат), якого він уникає. Можна сказати, що такі конфліктні ситуації амбівалентні, тому що мають для індивіда одночасно дві характеристики - позитивну і негативну. У таку конфліктну ситуацію потрапляє людина, яка змушена за винагороду виконувати неприємну роботу. Виділяють три основних підтипи цього конфлікту.

Перший підтип пов'язаний із ситуацією, що містить як позитивні, так і негативні для особистості цінності (валентності). Прикладом може служити випадок, коли людина має бажання стати членом нової соціальної групи, але боїться, що за це доведеться платити занадто дорогу ціну (“і хочеться, і колеться”).

Другий підтип даного конфлікту виникає в ситуаціях, у яких особистість оточена негативним або бар'єрним регіоном і одночасно її вабить ціль, що перебуває поза цією негативною галуззю. Наприклад, щоб займатися привабливою для себе діяльністю, людина змушена переживати для себе такі великі труднощі та тяжкі переживання, як вихід з референтної групи, втрата близьких друзів і т.п.

Третій підтип даного конфлікту пов'язаний із ситуацією, коли ціль, якої бажає досягти індивід, оточена регіоном негативної цінності, яку необхідно перебороти. Наприклад, для того, щоб стати членом певних соціальних груп, потрібно пройти через ритуал ініціації, що може бути неприємним.

Четвертий тип внутрішньоособистісного конфлікту за К. Левіном виникає через те, що ситуації, з якими стикається людина у повсякденному житті, іноді бувають надто складними. В них одночасно наявними є привабливі та відразливі об'єкти. Наприклад, людина, що працює у певній установі, отримує іншу пропозицію. Тоді вона опиняється у складній ситуації. Кожна робота має певні “плюси” та “мінуси”, виходячи з таких параметрів, як заробітна плата, престиж, перспектива росту, умови праці, психологічний клімат, близькість чи віддаленість від домівки тощо. Такий тип називають конфліктом “**парних притягань – відштовхувань**”. Парними вони називаються через те, що за кожним параметром одна з цілей є привабливою, а інша – ні, хоча за іншими параметрами обидві цілі можуть оцінюватися однаково.

Ще один підхід до розглядання внутрішньоособистісних конфліктів можна назвати **рольовим**. У різних ситуаціях людина виконує різні соціальні ролі і кожна роль накладає відбиток на особистість, на її самосвідомість через те, що людина спрямовує усі ресурси свого організму та психіки людини на виконання тієї чи іншої ролі.

Людина виконує багато різноманітних соціальних ролей і кожного разу їй потрібно бути кимось іншим для того, щоб отримати схвалення та визнання. Проте соціальні ролі, які виконує людина, повинні не суперечити одна одній, бути сумісними. Якщо до однієї і тієї ж самої людини висувають протилежні соціальні вимоги, може виникнути **конфлікт ролей**. У цьому випадку або формується суперечлива особистість, або людина обирає чиїсь одні вимоги та ігнорує усі інші вимоги та ролі, що призводить до зовнішнього конфлікту. До того ж людина намагається відійти від осіб, які її недооцінюють, та прагне наблизитися до тих, хто її цінує.

Коли людина повинна виконувати роль, уявлення про яку не відповідають її уявленням про себе, її індивідуальному “Я”, виникає **внутрішньоособистісний конфлікт**. Можливі два такі випадки виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. По-перше, він виникає в ситуації, коли “роль” вище за можливості “Я” та людині загрожує перевтома, поява невпевненості в собі. По-друге, коли “роль” нижче за можливості “Я”, є негідною, принизливою для людини.

Вирішення цього конфлікту може прийняти різні форми. По-перше, можна об’єктивно змінити ситуацію. Наприклад, якщо людина незадоволена власним фахом, вона починає навчатися та своїми практичними справами і досягненнями доводить, що вона здатна виконувати більш складні та цікаві справи. По-друге, якщо людина не має можливості змінити об’єктивно ситуацію, то може її змінити суб’єктивно, “тільки для себе”, відмовившись від виконання ролі, яка суперечить її власному “Я”. По-третє, конфлікт між роллю та “Я” не вирішується, а усувається зі свідомості, пригнічується, в результаті у вчинках, почуттях, свідомості людини існування конфлікту між “Я” та роллю не виявляється, проте зростає внутрішнє напруження і людина починає “зриватися” на

своїх підлеглих та близьких. По-четверте, може вступити в дію механізм “раціоналізації”. Наприклад, людина вимушена виконувати роль, яка не відповідає її “Я”, та переконує себе та інших людей, що вона це робить виключно за власним бажанням. По-п’яте, вирішення конфлікту може виявитися у формі “неадекватної поведінки”, коли людина не може виконувати роль, яка їй подобається, та замінює її на протилежну. Наприклад, дитина, що потребує ніжності та любові, проте вже не має надії отримати цю роль, починає вести себе нарочито грубо та нахабно. Нарешті, людина, що опинилася в ролі, що не відповідає власному “Я-образу”, звертає свій гнів проти власної особи, та обвинувачує себе або вважає невдахою.

Таким чином, внутрішньособистісний конфлікт виникає внаслідок незадоволеності людиною певними обставинами її життя, пов’язаної з наявністю суперечливих інтересів, прагнень, потреб, та обумовлений психологічними факторами внутрішнього світу людини, які здаються або є несумісними. У якості таких факторів можуть виступати: потреби, інтереси, бажання, почуття, цінності, мотиви, соціальні ролі тощо.

Залежно від того, який внутрішній бік особистості вступає до конфлікту, вирізняють такі його форми: мотиваційний, моральний, нереалізованого бажання, рольовий, адаптаційний, неадекватної самооцінки тощо.

К. Левін виокремлює чотири типи міжособистісних конфліктів залежно від того, як ставиться людини до свого можливого вибору – позитивно чи негативно: “наближення – наближення”, “наближення – уникання”, “уникання – уникання”, “конфлікт парних наближень та уникань”.

Внутрішньособистісний конфлікт також може виникнути через невідповідність соціальної ролі, що виконується людиною, її власній “Я-концепції”. Конфлікт виникає у тому разі, коли роль вище за можливості “Я” (тоді людині загрожує перевтома та невпевненість в собі) або нижче за її можливості (є негідною, принизливою для людини).

## Міжособистісні конфлікти та їх вирішення

**Міжособистісний конфлікт** – це стан складновирішуваної суперечливості, який виникає між людьми внаслідок несумісності їх поглядів, інтересів, цілей, потреб тощо. Міжособистісний конфлікт спричиняється ситуацією, в якій члени групи прагнуть до несумісних цілей або керуються несумісними цінностями чи нормами, намагаючись реалізувати їх у спільній діяльності. Конфлікт також може виникнути при розподілі функціональних обов'язків між членами групи чи при обговоренні шляхів досягнення спільної мети діяльності.

**Типи міжособистісних конфліктів.** Перший тип конфліктної ситуації має назву **конфлікту безвихідності**. Взаємовідносини людей, що втягнуті у конфлікт, є несумісними, протилежно спрямованими. Одна зі сторін ставиться до іншої негативно, а інша – позитивно. Якщо якась зі сторін не змінить свого ставлення до іншої, їх взаємовідносини завжди будуть знаходитися у стані несумісності. Більш гостро цей конфлікт переживається тим з учасників конфлікту, чиє ставлення є позитивним. Цей тип конфлікту можна вирішити тільки одним способом – повністю розірвавши відносини конфлікуючих сторін.

Другим типом міжособистісних конфліктів є **конфлікт невизначеності**, оскільки обидва учасники конфлікту відчувають невизначене (негативне чи позитивне) ставлення один до одного. Через цю обставину взаємовідносини між людьми тривалий час можуть бути непевними, оскільки та людина, яка позитивно ставиться до свого партнера, передбачає таке ж ставлення з його боку, а та, що ставиться негативно може використовувати позитивне ставлення іншої сторони.

Третій тип міжособистісних конфліктів характеризується тим, що одна й та сама людина одночасно викликає до себе і позитивне, і негативне ставлення. Будь-які спроби, спрямовані на наближення до неї, зупиняються через те, що наближення до цієї людини викликає бажання розірвати стосунки з нею. Індивід відчуває амбівалентне (подвійне, суперечливе) почуття до іншої людини, він одночасно прагне до неї та боїться її. В результаті він зупиняється десь на половині шляху, зберігаючи певну

психологічну дистанцію. Цей тип конфлікту можна назвати **конфліктом амбівалентності**.

**Причини міжособистісних конфліктів.** В ході соціально-психологічних досліджень конфліктів було виявлено багато причин їх виникнення, проте характерним є те, що на всіх рівнях вони мають майже однакові причини. Причинами міжособистісного конфлікту можуть бути:

- відмінності у психологічних особливостях людей (наприклад, характеру, темпераменту, установок, звичок тощо);
- незадовільна комунікація (неповна, неточна або викривлена передача інформації, відсутність необхідної інформації, відсутність досвіду комунікації тощо);
- відмінності у способах досягнення мети.

Причини конфліктів у робочому колективі дещо інші. Так, спеціалісти Гарвардської школи бізнесу виділяють такі причини конфліктів:

- існування у різних групах різних цілей;
- неоднчасне закінчення робіт;
- відмінність індивідуальних та групових цілей;
- наявність різної кількості ієрархічних рівнів у формальних структурах;
- характер впливу керівника на персонал.

**Стратегії поведінки в конфлікті.** Яким би не був конфлікт, яким би не були його причини, він вимагає свого вирішення. Слід зазначити, що в конфлікті відображаються не стільки різні підходи, скільки поведінка людей, яка частіше визначається емоціями. Є така думка, що психологічною основою конфліктів є фрустрація. Остання виявляється у дезорганізації внутрішнього стану особистості, створенні перешкод у досягненні мети, посяганні на почуття власної гідності людини, її “Я”. Всі зазначені обставини зумовлюють поведінку особистості під час вирішення конфлікту, визначає її стратегію. Розуміння стратегії взаємодії суб’єктів та тактики їх поведінки є важливою передумовою конструктивного вирішення конфлікту.



У 1972 р. американські дослідники *К.У. Томас* та *Р.Х. Кілмен* запропонували модель поведінки особистості у конфлікті, що має п'ять основних **стратегій**, які визначаються залежно від зусиль, яких докладає людина, намагаючись задовольнити власні цілі та цілі свого “партнера” по конфлікту. Розглянемо їх більш детально.

Людина, яка вирішує конфлікт за допомогою стилю **конфронтації**, воліє йти власним шляхом до поставленої мети та здійснює активні дії щодо її досягнення. Вона не дуже зацікавлена у співробітництві з іншими людьми, проте здатна на вольові рішення. Її мало хвилює, що думають інші з приводу її дій, прийняте рішення за будь-яких обставин повинне втілитися у житті.

У людини існує прагнення наполягти на своєму шляху відкритої боротьби за свої інтереси, прийняття жорстокої позиції непримиримого антагонізму в випадку опору. Вона використовує владу, примус, тиск, залежність партнера.

У першу чергу така людина намагається задовольнити власні інтереси, змушуючи інших людей прийняти той варіант рішення, який вигідний саме їй. Можна припустити, що девізом цього стилю може стати вислів: “Для того, щоб я виграв, ти повинен програти”.

Цей стиль вирішення конфлікту є ефективним за умови, якщо результат конфлікту дуже важливий, і людина робить велику ставку на власне вирішення проблеми, що виникла. Він також спрацьовує, якщо людина володіє достатнім авторитетом для прийняття рішення, і очевидно, що запропоноване нею рішення – найкраще. У тому випадку, коли рішення необхідно прийняти негайно, і людина володіє достатньою для цього владою або відчуває, що в неї нема іншого вибору та їй нема чого втрачати, також доцільно використати цей стиль вирішення конфліктів. Цей стиль буде спрацьовувати у критичній ситуації, яка вимагає миттєвого вибору, а також у ситуації, коли людина не може дати зрозуміти групі, що знаходиться у глухому куті, в той час, коли вони очікують, що хтось має повести їх за собою.

Наслідуючи стиль **співпраці** особистість бере активну участь у вирішенні конфліктної ситуації, відстоює власні інтереси, проте намагається співпрацювати зі своїм опонентом.

Цей стиль передбачає пошук рішень, що повністю задовольняють інтереси обох сторін у ході відкритого обговорення, спільний та щирий аналіз розбіжностей у ході прийняття рішення. Ініціатива, відповідальність та виконання розподіляються за взаємною згодою.

Цей стиль вимагає більш тривалої праці та більшої кількості зусиль з обох сторін порівняно з іншими підходами до вирішення конфлікту, оскільки передбачає, що обидві сторони висловлюють свої потреби, інтереси та бажання, обговорюють їх та намагаються дійти такого рішення, яке задовольняло б їх. Цій тактиці вирішення конфлікту добре підійшло б гасло: “Для того, щоб виграв я, ти теж повинен виграти”. Тактика співробітництва приводить до найефективніших рішень при зберіганні дружніх стосунків.

Доцільно використовувати цю стратегію у тому випадку, коли вирішення проблеми є дуже важливим для обох сторін і ніхто не хоче бути осторонь; ви маєте тісні, довготривалі та взаємозалежні стосунки та у вас є і час, і сили попрацювати над проблемою, що виникла. Ефективним цей стиль буде також тоді, коли обидві сторони поінформовані щодо проблеми, їх бажання відомі, вони здатні викласти суть своїх інтересів та вислухати один одного. Ця стратегія може бути використана ще за умови, якщо обидві втягнені у конфлікт сторони мають однакову владу або не помічають різниці у стані для того, щоб на рівних шукати вирішення проблеми.

Стиль **пристосування** можна охарактеризувати висловом: “Для того, щоб ти виграв, мені доведеться програти”. Ця стратегія передбачає, що людина діє разом зі своїм партнером по конфлікту, проте не намагається відстояти власні інтереси. Поступаючись, погоджуючись або жертвуючи власними інтересами на користь іншої людини, можна спричинити пом'якшення конфліктної ситуації, поновити гармонію у стосунках.

Взагалі, цей стиль характеризує прагнення зберегти чи налагодити сприятливі відносини, забезпечити інтереси партнера шляхом зняття розбіжностей, готовність поступитися власними інтересами, ухилитися від обговорення спірних питань, погодитися з вимогами, претензіями. Йому також притаманне

прагнення підтримати партнера, щоб не торкатися його почуттів шляхом підкреслення загальних інтересів, замовчування розбіжностей.

Використовуючи цей підхід, людина немов би відсуває власні інтереси вбік, тому краще чинити так тоді, коли особистий внесок не є надто великим або позитивне вирішення проблеми на свою користь не є надто важливим.

Стиль пристосування доцільно використовувати для вирішення конфліктів у тому разі, коли людина бажає зберегти мир та добрі стосунки з іншими людьми; коли є розуміння, що результат більш важливий для іншої людини, ніж для себе; людину взагалі не дуже хвилює те, що сталося. Ефективною ця стратегія є також у тому випадку, коли людина розуміє, що правда не на її боці, у неї мало влади або мало шансів для того, щоб перемогти, або інтереси іншої людини є важливішими за власні. Цей підхід можна використати, якщо припустити, що інша людина може отримати з цієї ситуації корисний урок, за умови, якщо поступитися її бажанню та дозволити їй зробити все на власний розсуд, навіть не погоджуючись з нею або вважаючи, що вона робить помилку.

Стиль **уникнення** полягає в тому, що людина, використовуючи його, не відстоює свої права, не співпрацює ні з ким для вирішення проблем, а просто ухиляється від вирішення конфліктної ситуації. Девізом цієї стратегії може бути фраза: “Для того, щоб ти не виграв, я повинен теж програти”.

Цей стиль характеризує відсутність прагнення до кооперації, прагнення не брати на себе відповідальність за прийняття рішення, не бачити розбіжностей, заперечувати конфлікт, думаючи, що він безпечний, прагнення вийти із ситуації, не поступаючись при цьому, не наполягаючи на своєму, утримуючись від дискусій.

Причина використання поведінки цього стилю може полягати в тому, що людина не бажає втрачати сили через те, що порушена проблема не є дуже важливою для неї, або навпаки, є дуже важливою, проте людина відчуває, що знаходиться у безвихідному становищі та намагається виграти час. Іншими словами, стратегія ухилення полягає в тому, що людина не робить спроб задовольнити власні потреби, а намагається піти від

проблеми, переклавши відповідальність на іншу людину, добиваючись відстрочки або використовуючи інші прийоми.

Слід зазначити, що в певних ситуаціях “ухилення” від проблеми може виявитися не “втечею” від проблеми, а ефективним способом вирішення конфлікту. Можливо, ігнорування конфліктної ситуації, якщо при цьому людина докладе усіх зусиль для того, щоб не висловлювати до нього свого ставлення, піти від його вирішення, змінити тему або перенести увагу на щось інше, призведе до того, що конфлікт вирішиться сам собою.

Ця стратегія є доцільною у випадку, коли напруженість конфлікту занадто велика і хтось з учасників конфлікту відчуває необхідність послабити напруження; або результат для однієї зі сторін не є важливим і вона вважає, що рішення настільки тривіальне, що не варто втрачати на нього сили; або людина хоче виграти час, щоб отримати додаткову інформацію чи заручитися чияюсь підтримкою. Ефективною поведінка такого стилю буде також за умов, якщо ситуація надто складна і людина відчуває, що вирішення конфлікту вимагає занадто багато сил; або людина відчуває, що у інших більше шансів вирішити цю проблему. Раціональним використання стилю ухилення є в тому випадку, коли вирішувати проблему негайно небезпечно, оскільки розголошення конфлікту може тільки погіршити ситуацію.

Стиль **компромісу** передбачає, що обидві сторони поступаються своїми інтересами, щоб задовольнити їх частково (“Для того, щоб кожний з нас щось виграв, кожному необхідно чимось поступитися”). Сторони обговорюють вчинки та дії кожного та зважують їх для розробки компромісного рішення, яке задовольнить обох.

Компроміс характеризується прагненням врегулювати розбіжності, поступаючись чим-небудь на користь іншого, пошуком “середніх” рішень, коли ніхто багато не втрачає, проте й багато не виграє. Інтереси обох сторін повністю не розкриваються.

Цей стиль спрацьовує у тому випадку, якщо обидві сторони мають однакову владу та взаємовиключні інтереси або їх може задовольнити тимчасове рішення, або сторони бажають прийти до рішення швидко, тому що в них замало часу чи тому, що це

більш економічний та ефективний шлях. Цю стратегію також доцільно використовувати в тому разі, якщо інші підходи до вирішення проблеми виявилися неефективними або задоволення власного бажання має не надто велике значення і людина може змінити первісну мету, або навіть у ситуації, коли людина хоче скористатися короткочасним зиском. Стиль компромісу буде також ефективним, коли люди намагаються зберегти взаємовідносини і при цьому хоч щось отримати, аніж втратити все.

У процесі вирішення конфліктної ситуації треба враховувати індивідуальні особливості особистості, а також статеві відмінності. Так, жінкам подобається позитивна оцінка їх зовнішності, вони дуже чутливі до тону розмови та манер поведінки. У них переважає своя логіка, яка відрізняється інтуїтивністю, ситуативністю. Чоловік же надають перевагу тонкому розрахунку, логічному аналізу, раціональному підходу та цінують у собі ділові якості, інтелект, мужність.

Проте слід зазначити, що немає “поганих” чи “гарних” стилей вирішення конфліктів. Тут мова повинна йти про ефективність використання певної стратегії у конкретній визначеній ситуації. Так, К. Томас, один з авторів наведеного вище підходу до вирішення конфліктних ситуацій, вважає, що “кожна людина в ідеалі повинна володіти усіма стилями. Уся справа в тому, що для різних ситуацій найкращими є різні стилі поведінки”.

**Вирішення міжособистісних конфліктів.** Можна виокремити два основних способи поведінки в конфліктній ситуації:

- раціональний;
- емоційний.

**Раціональний** спосіб вирішення конфліктів передбачає, що конфлікт дає поштовх до поліпшення ситуації, та полягає у логічному аналізі позицій опонентів, визначенні цілей та засобів, ефективної стратегії власної поведінки відповідно ситуації.

**Емоційний** спосіб вирішення конфліктів розглядає конфлікт як самоціль, що веде до руйнування стосунків між людьми та групами. Людина, яка використовує зазначений спосіб вирішення конфліктів, керується неусвідомленими потягами, емоціями, її поведінка імпульсивна та визначається миттєвими вимогами до ситуації.

Фахівцями розроблено багато рекомендацій щодо різних аспектів діяльності, поведінки людей у конфліктних ситуаціях, вибору відповідних стратегій поведінки та засобів управління конфліктами. Для ефективного вирішення конфліктів використовуються різні **методи**:

- адміністративні;
- психологічні;
- педагогічні.

**Адміністративні** методи вирішення або запобігання конфліктові використовуються найчастіше для вирішення конфліктів, які виникають у робочому колективі чи групі. Вони передбачають позитивне ставлення до персоналу організації, перш за все, та низки заходів, які допоможуть попередити виникнення конфліктної ситуації. До таких заходів відносяться:

- чітка постановка робочих цілей перед працівниками та контроль за їх правильним розумінням;
- правильне планування діяльності та робочого часу;
- блокування причин, які ведуть до конфліктів;
- управління соціально-психологічними феноменами групи (наприклад, згуртованістю, процесом прийняття групових рішень);
- справедливе оцінювання заслуг працівників та винагорода;
- створення оптимального соціально-психологічного клімату;
- правильне мотивування персоналу;
- налагоджена система функціонування інформації.

**Психологічні** засоби вирішення конфліктів використовуються в усіх випадках, проте провідними вони стають у тому випадку, коли конфліктуючі сторони не спроможні

вийти з протиборства, хоча й бажають цього. Зупинимося на них більш детально.

Важливу роль у конструктивному вирішенні конфліктів відіграють такі фактори:

- адекватність відображення конфлікту;
- відкритість та ефективність спілкування конфліктуючих сторін;
- створення клімату взаємної довіри та співпраці;
- визначення сутності конфлікту.

Дуже часто, знаходячись у конфліктній ситуації, людина неправильно сприймає власні дії, а також вчинки, наміри та точку зору свого опонента. Тоді виникає **неадекватне сприймання конфлікту**.

Одним з типових викривлень у сприйманні конфліктних ситуацій є **“ілюзія власної шляхетності”**. У конфліктній ситуації ми нерідко вважаємо, що ми є жертвою злобного супротивника, моральні принципи якого сумнівні. Нам ввижається, що істина та справедливість цілком на нашому боці та все свідчить на нашу користь. Слід зазначити, що в більшості конфліктів кожен з опонентів упевнений у своїй правоті та прагненні до справедливого вирішення конфлікту, проте має впевненість, що супротивник цього не бажає. У результаті виникає упереджене ставлення до опонента, що заважає конструктивному вирішенню конфлікту.

Іншим викривленням сприйняття конфліктної ситуації є **“пошук соломинки в чужому оці”**. Кожний із супротивників бачить недоліки іншого, проте не усвідомлює таких саме недоліків у себе. Як правило, жодна з конфліктуючих сторін не бажає помічати зміст власних дій по відношенню до свого опонента, проте з образою реагує на її дії.

Третій механізм викривлення має назву **“подвійна етика”**. Його сутність полягає у тому, що навіть тоді, коли супротивники усвідомлюють, що здійснюють однакові дії по відношенню один до одного, свої власні дії сприймаються кожним як припустимі та законні, а дії опонента – як нечесні та неприпустимі.

Останнім з типових механізмів, що викривляють сприйняття у процесі вирішення конфліктної ситуації, є механізм, який має назву **“все зрозуміло”**. Кожний з партнерів надто спрощує ситуацію конфлікту таким чином, щоб це спрощення підтверджувало загальні уявлення, що його дії гарні та правильні, а дії партнера, навпаки, погані та неадекватні.

Ці та подібні помилки, що притаманні кожній людині в конфліктній ситуації, як правило, посилюють конфлікт та заважають конструктивному виходу з проблемної ситуації. Якщо викривлення сприйняття у конфліктній ситуації досить велике, то виникає загроза опинитися в тенетах власної упередженості. В решті-решт, це може призвести до так званого пророцтва, яке самопідтверджується: припускаючи, що партнер ставиться виключно вороже, людина починає захищатися та йти у наступ. Коли партнер це бачить, він починає відчувати ворожість до неї, тому наше попереднє припущення виявляється правдивим.

Не менш важливим є **відкрите та ефективне спілкування** конфліктуючих сторін. Спілкування – головна умова конструктивного вирішення конфлікту. Проте, на жаль, як правило, в конфліктній ситуації комунікація погіршується. Супротивники намагаються зробити боляче один одному, кожен займає захисну позицію, приховуючи будь-яку інформацію про себе. А комунікація може допомогти вирішити конфлікт тільки в тому випадку, коли обидві сторони шукають способи досягнення згоди.

Однією з важливих умов спілкування у пошуках вирішення конфлікту є **контроль за емоційною сферою**. Коли людину переповнюють емоції, коли її “охоплює” конфлікт, їй важко висловлювати власні думки та вислуховувати супротивника. Один з ефективних способів подолати людський гнів полягає у допомозі один одному позбавитися від цих почуттів. Люди отримують психологічне вивільнення, якщо просто розкажуть один одному свої образи. Тому іноді має сенс на самому початку конфлікту виказати один одному свої думки та почуття.



Проте виказувати свої почуття досить ризиковано. Якщо людина не вміє слідкувати за виявленням почуттів та реакцією на них іншої людини, може виникнути досить серйозна сварка. Тому, якщо Ви відчуваєте, що виказуючи власні думки та почуття, Ви тільки посилюєте негативні емоції опонента, необхідно зупинитися та пояснити своєму супротивнику, що Ви поважаєте його почуття, проте у тих обставинах, які склалися, Вам обом краще зупинитися, перепочити та обміркувати, яким чином найкраще за все вийти із становища, у якому ви опинилися.

Не менш важливим є **створення клімату взаємної довіри та співпраці**. Цьому сприятимуть прояви довіри до партнера через виявлення готовності відкрити йому власні позиції, продемонструвати прагнення до згоди та взаєморозуміння, небажання використовувати слабкі та вразливі місця супротивника.

Конфлікт вирішується скоріше, якщо обидві сторони зацікавлені у досягненні певного спільного результату, що спонукає їх до співпраці. Досвід спільної діяльності зближує партнерів, дозволяє відкрити нові, додаткові засоби подолання труднощів та неприємностей, пов'язаних з вирішенням конфлікту. Успішне вирішення спільних завдань підвищує ступінь взаємної довіри, що полегшує ризик відкритості у спілкуванні. Зазвичай люди навіть не уявляють, що можна співпрацювати з людиною, з якою знаходишся у конфліктних стосунках.

Ще одним кроком до подолання конфлікту є **визначення сутності конфліктної ситуації**. Чим влучніше визначено істотні елементи конфлікту, тим легше знайти засоби для ефективної поведінки. Бажано, щоб партнери зуміли узгодити свої уявлення про те, яким чином визначити ситуацію конфлікту.

На жаль, зазвичай за зовнішньою поведінкою та діями людини не завжди можливо правильно визначити її позицію. Люди часто приховують власні почуття, не знають власних намірів (вони чогось бажають, проте не знають причину цього бажання).

У своїй книзі “Шлях до згоди або переговори без поразок” Роджер Фішер та Уільям Юрі зазначають, що багато конфліктів трапляються через те, що люди займають певні позиції, а потім фокусують усі свої зусилля на захисті цих позицій замість того, щоб визначити приховані потреби та інтереси сторін, що задіяні у конфлікті.

Р. Фішер та У. Юрі вважають, що примирення інтересів надасть кращі результати порівняно з примиренням позицій, тому що за протилежними позиціями сторін можуть знаходитися як протилежні, так і співпадаючі інтереси. Відповідно, рішення можна знайти, відшукавши спільні або близькі інтереси. Тому ключ до вирішення конфліктів – це розпізнавання прихованих бажань або страхів (власних та іншої людини). Таке знання дозволить знайти те рішення, яке задовольнить ці бажання або усуне страхи та вирішить проблему, що виникла.

Отже, міжособистісний конфлікт виникає в ситуації, коли люди прагнуть реалізувати в спільній діяльності несумісні цілі, цінності чи норми.

Причинами міжособистісного конфлікту можуть бути:

- відмінності у психологічних особливостях людей;
- незадовільна комунікація;
- відмінності у способах досягнення мети.

У вирішенні конфлікту використовуються різні методи: адміністративні, психологічні, педагогічні.

## **Висновок**

Конфлікт – це несумісність дій та цілей, що виникає у процесі діяльності та спілкування. Конфлікти бувають різними. Найбільш розповсюдженою є класифікація конфліктів на: внутрішньособистісні, міжособистісні, міжгрупові, між особистістю та групою. Проте у будь-якому випадку, з точки зору сучасних концепцій, є неодмінною складовою життя сучасної людини.

К.У. Томас та Р.Х. Кілмен запропонували моделі поведінки особистості у конфлікті, що передбачає п'ять можливих стратегій поведінки: конфронтація, співробітництво, пристосування, ухилення та компроміс. Жодна з них не є “ідеальною”, тобто такою, яка дозволяє вирішити будь-яку конфліктну ситуацію. Кожна з цих стратегій є ефективною для використання за певних обставин, у певній ситуації.

Методи вирішення конфліктної ситуації поділяють на адміністративні та психологічні. Вони використовуються у різних ситуаціях, але провідними стають у разі, коли конфліктуючі сторони не спроможні вийти з протиборства, хоча й бажають цього.

Конфлікти конструктивного характеру є корисними, оскільки запобігають “застою” та стагнації індивідуальної чи групової життєдіяльності та стимулюють її рух уперед. Більшість вчених вважають, що ставлення до конфлікту має зводитися не до того, щоб за будь-яку ціну уникати конфлікту, а для того, щоб віднайти спосіб зробити його продуктивним, уміти керувати ним: обирати відповідні стилі поведінки, знаходити засоби вирішення конфлікту.

### **Питання для самоперевірки**

1. Що таке конфлікт?
2. Типи конфліктів.
3. Фази розвитку конфлікту.
4. Внутрішньоособистісний конфлікт.
5. Типологія внутрішньоособистісних конфліктів за К. Левіном.
6. Рольові внутрішньоособистісні конфлікти.
7. Міжособистісний конфлікт.
8. Причини виникнення конфліктів у процесі міжособистісного спілкування.
9. Конфлікт – це явище негативне чи позитивне? Аргументуйте свою відповідь.
10. Які Ви знаєте основні тактики вирішення конфліктів (за Томасом та Кілменом). Дайте їх характеристику.

11. Зробіть порівняльний аналіз стратегій вирішення конфлікту за Томасом та Кілменом.

12. Які ще тактики подолання конфліктних ситуацій Ви знаєте?

### Література

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л., 1988.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб., 2002.
3. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Минск.: Харвест; М.: АСТ, 2000.
4. Лупьян Я. Барьеры общения, конфликты, стресс. – М., 1986.
5. Морозов А.В. Деловая психология: Курс лекций.– СПб., 2000.
6. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). – Ереван, 1988.
7. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. заведений: В 3-х кн. – М.: ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Общие основы психологии.
8. Психология.: Словарь /Под общ. ред. А.В. Петровского , М.Г. Ярошевского. – М., 1990.
9. Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000.
10. Психология и этика делового общения. – М., 2001.
11. Радугин А.А. Психология: Учебное пособие. – М.: Центр, 2001.
12. Скотт Д.Г. Конфликты и пути их преодоления. – К.: Внешторгиздат, 1991. – 192с.
13. Статінова Н.П., Сень Г.П. Основи психології та педагогіки: Навчальний посібник. – К.: КНТЕУ, 2002. – 346с.

## ТЕМА 9. Соціальні групи

- *Предмет соціальної психології.*
- *Поняття групи. Особливості групових феноменів.*

*Методи їх дослідження.*

- *Лідерство. Теорії лідерства.*
- *Висновок.*

### Предмет соціальної психології

У розділі, присвяченому питанню структури сучасної психології, однією з її галузей було зазначено соціальну психологію. А розглядаючи теми психології спілкування, психології впливу та конфлікту, ми безпосередньо апелювали до досліджень та теоретичних розробок, зроблених саме в галузі соціальної психології.

**Предметом соціальної психології як галузі психологічної науки є психологічні факти, механізми та закономірності (особистісні характеристики, закономірності поведінки, діяльності тощо), які обумовлені належністю людей до певних соціальних груп та характеристики цих груп.**

Упродовж тривалого часу соціально-психологічні теорії розроблялись у межах здебільшого різних філософських теорій. У другій половині XIX ст. з'явилися перші спроби самостійних соціально-психологічних концепцій. Датою появи соціальної психології як самостійної дисципліни вважається 1908 р., коли одночасно з'явилися роботи американського психолога *У. Макдугала* та соціолога *Е. Роса*, у яких використовувався термін „соціальна психологія”.

Сучасна соціальна психологія включає такі розділи:

- психологічні характеристики соціальних груп;
- закономірності спілкування та взаємодії між людьми;
- психологія особистості (її соціальні передумови та процес соціалізації).

## **Поняття групи. Особливості групових феноменів. Методи їх дослідження**

Людина — це суспільна істота, все її життя від народження до смерті протікає у різних групах: родині, шкільному, студентському, виробничому, армійському колективах, спортивній команді, колі друзів, подруг тощо.

Група — це те безпосереднє середовище, у якому виникає і розвивається соціально-психологічна взаємодія індивідів. У самому загальному вигляді під **групою** розуміється **сукупність людей, що мають загальну ознаку, займаються певною спільною діяльністю, а також тією чи іншою мірою усвідомлено визнають свою приналежність до цієї спільноти.**

Спільність змісту діяльності групи, її соціальний статус у суспільстві породжують спільність психологічних характеристик групи - **групову свідомість**. До характеристик **групової свідомості** можна віднести такі **групові утворення, як групові інтереси, очікування, норми, цінності, думка, цілі.**

Група сама виступає суб'єктом визначеного виду діяльності. Усвідомлення приналежності до неї здійснюється, насамперед, через прийняття характеристик групової свідомості, тобто через усвідомлення факту певної психічної спільності з іншими членами даної соціальної групи, що і дозволяє індивіду ідентифікуватися з групою.

Дослідженням було встановлено, що головною суто психологічною характеристикою групи є наявність „*ми-почуття*”, протиставлення всім іншим соціальним спільнотам. „*Ми-почуття*” виражає потребу віддиференціювати одну спільність від іншої і є своєрідним індикатором усвідомлення приналежності особистості до певної групи.

При такому трактуванні фіксуються психологічні характеристики груп, а сама група може бути визначена як **спільність взаємодіючих людей в ім'я усвідомлюваної мети, спільність, що об'єктивно виступає як суб'єкт дії.**

**Класифікація груп.** Існують різні критерії для класифікації груп. За *розмірами і характером взаємодій індивідів* виділяють великі і малі групи.

**Велика група** — це стійка сукупність значної кількості осіб, що діють ідентично в соціально значимих ситуаціях. Великі групи підрозділяються на умовні і реальні (контактні).

Умовні групи людей поєднуються за визначеними ознаками (стать, вік, професія і т.д.). Реальні особистості, включені в таку групу, не мають прямих міжособистісних відносин, можуть нічого не знати один про одного і навіть ніколи не зустрічатися. **Умовна велика група** — це кількісно необмежена умовна спільність людей, що виділяється на основі визначених соціальних ознак (статі, віку, національності, професійної приналежності тощо). Люди, що виявляються включеними у велику умовну групу, в зв'язку з тією ознакою, на основі якої були об'єднані у подібну групу, мають загальні соціальні і психологічні характеристики. Так, наприклад, можуть бути об'єднані в одну умовну велику групу всі студенти або студенти однієї країни тощо.

Реальні групи людей реально існують як спільності у визначеному просторі і часі, характеризуються тим, що їхні члени пов'язані між собою об'єктивними реальними взаєминами.

**Реальна велика група** — це значна за розмірами складноорганізована спільність людей, що існує в загальному просторі і часі, члени якої є включеними в ту чи іншу суспільну діяльність. До подібного роду великих груп може бути віднесений колектив підприємства, вищого навчального закладу, школи і т.д.

*Основним предметом вивчення соціальної психології є малі групи.*

**Мала група** — це незначна за кількістю відносно стійка спільність людей, об'єднана певними спільними цілями і завданнями, у якій суспільні відносини виступають у формі безпосередніх особистих контактів.

**Відмінні риси малої групи.** Мала група — це завжди *реальна група*. Мінімальна чисельність малої групи — дві особи (діада). Максимальна чисельність малої групи може доходити до 2-4 десятків людей. Однак дослідженнями встановлено, що оптимальним, з погляду закономірностей функціонування малої соціальної групи, є склад від 5 до 7 осіб.

Відмінною рисою малих груп є існування між її членами *безпосередніх контактів*. Взаємодія кожного – це одночасно стимул і реакція на всіх інших.

Важлива ознака малої групи — *наявність постійної мети спільної діяльності і взаємин*. Ця мета в тій формі, як вона сприймається членами групи, „цементує” групу в єдине ціле, визначає зовнішню нормальну цільову структуру групи.

В малих групах велике значення для здійснення спільної діяльності і взаємин має *групова думка, групова свідомість*. Особисті контакти дозволяють всім членам групи брати участь у створенні колективних норм, цінностей, переконань і контролювати їх реалізацію своїми членами.

Істотною характеристикою малих груп є також *наявність у них емоційних відносин між членами групи*, що впливають на групову активність, можуть приводити до поділу групи на підгрупи, формують внутрішню структуру міжособистісних відносин у групі.

Малим групам притаманна *диференціація персональних ролей* (поділ і кооперація праці, різнорідність активності членів групи, різний внесок кожного у спільну діяльність).

Для малої групи характерна *наявність організації*. Ця організація може бути постійно персоніфікованою в певній людині (лідер, керівник), але не завжди це так. У випадку, коли немає постійного лідера або керівника групи, лідерство носить ситуаційно-специфічний характер: у тих чи інших ситуаціях найбільш досвідчені в даній сфері члени групи беруть на себе функції лідера.

І ще одна ознака – *наявність певної динаміки розвитку*. Будь-яка реальна група переживає певні стадії свого розвитку, під час яких відбуваються відповідні динамічні зміни, які можуть стосуватись: соціально-психологічної диференціації в групі, тобто її структури, лідерства в групі, навіть мети спільної діяльності та методів її реалізації.

Попри існування цілого ряду ознак малої групи, без сумніву, вирішальною ознакою є її розмір. Розмір групи істотно впливає на якість соціальної взаємодії. Зі збільшенням кількості людей у групі зникає можливість постійних контактів, звужуються інформаційні і перцептивні аспекти взаємодії, і люди втрачають



можливість сприймати індивідуально всіх інших людей – членів групи. А це істотно знижує можливість створення загального емоційного тону групи, створення специфічної групової культури і думки, свідомості.

Залежно від наявності або відсутності офіційного юридичного статусу і зв'язаного з ним характеру відносин групи підрозділяють на формальні і неформальні.

**Формальна група – це соціальна спільність, положення і поведінка окремих членів якої регламентуються нормативними документами (юридичними нормами, статутами, правилами, службовими інструкціями тощо).** Формальні групи створюються для виконання спеціальних цілей, визначеного кола завдань, у рішенні яких зацікавлене те чи інше співтовариство. У формальних групах є чіткий розподіл праці, діяльність і відносини членів групи регламентовані. Формальні групи зазвичай мають визначену структуру, ієрархію, чіткі рольові функції.

Неформальні групи представляють із себе різновид малих груп. **Неформальна група – це реальна спільність, що не має юридично фіксованого статусу, добровільно об'єднаних індивідів на основі інтересів, дружби і симпатій.**

Неформальна група виникає найчастіше стихійно. Для неї характерні дружні довірчі відносини між членами. Неформальна група може утворюватися як у рамках формальної групи, так і поза ними.

Контакти членів неформальних груп мають виражений особистісний характер, будуються на основі симпатії, звичок, інтересів. Порядок, правила найчастіше засновані на традиції, повазі та авторитеті.

Особливим різновидом груп є референтна група – **реальна чи уявлювана соціальна спільність, з якою індивіди співвідносять себе як з еталоном і на норми, думки, цінності й оцінки якої вони орієнтуються у своїй поведінці і самооцінці.**

Референтною може бути як група, до якої індивід належить реально, так і група, членом якої він тільки хотів би бути чи був раніше.

Подібна група виступає джерелом норм, що регулюють поведінку людини.

За фактом членства розрізняють референтні групи *присутності* й *ідеальні* групи. Група присутності — це така, членом якої є індивід. Ідеальна — це група, на норми, цінності, думки якої індивід орієнтується у своїй поведінці, оцінці важливих для нього подій, суб'єктивних відносинах з іншими людьми, але до складу якої він не входить. Вона може бути як реально існуючого у соціальному середовищі, так і вигаданої, уявлюваною. Уявлювана референтна група — це існуючі у свідомості індивіда ціннісні і нормативні орієнтири, його життєві ідеали, що виступають у вигляді персоніфікованих еталонів та ідеалів. Ці персоніфіковані еталони й ідеали можуть бути сформовані засобами масової інформації, „іміджами”, — стереотипними образами рок-зірок, спортивних кумирів, політичних діячів тощо, на які індивід орієнтується у своїх думках і діях.

**Динаміка розвитку груп.** Важливою основою класифікації групи є певний рівень її розвитку, який відбивається в характері і формах організації міжособистісних взаємодій у групі. За даним критерієм виділяються такі різновиди груп:

1. **Конгломерати** (або дифузійні групи) — неорганізовані номінальні чи випадково організовані групи (група людей, запрошена для участі в експерименті, екскурсійні групи, глядачі кіно і т.д.). Характеризуються добровільним тимчасовим об'єднанням людей на основі подібності інтересів, спільності простору, відсутністю загальних цілей і цінностей, спільної діяльності.

2. **Кооперація** — різновид групи, що відрізняється реально діючою організованою структурою міжособистісних відносин, які мають діловий характер, підпорядковані досягненню необхідного результату у виконанні визначеного завдання у визначеному виді діяльності.

3. **Корпорація** — група осіб, об'єднаних тільки внутрішніми цілями. Спільнота, що прагне здійснити свої групові цілі за будь-яку ціну, у тому числі і за рахунок інших людей. Ця форма характеризується досить високим рівнем спільної діяльності і ціннісно-орієнтованою згуртованістю. Особистісні цінності,

інтереси, потреби в корпорації є важливими тільки у співвідношенні, відповідності їх до інтересів, потреб і цілей самої корпорації. Особистісне поглинається у корпоративному єднанні.

4. Вищим рівнем розвитку групи вважається формування колективу. **Колектив** - різновид групи, що характеризується стійкою взаємодією, яка використовує міцність і стабільність її існування у просторі і часі, чітко вираженою однорідністю складу, високим рівнем згуртованості на основі єдності поглядів, установок, позицій членів колективу, високим рівнем організованості, підпорядкованістю всіх членів колективу визначеному порядку, виконанню спільної життєдіяльності і структурованістю. Колективу притаманний високий рівень чіткості і конкретності розподілу функцій, прав і обов'язків, відповідальності між його членами. Але при цьому в колективі є місце особистісному, визнається його цінність для спільного. Саме в колективах створюються сприятливі умови для реалізації особистісних потенціалів як складових та умови спільного успіху.

Ще одна періодизація розвитку груп здебільшого розроблялась дослідниками та практичними психологами, що працюють з групами в напрямку вивчення їх впливу на формування та корекцію особистості людини, її певних рис та здібностей. Така робота проводиться психологами-тренерами (тими, що проводять тренінги, зокрема в організаціях) та психологами, що працюють у медичній та соціально-консультативній практиці і велику частку своєї роботи проводять безпосередньо з групами людей, що потребують психологічної підтримки та допомоги. Тож було виділено такі етапи розвитку груп:

- *формування групи* – в цей час відбувається знайомство членів групи один з одним і з умовами співпраці та взаємодії;
- *шторм* (конфронтація) – фаза, коли виникає найбільше конфліктів, спричинених „притиранням” членів групи один до одного, порівняння та погоджування власних очікувань щодо норм взаємодії та результатів співпраці, цінностей один одного;
- *внормування* – стадія, на якій відбувається розподіл ролей, пристосування членів групи один до одного, ця фаза є перехідною до наступної;

- *зрілість групи* (виконання завдання) – члени групи реалістично оцінюють можливості власні і один одного, конструктивно поведуться у своїй взаємодії, спрямовані на досягнення певних результатів. Цієї стадії розвитку досягає не кожна група, іноді, минаючи її, група переходить до останньої фази;

- *розформування групи* – ця фаза відбувається як природній або штучний процес, коли завдання групи виконано, або розпуск групи спричинено іншими умовами.

**Соціально-психологічна диференціація в групі.** Соціально-психологічні стосунки в групі визначаються певними параметрами. Для більш точної характеристики місця кожного індивіда в структурі внутрішньогрупових відносин використовуються поняття „статус”, „престиж” і „роль”.

**Статус** — це положення індивіда в системі міжособистісних стосунків, що визначає його права, обов'язки і привілеї в групі. Статус пов'язаний з офіційним положенням, що індивід посідає в групі, від цього положення певною мірою залежить і рівень потенційного впливу на інших членів групи. Наприклад, статус керівника відділу створює більші передумови та можливості для впливу, ніж статус рядового члена цієї групи.

**Престиж** — це відображення у груповій свідомості реального положення того чи іншого індивіда, що характеризує рівень впливу, довіри і поваги, яким він користується в групі. Статус є наслідком офіційного положення людини в групі. На відміну від нього престиж — це результат співвідношення соціально-значимих характеристик суб'єкта зі шкалою цінностей, що склалася в даній групі. Високим рівнем престижу може володіти будь-який формально рядовий член групи.

**Роль** — це нормативно заданий і колективно схвалений зразок поведінки, якого очікують від людини в групі. Людина, як правило, у групі виконує безліч ролей. Ці ролі певною мірою можуть бути задані офіційним положенням, але в ще більшій мірі вони обираються самим членом групи. Серед безлічі ролей людина, як правило, обирає для себе основну, головну роль.

Взявши на себе певну роль у даній групі, індивід поступово звикає до неї, і члени групи починають очікувати від нього відповідної поведінки.

Різні автори надають різні назви та дещо по-різному описують зміст тих чи інших ролей, які розподіляються між членами малої групи. Крім того, склад та зміст ролей може залежати від групової мети, культурно-історичних умов, ментальності людей, що її складають. Тим не менше, певні загальні риси ролей, що люди виконують, коли стають членами більш-менш постійної малої групи, в узагальненому вигляді можуть бути такими:

- *координатор* – людина, що користується повагою та вміє співпрацювати;
- *генератор ідей* – той, що може подивитись на стан подій з іншого боку, зануритись у суть проблеми; часто сам реалізувати власні пропозиції не може;
- *ентузіаст* – той, що береться сам за нову справу та спонукає інших;
- *контролер-аналітик* – той, що може тверезо оцінити запропоновані ідеї, може їх реалізовувати, та не завжди йому подобається бути „на людях”;
- *виконавець* – той, що може виконувати кропітку роботу, та без втручання може „потонути в дрібницях”;
- *шліфувальник* – людина, що може поставити останню крапку, проконтролювати, що все виконано відповідно до поставленого завдання.

**Конформізм і нонконформізм.** Не є секретом, що поведінка людини, його думки, оцінки, погляди істотно залежать від поведінки, думок, оцінок інших людей. Коли ж між індивідом і групою виникають розбіжності з приводу особистої і домінуючої в групі думки, то індивід повинен вибрати: або йти на відкритий конфлікт, або перебудувати свої думки і поведінку, пристосовуватися до групи, поводитись, як всі. Така пристосовницька позиція називається **конформізмом**. Конформізм є широко розповсюдженим явищем. Соціально-психологічні дослідження показують, що абсолютна більшість людей тією чи іншою мірою виявляє схильність до конформізму.

Зовні конформізм виявляється в однаковості поведінки людей як членів груп. Конформна людина прагне поводитися, «як всі»: вона висловлює загальноприйнятую думку, вдягається так само, як вдягаються інші члени її референтної групи і т.д., але сама по собі однаковість ще не свідчить про наявність конформізму. Однаковість поглядів і вчинків може бути заснована на єдиній системі знань, підвладності моді, певним звичаям і т.д. Конформізм проявляється не стільки в тім, що індивід у тій чи іншій ситуації діє, як всі члени групи, скільки в тім, що він піддається впливу загальної дії, тобто поводить в групі не так, як він вів би себе за межами групи.

Звідси **конформізм** можна визначити як **зміну поведінки або/та переконань людини в результаті реального чи уявлюваного тиску групи.**

**Причини конформізму.** Існують дві найбільш розповсюджені концепції пояснення причин конформізму. Перша – *інформаційна теорія*, виходить з передумови, що сучасна людина не може перевірити всю інформацію, що до неї надходить, і тому покладається на думку інших людей, коли вона схвалюється багатьма.

Друга теорія – *теорія нормативного впливу*, виходить з того, що індивід піддається груповому впливу, бо він хоче мати деякі переваги, які даються членством у групі, хоче підтримати свою взаємодію з групою тощо.

Позитивне значення конформізму полягає в тім, що він виступає, по-перше, як механізм згуртування групи, а відтак – згуртування суспільства. По-друге, як механізм передачі соціального знання, культури, традицій, соціальних установок, зразків поведінки. Негативне значення конформізму в тім, що людина втрачає своє „Я” в результаті сліпого підпорядкування груповому впливу.

**Поняття нонконформізму.** Люди цінують почуття волі і самостійності. Тому коли соціальний тиск стає сильним, люди найчастіше починають протистояти примусу. **Реактивний опір груповому тиску одержав назву нонконформізму. Нонконформізм виступає як дія навпаки, як протест проти**

**підпорядкування, як демонстрація незалежності від думки групи.**

Але реактивний опір у своїй основі споріднений конформізму, тому що і тут точка зору більшості групи є основою для поведінки індивіда. Нонконформізм – це парадоксальне явище в тому розумінні, що воно в собі містить внутрішнє протиріччя. Опираючись впливу, людина може керуватись принципом „від зворотного”.

Звідси можна зробити висновок, що конформізм і нонконформізм — це в основі своїй схожі соціально-психологічні явища підпорядкування впливу групи, що виявляються у протилежних реакціях, вчинках.

**Самовизначення в групі.** У колективах, тобто групах, що здійснюють спільну діяльність, де відносини неминуче опосередковані змістом, цінностями і цілями спільної діяльності, відносини не можуть бути зведені до дилеми підпорядкування групі (конформізм) або автономії в ній (нонконформізм). У колективі існує ще одна специфічна можливість поведінки — **самовизначення особистості.**

**Самовизначення — це вибіркоче ставлення до будь-яких впливів власної групи, що приймається або відкидається в залежності від того, відповідає воно власним переконанням особистості чи цілям і завданням, змісту діяльності групи.**

Самовизначення, на відміну від нонконформізму, - це не реактивний опір, а вибіркоче ставлення. Особистість, що самовизначається, не просто проти, а вибірково відноситься до впливів конкретної спільноти, приймаючи одне і відкидаючи інше залежно від факторів, оцінок, переконань, ідей. Поведінка особистості, що самовизначається, в основному визначається усвідомлюваними вольовими актами, а не установками неусвідомлюваного впливу (як це відбувається у випадку з конформною або нонконформною поведінкою).

Шлях до справжнього самовизначення пролягає і через конформізм, і через нонконформізм. Як свого часу сказала М.Тетчер: „Якщо він у юнацтві не був революціонером - у нього немає серця, якщо в зрілі роки він не став консерватором – у нього не достатньо розуму”.

**Згуртованість групи.** Важливим боком функціонування групи є формування групової згуртованості. **Згуртованість групи — це один із процесів групової динаміки, що характеризує рівень прихильності до групи її членів.**

Інтерпретація групової згуртованості прямо пов'язана з розумінням природи внутрішньогрупових міжособистісних стосунків. *Соціометричний* підхід до міжособистісних взаємодій передбачає конкретний показник згуртованості — чим більша кількість членів групи подобається один одному, тим вищим є рівень її згуртованості.

Існує ще один підхід у розумінні групової згуртованості: вона є своєрідною „результуючою” тих сил, що утримують людей у групі. Буквально згуртованість визначається як „сума всіх сил, що діють на членів групи, щоб утримувати їх у ній”. При цьому вважається, що група задовольняє людину в тій мірі і доти, поки вона вважає, що „вигоди” від членства в групі не просто превалюють над „витратами”, але превалюють більшою мірою, ніж це могло б бути в іншій групі або взагалі поза нею.

**Соціально-психологічний клімат групи.** Поряд з поняттям „згуртованість групи” для того, щоб охарактеризувати умови діяльності тієї чи іншої групи, її внутрішню обстановку, використовується поняття „соціально-психологічний клімат”.

**Соціально-психологічний клімат групи являє собою стан групової психіки, обумовлений особливостями життєдіяльності даної групи.** Це своєрідний „сплав” емоційних, інтелектуальних і ціннісних установок, відносин, настроїв, почуттів, думок членів групи.

Соціально-психологічний клімат групи відображає характер взаємин між людьми, що переважають у суспільному настрої групи, він пов'язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем керівництва й інших факторів.

Визначають подвійну природу соціально-психологічного клімату колективу. З одного боку – це суб'єктивне відображення в груповій свідомості всієї сукупності елементів соціальної обстановки. З іншого боку – соціально-психологічний клімат як характеристика групи має відносну самотійність і має



можливість самотійно впливати на процеси, що відбуваються в групі.

Соціально-психологічний клімат – динамічне утворення. Зафіксовано як мінімум два етапи в процесі колективоутворення. На першому головну роль грають емоційні фактори. В цей період триває інтенсивний процес психологічної орієнтації, встановлення зв'язків і позитивних відносин.

На другому етапі все більшого значення набувають когнітивні процеси. У цей період кожна особистість виступає не тільки як потенційний чи реальний об'єкт емоційного спілкування, але і як носій певних особистісних якостей, соціальних норм і установок. Саме на цьому етапі відбувається формування загальних поглядів, ціннісних орієнтацій, норм, символів групи.

**Соціо- і референтометрія.** Американським психологом *Дж. Морено* був запропонований метод виявлення міжособистісних уподобань в групах – **соціометрія**. Соціометрія використовується для виявлення симпатій та антипатій між членами групи, які можуть самі не усвідомлювати цих відносин. В основу методу соціометрії покладено опитування членів групи за допомогою одного або декількох запитань, зміст яких складається із пропозиції вибрати когось із групи. Зазвичай ці вибори стосуються певного роду діяльності (відпочинку, виконання якогось завдання, певної операції тощо). Прикладом такого запитання може бути таке: „З ким би ти хотів (хотіла) ...?” (сидіти за одніє партою, писати курсову роботу, поїхати на відпочинок, зустрічати Новий рік тощо). Процедура опитування може передбачати обмеження кількості виборів – таким чином бути більш або менш жорсткою.

Подальший аналіз виборів надає можливість побачити складний зв'язок, мережу, взаємних симпатій і антипатій, наявність так званих соціометричних зірок (тих, кого обирає більшість) та з'ясувати рівень „популярності” членів групи в тих чи інших видах діяльності (залежно від змісту запитань, які ставились).

Сильним боком методу соціометрії є його оперативність, відносна простота в технології проведення. Але важливо зважати і на певні складності, пов'язані із використанням цього методу. Зокрема, соціометричний аналіз може надати лише загальний опис комунікативної системи групи, не розкриваючи при цьому причин такої ситуації. Зміни, що постійно відбуваються в групах, можуть бути зафіксовані за допомогою соціометрії лише статично, за фактом; можливості дізнатись про причини цих змін соціометрія не надає. Таким чином, часто дійсна динаміка стосунків, що реалізуються в групі залишається прихованою при використанні тільки соціометричного дослідження.

Процедурно схожим на метод соціометрії є референтометричне дослідження (**референтометрія**), яке передбачає опитування членів групи з метою виявлення їх референтного ставлення до інших членів групи. Для цього всі члени групи індивідуально висловлюються щодо тих чи інших явищ, подій, ситуацій тощо (залежно від мети дослідження). Наступним етапом є опитування членів групи з пропозицією вибору тієї чи іншої оцінки, ставлення, що були висловлені на першому етапі. Відповідно, залежно від тих чи інших вподобань, однаковості ціннісних орієнтацій тощо можна визначити коло людей, що складають групу, яка досліджується, референтну для кожного, хто входить до неї.

Дослідження референтних виборів, які певною мірою опосередковують міжособистісні стосунки в групі, визначаючи вибори, вподобання, ставлення людей один до одного, дають можливість зрозуміти певні механізми формування, динаміки стосунків у групі.

Отже, поняття соціальної групи визначається як сукупність людей, що мають загальну ознаку, займаються певною спільною діяльністю та визначають власну групову приналежність. Виділяють такі види груп: великі і малі групи; серед великих виокремлюють умовні та реальні групи, формальні і неформальні.

Мала група визначена як основний предмет дослідження соціальної психології. Її специфічними особливостями є такі: реальність існування, чисельний склад учасників від 2 осіб до 2-4 десятків; наявність постійної мети спільної діяльності і

взаємин; диференціація персональних ролей; наявність організуючого початку; певна динаміка розвитку.

Референтною групою вважають реальну або уявлювану соціальну спільність, з якою індивіди співвідносять себе як з еталоном, і на норми, думки, цінності й оцінки якої орієнтуються у своїй поведінці і самооцінці.

Як групові феномени представляються конформізм (зміна поведінки або/та переконань людини в результаті реального чи уявлюваного тиску групи) і нонконформізм (феномен реактивного опору індивіда тиску групи). Поняття самовизначення особистості розглядається як форма вибіркової поведінки людини в соціумі, що відповідає власним переконанням особистості, а не лише груповим цілям та змісту групової діяльності.

Згуртованість групи визначається як один з процесів групової динаміки, що характеризує рівень прихильності до групи її членів. Соціально-психологічний клімат групи є груповою психологічною характеристикою, обумовленою особливостями життєдіяльності даної групи.

### **Лідерство. Теорії лідерства**

Будь-яка групова структура являє собою своєрідну ієрархію статусів, на вершині якої знаходиться лідер групи.

**Лідер** (від англ. leader - ведучий, керівник) - це член групи, за яким всі інші члени групи визнають право брати на себе найбільш відповідальні рішення, що зачіпають їх інтерес та визначають напрямок і характер діяльності всієї групи.

Лідер - обов'язково референтна особистість, думку якої враховують і на цінності та дії якої орієнтуються всі члени групи.

**Ознаки лідерів.** Основними ознаками лідерів є такі:

- більш висока активність та ініціативність, ніж у інших членів групи, при рішенні групою основних завдань.
- більш виражена здатність впливати на інших членів групи;
- високий рівень поінформованості щодо актуального завдання та ситуації в цілому;

- більша відповідність поведінки соціальним установкам і нормам, прийнятим у даній групі;
- велика виразність особистих якостей, еталонних для певної групи;
- здатність виходити за рамки визнаних норм і еталонних ціннісних орієнтацій.

Основні **функції лідера** є такими:

- організація спільної життєдіяльності групи в різних сферах;
- напрацювання і підтримка групових норм;
- зовнішнє представництво групи у взаєминах з іншими групами;
- прийняття відповідальності за результати групової діяльності;
- встановлення і підтримка сприятливих соціально-психологічних стосунків у групі.

З поняттям „лідер” тісно пов'язане поняття „лідерство”. Під лідерством розуміється складний механізм взаємодії лідерів і тих, для кого він є лідером, пов'язаний з домінуванням та впливом.

**Теорії лідерства.** Як видно з визначення поняття „лідер” і перерахування його функцій, лідер — це той, хто веде, керує, впливає, приймає рішення, допомагає, контролює і т.д. Чому ж він має можливість це робити? Чим визначається ця специфічність лідера як суб'єкта групової взаємодії. Перша відповідь на це питання може звучати так: тому що він має необхідні для цього якості.

Саме таке розуміння природи лідерства розроблялось в межах *теорії рис особистості*. Лідером, відповідно до цієї теорії, може бути лише така людина, що має певний набір особистісних якостей або сукупність психологічних рис. Лідерство — це природний дарунок. Певною мірою лідером народжуються. Людина стає лідером завдяки таким рисам характеру, як розум, енергія, воля, хоробрість. Виділяються також такі якості, як ініціативність, уміння передбачати, здатність привертати до себе увагу, впевненість у собі, товарииськість тощо.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що з 17 тисяч визначень, що є в англійській мові для опису рис особистості, майже кожне могло б бути використане безпосередньо для характеристики лідера. Такі дослідження стали основою для створення *ситуаційної теорії лідерства*. Представники цієї теорії вважають, що для того, наприклад, щоб стати політичним лідером, необхідні певні психологічні і професійні якості. Однак ініціативна, лідерська поведінка особистості визначається потребами сформованої ситуації, особливостями групової діяльності, специфікою завдань, що стають перед групою, організацією, суспільством в цілому. Таким чином, представники даного підходу розглядають лідерство як функцію ситуації.

Із ситуаційною теорією перегукується *теорія послідовників*. Представники цієї теорії зосередили свою увагу на ролі послідовників у визначенні основ лідерства. З їх точки зору лідери — це, насамперед, виразники настроїв, інтересів, потреб тих чи інших соціальних груп. Група сама собі обирає того лідера, що може її задовольнити. Тому таємниця лідера не в ньому самому, не в його специфічних якостях, а в якостях його послідовників. Послідовники можуть перетворити лідера в маріонетку, що діє за їх вказівками. Теорія визначальної ролі послідовників базується на структурно-функціональному підході до громадського життя. З погляду цього підходу, кожен елемент соціальної цілісності має своє функціональне призначення. Лідерство є функцією соціальної спільноти, спрямованої на самовідтворення і забезпечення своїх цілей. Саме послідовники обирають собі лідера, що покликаний забезпечити їх інтереси. Лідер — це тільки інструмент соціальної групи.

Теорія рис і ситуаційна теорія, акцентуючи увагу на якостях лідера, не зовсім ясно розкривають мотиваційну основу феномена лідерства. Послідовник З. Фрейда А. Адлер пояснював прагнення до лідерства „комплексом неповноцінності”. Прагнучи перебороти це почуття і самоствердитися серед інших, людина актуалізує свої творчі здібності. Цю актуалізацію А. Адлер, використовуючи понятійний апарат психоаналізу, називає компенсацією або надкомпенсацією. *Надкомпенсація* - це особлива соціальна форма реакції на почуття неповноцінності.

На її основі виростають „великі особистості”: лідери націй, організацій, соціальних груп і т.д. Так, чудова кар'єра Наполеона Бонапарта, з точки зору цієї теорії, розглядається як спроба людини за рахунок своїх успіхів компенсувати фізичний недолік - низький ріст.

**Формальний і неформальний керівник.** Виходячи з етимології слова, лідерство - це керівництво. Але не будь-якого керівника можна назвати лідером. В психології розрізняють формального і неформального керівника. *Формальний керівник* призначається або обирається на посаду відповідно до встановлених нормативних процедур. Формальний керівник - це представник адміністративної влади.

Лідерство ж - це не формальна посада, а суспільний статус. Лідер у строгому значенні цього терміну - це *неформальний керівник*. **Лідер - член групи (організації), якому ця група (організація) делегувала більший обсяг прав, ніж іншим своїм членам, більшу відповідальність, ніж цього вимагають формальні правила і норми даної організації.**

Влада лідера ґрунтується не на формальних, нормативних актах, а на авторитеті. Авторитет складається стихійно і підтримується засобами групового контролю. Авторитет може базуватися на умінні враховувати, виражати і відстоювати інтереси тієї чи іншої соціальної групи, здатності організовувати діяльність і спілкування людей, на певних рисах характеру: сміливості, розумі, ерудиції, волі тощо.

Однак, розрізняючи формального і неформального керівника відповідно до джерел їх влади, не слід протиставляти їх один одному. Часто буває так, що формальний керівник має якості лідера і внаслідок цього знаходить соціальний статус лідера групи (неформального керівника).

**Типологія лідерства.** Виділяються два основних види лідерства: лідерство в діловій сфері (*інструментальне лідерство*) і лідерство в емоційній сфері (*експресивне лідерство*). Ці два види лідерства можуть бути персоніфіковані в одній особі, але частіше вони розподіляються між різними членами групи.

Залежно від рівня впливу на ту чи іншу сферу життєдіяльності можна виділити три типи лідерів, орієнтованих:

- на рішення групових завдань;
- на спілкування і взаємини в групі;
- універсальних лідерів.

Відповідно до стабільності виконання лідерських функцій виділяють *ситуаційного і постійного* лідера.

Ситуаційним лідером вважається той, механізм формування і висування якого визначається завданнями конкретної ситуації.

Висування постійного лідера, на відміну від ситуаційного, не обумовлено рішенням тих чи інших ситуаційних проблем, а визначається загальними закономірностями психологічного функціонування даної групи. Будь-яка група в процесі свого конституціонування, становлення, висуває зі своїх рядів лідера.

Всередині кожної зі сфер життєдіяльності групи можуть бути виділені спеціалізовані види лідерів: *лідер-організатор, лідер-виконавець, лідер-мотиватор, лідер-генератор емоційного настрою*.

Таким чином, лідер визначається як член групи, за яким всі інші члени групи визнають право брати на себе найбільш відповідальні рішення, а лідерство - як механізм взаємодії лідерів і тих, хто на нього орієнтується, пов'язаний з процесами домінування, підпорядкування та впливу.

Лідери мають свої ознаки і виконують певні функції, зокрема: організація спільної життєдіяльності групи в різних сферах; напрацювання і підтримка групових норм; прийняття відповідальності за результати групової діяльності; встановлення і підтримка сприятливих соціально-психологічних стосунків у групі.

Основними теоріями, що розглядали природу лідерства, є такі: теорія рис, ситуаційна теорія, теорія послідовників, психоаналітичні погляди на механізми лідерства А. Адлера.

Виділяють такі типи лідерів: формальні та неформальні, інструментальні та експресивні, постійні та ситуаційні; спеціалізовані типи лідерів: лідер-організатор, лідер-виконавець, лідер-мотиватор, лідер-генератор емоційного настрою.

## Висновок

Соціальні групи в усьому їх різноманітті виступають предметом дослідження різних наук: психології, соціології, політології, історії.

Специфічним предметом дослідження соціальної психології виступає мала група як самостійний суб'єкт діяльності. Вони мають певні особливості, що визначають їх своєрідність і закономірності протікання властивих для них соціально-психологічних процесів. До таких особливостей відносять, насамперед, розміри малої групи (кількість членів, що її складають), наявність таких феноменів, як групова свідомість, існування організуючого початку, досить чітка соціально-рольова диференціація тощо.

З життєдіяльністю людини в соціумі, а отже, у групах, пов'язані такі явища як конформізм і нонконформізм, лідерство. Перебування людини в групі супроводжується формуванням специфічного емоційно-психологічного стану групи – соціально-психологічного клімату.

Знання феноменів, пов'язаних із соціальним життям людини, життям людини в групі, соціально-групових процесів, механізмів і закономірностей їх протікання дає можливість бути більш підготовленим професійно до роботи в колективі, управління об'єктивними соціально-психологічними процесами, що протікають в групах.

## Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення соціальної групи?
2. Що є визначальним для об'єднання людей у групу?
3. Які є види соціальних груп?
4. Яка основна відмінність малої групи?
5. На чому заснований поділ груп на формальні і неформальні?
6. Розкрийте поняття референтної групи.
7. Які стадії у своєму розвитку проходить реальна група?
8. Розкрийте зміст понять „статус”, „престиж”, „роль”.



9. Розкрийте поняття конформізму і нонконформізму? Чим вони подібні?
10. Чим суттєво відрізняється самовизначення від конформізму і нонконформізму?
11. Розкрийте поняття соціально-психологічного клімату групи?
12. Чим визначається згуртованість групи?
13. Розкрийте особливості методів соціо- і референтометрії.
14. Розкрийте поняття лідерства.
15. Які існують теорії лідерства. У чому їх зміст?

## Література

1. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
2. Казмиренко В.П. Социальная психология организаций. – К., 1993.
3. Регуляция социально-психологического климата трудового коллектива / Под ред. Б.Д. Парыгина. - Л., 1986.
4. Радугин А.А. Психология: Учеб. пособие для высш. учеб. зав. - М., 2001.
5. Производственная социология, психология и педагогика. - М., 1989.
6. Морозов А.В. Деловая психология: Курс лекций. – СПб., 2000.
7. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Психология управления. - Харьков, 1998.
8. Шекшня С.В. Управление персоналом современной организации. - М., 1998.
9. Психологія: Підручник /За ред. Ю.Л. Трофімова. - К., 2001.
10. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика для технических вузов. - Ростов н\Д, 2001.
11. Психология: Учебник для технических вузов /Под ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2000.
12. Общая психология /Под ред. А.В. Петровского. - М., 1986.

## Словник термінів

**Абстрагування** – відволікання – розумова операція, заснована на виділенні істотних властивостей і зв'язків предмета у відволіканні від інших, несуттєвих.

**Автоматичний конформізм** – згідно з теорією Е. Фромма, механізм втечі від свободи, який полягає у прагненні бути абсолютно таким, як усі, нічим не вирізнятися з-поміж інших людей.

**Авторитаризація** – за Е. Фроммом захисний механізм втечі від свободи, який полягає у тенденції з'єднувати себе з кимось або чимось вищим з метою отримання сили, що втрачена індивідуальним “Я”.

**Аглотинація** – процес, що полягає у “склеюванні” різних у повсякденному житті несполучених якостей, властивостей, частин явищ та предметів.

**Акме** – період зрілості, максимального розквіту особистості. Найчастіше відповідає віку близько 40 років.

**Активність** – властивість людини, яка виявляється у тому, з якою енергією вона особисто впливає на навколишній світ.

**Акцентуація характеру** – дисгармонійність розвитку характеру, яка полягає у гіпертрофованому розвитку окремих його рис чи сполук, що обумовлює підвищену вразливість особистості щодо певного визначеного різновиду впливів та ускладнює її адаптацію у деяких специфічних ситуаціях.

**Аналіз** – розумова операція розчленовування складного об'єкта на його складові чи частини.

**Аналізатор** – система спеціалізованих рецепторів, афекторних та ефекторних нервових шляхів і центральних відділів нервової системи, що забезпечують на фізіологічному рівні реалізацію відчуттів.

**Аналогія** – логічний висновок у процесі мислення від частки до частки (на основі деяких елементів подібності).

**Анкета** – це об'єднана дослідницьким задумом система запитань, спрямованих на одержання інформації від респондента (особи, що відповідає на запитання анкети) про психологічні явища і процеси.

**Аперцепція** як властивість сприйняття полягає в тім, що зміст сприйняття виявляється залежним від минулого досвіду, загального психічного стану людини, особливостей її особистості (переконань, світогляду).

**Астенічні емоції** – слабкі негативні емоційні переживання, які знижують загальний настрій або тонус організму, його активність та працездатність (наприклад, відчай, смуток, нудьга, пригніченість).

**Афект** – це сильне, бурхливе та відносно нетривале емоційне переживання, що виникає раптово, повністю оволодіває психікою людини та визначає єдину реакцію на ситуацію в цілому.

**Безумовна позитивна увага** – ставлення до іншої особистості, що передбачає здатність любити та приймати людину такою, яка вона є, без критики та якихось умов.

**Біхевіоризм** – один з провідних напрямків в американській психології, що отримав широке розповсюдження в інших країнах. Його основне положення полягає у тому, що необхідно вивчати поведінку людини, а не її свідомість чи психіку, які не спостерігаються безпосередньо.

**Валідність** – якість психологічного дослідження, що виражає його відповідність предмету дослідження.

**Велика група** – це відносно стійка сукупність значної кількості осіб, що діють ідентично в соціально значимих ситуаціях.

**Вербальна комунікація** передбачає використання мови як знакової системи.

**Верхній поріг чутливості** – це найбільша величина подразника, при якій ще зберігається дане відчуття.

**Вибірковість сприйняття** виявляється у переважному виділенні одних об'єктів у порівнянні з іншими.

**Вищі почуття** – відображення ставлення людини до явищ соціальної дійсності у формі переживань.

**Вищі психічні функції** – психічні процеси та особливості, які відрізняє опосередкованість, усвідомленість, довільність, системність; до вищих психічних функцій належать, зокрема: довільна увага та пам'ять, абстрактно-логічне мислення, мова, творча уява.

**Відчуття** – суб'єктивні образи об'єктивного світу, що виникають при безпосередньому впливі подразника на органи чуття.

**Вікова криза** – переломний етап у психічному розвитку, що відокремлюють один вік від іншого.

**Вікові особливості** – це специфічні властивості психіки індивіда, що закономірно змінюються у процесі переходу від одного вікового етапу до іншого.

**Внутрішня мова** є мовою „для себе”, яка може використовуватись поза процесами реальної комунікації.

**Внутрішньособистісний конфлікт** – стан незадоволеності людини певними обставинами її життя, пов'язаний з наявністю суперечливих інтересів, прагнень, потреб тощо.

**“Воно” (Id)** – підструктура особистості, що знаходиться у підсвідомості та складається з найбільш примітивних, інстинктивних потягів, які прагнуть до негайного задоволення.

**Вплив** – взаємодія, результатом якої є зміна мотивів, цілей, планів, рішень, поглядів та поведінки адресата впливу.

**Вразливість** – властивість психіки людини, яка характеризує ступінь впливу різноманітних подразників, час збереження їх у пам'яті та силу реакції у відповідь на це подразнення.

**Врівноваженість нервової системи** – властивість нервової системи, що виявляється у взаємодії процесів збудження та гальмування. Нервові процесі можуть бути або врівноваженими (тобто приблизно однакової сили), або неврівноваженими (з переважанням збудження чи гальмування).

**Геніальність** – найвищий рівень розвитку здібностей, що надає особистості можливість досягти таких результатів, які складають епоху в житті суспільства, розвитку науки і культури.

**Гіперболізація** – процес посиленого чи перебільшеного змалювання тих чи інших образів предметів, явищ, їхніх властивостей і співвідношень.

**Глибина мислення** як якість процесу мислення виражається в умінні проникати в сутність складних питань.

**Гнучкість думки** виражається в її свободі від сковуючого впливу закріплених у минулому прийомів і способів рішення завдань, в умінні швидко змінювати дії при зміні обставин.

**Група** – це сукупність людей, що мають загальну ознаку, займаються певною спільною діяльністю, а також тією чи іншою мірою усвідомлено визнають свою приналежність до цієї спільноти; об'єктивно група виступає як суб'єкт дії.

**Групова свідомість** – соціально-груповий феномен, що складається із сукупності групових інтересів, очікувань, норм, цінностей, думок, цілей.

**Гуманістична психологія** – напрямок в зарубіжній психології ХХ ст., що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не дещо заздалегідь задане, а “відкриту можливість” самоактуалізації, притаманну лише людині.

**Девіантна поведінка** – поведінка, яка відхиляється від соціальних норм.

**Дедукція** – логічний висновок у процесі мислення від загального до часткового.

**Депривація** – великий дефіцит відчуттів, явище сенсорного голоду.

**Деструктивний конфлікт** – різновид міжособистісного конфлікту, наслідком якого є руйнування існуючої системи взаємовідносин.

**Деструктивність** – один з механізмів втечі від свободи, який, згідно із Е. Фроммом, полягає у тенденції до підкорення чи знищення інших людей.

**Діалог** – це безпосереднє спілкування двох чи кількох людей.

**Довгострокова пам'ять (ДП)** забезпечує тривале збереження інформації, буває двох типів: 1) ДП зі свідомим доступом (тобто людина може по своїй волі “витягти”, згадати потрібну інформацію); 2) ДП закрита (людина в природних умовах не має до неї доступу, а лише при гіпнозі, штучному подразненні ділянок мозку може одержати до неї доступ і актуалізувати в усіх деталях образи, переживання, картини всього життя).

**Довільна пам'ять** – суть її в тім, що інформація запам'ятовується цілеспрямовано за допомогою спеціальних прийомів.

**Довільна увага** – це увага, пов'язана зі свідомо поставленою метою, з вольовим зусиллям.

**Домінанта** – тимчасова пануюча рефлекторна система, що обумовлює роботу нервових центрів у даний момент часу і тим самим надає поведінці певну спрямованість.

**“Его-ідентичність”** (в концепції Е. Еріксона) – почуття сталості і безперервності власного “Я”.

**Експеримент** як метод психологічного дослідження передбачає спеціальне цілеспрямоване і продумане створення штучної ситуації, в якій досліджувана психологічна властивість, феномен тощо виділяється, виявляється й оцінюється найкраще.

**Екстерорецептивні відчуття** – відчуття, що виникають при впливі зовнішніх стимулів на рецептори, розташовані на поверхні тіла.

**Екстраверсія, інтроверсія** виявляється у спрямованості активності особистості на світ зовнішніх об’єктів (людей, подій, предметів) чи на внутрішній світ особистості (власні думки та переживання).

**Екстралінгвістичні засоби комунікації** – система включень у мовлення пауз, “похитувань”, “зойків”, плачу, сміху тощо.

**Емоції** – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.

**Емоційна пам’ять** – це пам’ять на почуття та емоції.

**Емоційність** – властивість психіки людини, яка виявляється у швидкості, змісті, якості, глибині та динаміці емоційних процесів і станів.

**Емпатія** – осягнення емоційного стану, проникнення в емоційні переживання іншої людини.

**Ефект новини** – ефект міжособистісного сприйняття, при якому вирішальною для розуміння та оцінки людини в спілкуванні виступає остання інформація, враження, яке з ним пов’язане.

**Ефект первинності (ореолу)** – ефект міжособистісної перцепції, суть якої в тім, що перше враження від людини впливає на подальше сприйняття та розуміння її поведінки.

**Задатки** – це вроджені анатоמו-фізіологічні особливості нервової системи, які складають біологічну основу розвитку здібностей.

**Зараження** – це процес неспрямованого впливу, що полягає у передачі емоційного стану від однієї особи іншій на психофізіологічному рівні контакту поза або на додаток до змісту взаємодії.

**Згуртованість групи** – це один із процесів групової динаміки, що характеризує рівень прихильності до групи її членів.

**Здібності** – це підструктура особистості, що утворюється індивідуально-психологічними особливостями людини та виявляється у її готовності до оволодіння певними визначеними видами діяльності і їх успішному здійсненні.

**Значення слова** являє собою відношення знака (слова в даному випадку) до об'єкта, що позначається в реальній дійсності, незалежно від того, як він представлений в індивідуальній свідомості.

**Зона найближчого розвитку** (в концепції Л.С. Виготського) – це відстань між рівнем актуального розвитку дитини і рівнем її можливого розвитку при сприянні оточуючих (дорослих).

**Ідеал** – це образ бажаної кінцевої мети, яким керується особистість та який відіграє вирішальну роль в її діяльності та вчинках.

**“Ідеальне Я”** – уявлення про те, якою людиною бажає стати в результаті реалізації власних можливостей.

**Ідентифікація** – засіб розуміння суб'єктом іншої людини через свідоме чи несвідоме ототожнення себе з її характеристиками.

**Імпульсивність** – властивість психіки людини, яка полягає у схильності людини діяти за потягом, спонтанно, під впливом зовнішніх впливів чи несподіваних емоцій.

**Індивід** (від лат. *individuum* – неподільне) – одна з характеристик людини, яка вказує на неї як на одиничну природну істоту, представника *homo sapiens*, продукт філогенетичного та онтогенетичного розвитку, носія індивідуальних рис.

**Індивідуальність** – інтегральна соціально-психологічна характеристика людини, сукупність індивідуально-психологічних особливостей, яка робить її унікальною, неповторною.

**Індивідуально-специфічний вплив** – вплив, що в основі якого лежить трансляція індивідом іншим людям своїх особистісних характеристик у вигляді зразків поведінки, особистісної активності, які ними не були ще до того засвоєні.

**Індукція** – логічний висновок у процесі мислення від часткового до загального.

**Інсайт** (“осяяння”) – ззовні несподіване, цілісне розуміння суттєвих зв’язків, знаходження відповіді на проблемну ситуацію.

**Інтелект** – це здатність усвідомлено адаптуватися до навколишнього середовища, глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами.

**Інтерактивний бік спілкування (спілкування як взаємодія)** - форма організації спільної діяльності у процесі спілкування.

**Інтерес** – мотив, у якому втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості.

**Інтерорецептивні відчуття (органічні)** – відчуття, що сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття голоду, спраги і т.п.).

**Інтуїтивне мислення** – мислення, що здійснюється на несвідомому рівні й оперує образами і нечіткими формальними структурами.

**Каузальна атрибуція (причинна інтерпретація)** – причинне пояснення дій іншої людини шляхом приписування їй почуттів, намірів, думок і мотивів.

**Квапливість розуму** – виявляється в тім, що людина, не продумавши всебічно питання, вихоплює якийсь один бік, поспішає дати рішення, висловлює недостатньо продумані відповіді і судження.

**Коливання уваги** – це короткочасні, мимовільні зміни її інтенсивності.

**Компроміс** – тактика поведінки під час вирішення конфліктної ситуації, яка полягає у тому, що кожна з конфліктуючих сторін поступається часткою власних інтересів задля досягнення рішення, яке задовольнить обидві сторони.



**Комунікативний бік спілкування** – процес активної взаємодії суб'єктів (щонайменше двох) з обміну інформацією, яка передбачає орієнтацію партнерів на упередження, цінності, погляди, мотиви, почуття один одного.

**Конкуренція** – тип взаємодії, що пов'язаний з наявністю конфлікту, зіткненням цілей, інтересів, позицій учасників.

**Константність сприйняття** – стійкість, сталість образів сприйняття, незалежність характеристик об'єктів, що сприймаються, від параметрів подразнення рецепторних поверхонь органів чуття.

**Конструктивний конфлікт** – різновид міжособистісного конфлікту, наслідком якого є якісне поліпшення системи взаємозв'язків та відносин між учасниками конфлікту.

**Конфлікт** – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій у свідомості окремого індивіда, міжособистісній взаємодії чи міжособових відношеннях індивідів, пов'язані з негативними емоційними переживаннями.

**Конфліктоген** – це слова чи діяння (або недіяння), які здатні призвести до конфлікту.

**Конформізм** – соціальний феномен, який проявляється у зміні поведінки або\та переконань людини в результаті реального чи уявлюваного тиску групи.

**Конфронтація** – тактика поведінки в конфлікті, яка передбачає, що особистість у процесі вирішення конфлікту намагається задовольнити свої власні інтереси, нівелюючи інтереси партнера по конфлікту.

**Концентрація уваги** виражається у рівні зосередженості уваги на об'єкті.

**Кооперація** – тип взаємодії у спілкуванні, що передбачає координацію сил учасників взаємодії.

**Короткострокова пам'ять** – пам'ять, що забезпечує запам'ятовування однократно пред'явленої інформації на короткий час (декілька секунд), після чого інформація може забуватися цілком або перейти у довгострокову пам'ять, але за умови 1-2-разового повторення інформації.

**Критичність розуму** – уміння людини об'єктивно оцінювати свої і чужі думки, ретельно і всебічно перевіряти всі висунуті положення і висновки.

**Лібідо** (в концепції З.Фрейда) – психічна енергія, що лежить в основі всіх сексуальних проявів людини, має спадкову природу, є джерелом активності та розвитку особистості.

**Лідер** (від англ. leader - ведучий, керівник) - це член групи, за яким всі інші члени групи визнають право брати на себе найбільш відповідальні рішення, що зачіпають їх інтереси і визначають напрямок і характер діяльності всієї групи.

**Лідерство** - складний механізм взаємодії лідерів і тих людей, які орієнтуються на нього, пов'язаний з процесами домінування, підпорядкування та впливом.

**Логічна пам'ять** – вид пам'яті, заснований на встановленні у матеріалі смислових зв'язків у матеріалі, що запам'ятовується.

**Логічне мислення** – мислення, що здійснюється на основі ясно усвідомлюваних чітких формалізованих понятійних структур.

**Локус контролю** – міра, в якій люди сприймають своє життя як таке, що контролюється “зсередини” за допомогою власних зусиль та дій (інтернальний локус контролю) або “ззовні” випадком чи зовнішніми силами (естернальний локус контролю).

**Людина** – загальна характеристика якостей та здібностей особистості, які притаманні будь-якому представнику homo sapiens.

**Мала група** – це незначна за кількістю відносно стійка спільність людей, об'єднана певними спільними цілями і завданнями, у якій суспільні відносини виступають у формі безпосередніх особистих контактів.

**Методи наукового дослідження** – це ті прийоми і засоби, за допомогою яких вчені отримують достовірну інформацію, що використовується для побудови наукових теорій і перевірки їх істинності.

**Механічна пам'ять** – це пам'ять, заснована на повторенні матеріалу без його осмислювання.

**Мимовільна пам'ять** – суть їх в тім, що інформація запам'ятовується без спеціального завчання у ході виконання діяльності, роботи над інформацією.

**Мимовільна увага** – увага, для якої характерним є протікання без свідомого вольового зусилля особистості.

**Мислення** – це активне, цілеспрямоване й опосередковане вже наявними знаннями відображення об'єктивної дійсності у свідомості людини.

**Міжгрупове спілкування** передбачає участь у цьому процесі двох спільнот, кожна з яких має власну позицію.

**Міжособистісна атракція (залучення)** – особливий вид соціального упередження до іншої людини, в якому найбільшим є емоційний компонент. З атракцією пов'язано виникнення симпатії, дружби, кохання.

**Міжособистісна перцепція (взаєморозуміння)** - психологічний процес сприйняття зовнішніх ознак, співвідношення їх з особистісними характеристиками партнера по спілкуванню та інтерпретація (роз'яснення) на цій основі його дій та поведінки.

**Міжособистісне спілкування** – це спілкування, що відбувається між декількома особистостями (мінімум двома), воно характерне для первинних груп, у яких усі члени підтримують між собою безпосередні контакти і спілкуються один з одним.

**Міжособистісний конфлікт** – це стан складно вирішуваної суперечливості, який виникає між людьми внаслідок несумісності їх поглядів, інтересів, цілей, потреб тощо.

**Мнемічні (мнемотехнічні) прийоми** – спеціальні прийоми для полегшення запам'ятовування.

**Мова** – система знаків, що включає слова з їхніми значеннями і синтаксис – набір правил, за якими будуються пропозиції.

**Мовлення** – мова в дії, форма спілкування, опосередкована мовою.

**Монолог** – мова, яка не має конкретної адреси, що служить для виносу назовні думок, почуттів і переживань суб'єкта.

**Мотив** – це внутрішня активність, що організує та планує діяльність та поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби, спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта, що визначає спрямованість дії.

**Мотивація** – сукупність стійких мотивів, спонукань, які визначають зміст, спрямованість та характер діяльності особистості, її поведінки.

**Навіювання (сугестія)** – процес спрямованого впливу на психічну сферу людини, який передбачає зниження рівня свідомості та критичності при сприйнятті та реалізації навіяного змісту.

**“Над-Я” (Super-Ego)** – це підструктура особистості, яка за Фрейдом містить систему норм, цінностей та етики, що є результатом інтеріоризації суспільних норм та правил поведінки.

**Надійність** – якість психологічного дослідження, що дозволяє одержувати ті самі результати при повторному чи багаторазовому використанні певного методу.

**Наочно-діюче мислення** – це мислення, що спирається на безпосереднє сприйняття предметів, реальне фізичне перетворення ситуацій у процесі дії з предметами.

**Наочно-образне мислення** передбачає оперування людиною не тільки предметами як такими, але і їхніми уявними образами.

**Наслідування** – це вид неспрямованого впливу, що передбачає дії за якимось зразком, прикладом.

**Настрій** – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

**Невербальна комунікація** передбачає використання засобів, які призначені доповнити мовні повідомлення, репрезентувати емоційний стан партнерів по спілкуванню.

**Неофрейдизм** – напрямок у психології ХХ ст., представники якого вважали, що вирішальну роль для формування особистості людини відіграють не несвідомі інстинкти, а соціальні чинники та намагалися пов’язати природу несвідомого ядра психіки із соціальними умовами життя людини. Вони вважали, що людину спонукають не тільки несвідомі потяги, але й набуті прагнення до безпеки та самореалізації (К. Хорні), образи себе та інших людей, що склалися у ранньому дитинстві (Г. Саллівен), впливи соціоекономічної структури суспільства (Е. Фромм).

**Несвідоме** – сукупність психічних явищ (інстинктів, потягів, витіснених спогадів тощо), які не усвідомлюються людиною; форма психічного відображення, в якому образ дійсності і відношення до неї суб'єкта не виступають як предмет спеціальної рефлексії, складає нерозмежоване ціле.

**Неформальна група** – це реальна спільність, що не має юридично фіксованого статусу, добровільно об'єднаних індивідів на основі інтересів, дружби і симпатій або на основі прагматичної користі.

**Новоутворення розвитку** – психічні функції, форми психічного життя особистості, що формуються на відповідних вікових етапах.

**Нонконформізм** – соціальний феномен, в основі якого лежить процес реактивного опору груповому тиску; виступає як „дія навпаки”, як протест проти підпорядкування, як демонстрація незалежності особистості від думки групи.

**Об'єктом психологічного пізнання** є внутрішній світ суб'єктивних (психічних) явищ: процесів, властивостей і станів; а також стосунки між людьми, особливості процесу спілкування, феномени, пов'язані із груповою взаємодією людей.

**Об'єм уваги** – кількість об'єктів, що людина здатна сприйняти при одноразовому пред'явленні.

**Обдарованість** – високий рівень розвитку загальних здібностей, що обумовлює широкий діапазон інтелектуальних можливостей людини, рівень та своєрідність діяльності та спілкування.

**Образна пам'ять** – це пам'ять на уявлення, на картини природи і життя, а також на звуки, запахи, смаки. Вона буває зоровою, слуховою, пам'яттю на дотик, запах, смак.

**Онтогенез** – індивідуальний розвиток, розвиток індивіда, особистості.

**Оперативна пам'ять** – вид пам'яті, що виявляється в ході виконання визначеної діяльності, яка обслуговує цю діяльність завдяки збереженню інформації, що надходить як з короткострокової пам'яті, так і з довгострокової пам'яті, необхідної для виконання поточної діяльності.

**Опитування** – це метод психологічного дослідження, у процесі якого надаються запитання і на основі відповідей на них судять про психологічні якості людей і характер міжособистісної взаємодії у групах, колективах.

**Оптико-кінетичні засоби комунікації** – жести, міміка, пантоміміка.

**Особистісний зміст** – це відображення в індивідуальній свідомості того місця, що займає даний предмет (явище) у системі діяльності людини.

**Особистісно-групове спілкування** спостерігається тоді, коли одну із сторін спілкування репрезентує особистість, а іншу – група.

**Особистість** – суб'єкт, що перетворює світ, ґрунтуючись на його пізнанні, переживанні та ставленні до нього; системна якість, яка набувається індивідом у процесі предметної діяльності та спілкування, характеризує ступінь наявності суспільних (соціальних) відносин в індивіді. Відображає все те, що є у людини надприродного (надчуттєвого), історичного, культурного, тобто соціального.

**Пам'ять** – форма психічного відображення, що полягає у закріпленні, збереженні і наступному відтворенні минулого досвіду, що робить можливим його повторне використання в діяльності або усвідомлення.

**Паралінгвістичні засоби комунікації** – система вокалізацій (якість голосу, його діапазон, тональність).

**Переключення уваги** – це навмисний, усвідомлений перенос уваги з одного об'єкта на інший.

**Переконання** – метод здійснення спрямованого впливу, що передбачає свідоме звернення до критичного мислення адресата впливу.

**Переконання** – мотиви, що втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів.

**Письмова мова** – це вербальне (словесне) спілкування за допомогою графічних знаків – письмових текстів.

**Післядовільна увага** – це зосередження людини на певному об'єкті, явищі відповідно до заздалегідь поставленої мети, але таке, що не потребує вольових зусиль.

**Понятійне, словесно-логічне мислення** характеризується використанням понять, логічних конструкцій.

**Поняття** – форма мислення, що відображає істотні властивості, зв'язки і відносини предметів і явищ; виражене словом або групою слів.

**Порівняння** – розумова операція, заснована на встановленні подібності та розходження між об'єктами.

**Потреба** – це динамічно активний стан особистості, що виражає її залежність від конкретних умов існування і породжує діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.

**Почуття** – це специфічні людські узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції, що виявляються як ставлення особистості до праці, подій, інших людей, самої себе.

**Прагнення** – це мотиви, у яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності.

**Предмет психології** - психологія як наука вивчає внутрішній світ суб'єктивних явищ, процесів і станів, поведінку; вивчає об'єктивні закономірності та механізми психіки; людину як суб'єкта психічної активності.

**Предмет соціальної психології** – сукупність психологічних фактів, механізмів та закономірностей, які обумовлені належністю людей до певних соціальних груп та характеристики цих груп.

**Престиж** — це відображення в груповій свідомості реального положення того чи іншого індивіда, що характеризує рівень впливу, довіри і поваги, яким він користується в групі.

**Принцип задоволення** – в концепції З. Фрейда негайне розрядження потягів, яка висловлює прагнення “Воно” робити тільки те, що подобається.

**Принцип реальності** – в концепції З. Фрейда принцип, за яким функціонує “Я” (Его) особистості, здійснює збереження цілісності організму через відстрочку задоволення інстинктів до того моменту, коли буде знайдено можливість досягти розрядження відповідним чином та/або не будуть знайдені відповідні умови в зовнішньому середовищі.

**Пристосування** – тактика поведінки в конфлікті, використовуючи яку особистість діє разом зі своїм партнером по конфлікту, але поступається власними інтересами на користь свого партнера.

**Пристрасті** – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, зосередженні їх на одній меті.

**Провідна діяльність** (в концепції Д.Б. Ельконіна) – тип діяльності, в якому перебудовуються основні психічні процеси і відбуваються зміни психологічних особливостей особистості на даній стадії її розвитку.

**Проксемічні (просторово-часові) засоби комунікації** – обмін інформацією, що полягає в способі розміщення у просторі (дистанція та ін.) та організації часу (запізнення, наприклад).

**Проміжна пам'ять** – забезпечує збереження інформації протягом декількох годин, накопичує інформацію протягом дня, а час нічного сну приділяється організмом для очищення проміжної пам'яті і категоризації інформації, накопиченої за минулий день, шляхом переводу її в довгострокову пам'ять.

**Пропріорецептивні відчуття** – відчуття, що виникають при подразненні рецепторів, розташованих в м'язах і сухожиллях; з їхньою допомогою мозок одержує інформацію про рух і положення різних частин тіла.

**Психіка** - це властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає у здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах.

**Психоаналіз** – напрямок в психології ХХ ст., основна ідея якого полягає в тому, що психіка людини включає в себе не лише свідоме, а й несвідоме, в якому вбачаються джерела психічної активності людини.

**Психодіагностика** – галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення та вимірювання певних індивідуально-психологічних особливостей особистості.

**Психологічний вік** – якісно своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку, що обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання, і такий, що має конкретно-історичне походження.

**Реактивність** – одна з властивостей темпераменту, яка виявляється у тому, з якою силою та енергією людина реагує на той чи інший вплив подразника.

**Реальна велика група** – це значна за розмірами (існує в загальному просторі і часі), складно організована спільність людей, які включені в ту чи іншу суспільну діяльність.



**“Реальне Я”** – система уявлень про себе, що формується у людини в результаті різноманітного життєвого досвіду спілкування з іншими людьми та ставлення інших людей до себе.

**Референтна група** – реальна чи уявлювана соціальна спільність, з якою індивіди співвідносять себе як з еталоном, і на норми, думки, цінності й оцінки якої вони орієнтуються у своїй поведінці і самооцінці.

**Референтометрія** – метод соціально-психологічного дослідження, спрямований на виявлення референтних груп та вивчення особливостей референтних вподобань тих чи інших людей.

**Рефлексія** – усвідомлення діючим суб’єктом того, як він сприймається партнером по спілкуванню.

**Риса характеру** – психологічні властивості особистості, які виявляються настільки виразно й постійно, що становлять собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

**Розподіл уваги** – це можливість утримувати в сфері уваги одночасно кілька об’єктів, виконувати кілька видів діяльності.

**Роль** — це нормативно заданий і колективно схвалений зразок поведінки, якого очікують від людини в групі.

**Рухливість нервової системи** – властивість нервової системи, що проявляється у швидкості, з якою один процес змінюється іншим.

**Рухова пам’ять** – це запам’ятовування, збереження, відтворення різних рухів і їх системи.

**Самоактуалізація** – (в гуманістичній психології) безперервне прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Самоактуалізація багато в чому визначає приязнь, відсутність агресивності, здатність до глибокої прихильності, незалежність у відстоюванні своєї точки зору, принципів, а також обумовлює прагнення до творчості, повноцінного спілкування, активного саморозвитку.

**Самовизначення** — це вибіркове ставлення до будь-яких впливів власної групи, що приймається або відкидається людиною залежно від того, чи відповідає воно її власним переконанням, чи цілям і завданням, змісту діяльності групи.

**Самооцінка** – визначення людиною рівня власної значущості, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

**Самосвідомість** – рівень свідомості, на якому здійснюється усвідомлення, оцінка людиною свого власного знання, почуттів, потреб, мотивів поведінки і діяльності.

**Самостійність мислення** характеризується умінням людини висувати нові завдання і знаходити шляхи їх вирішення, не звертаючись за допомогою до інших людей.

**Свідомість людини** – вищий етап розвитку психіки – особлива форма відображення, що є загальною якістю всіх психічних функцій людини, це вища форма психіки – результат суспільно-історичного розвитку людини в трудовій діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мови.

**Свідомість сприйняття** виявляється в тім, що людина зазвичай сприймає те, що розуміє, усвідомлює.

**Сензитивний період розвитку** – віковий період, сприятливий для розвитку тієї чи іншої психічної функції, особливості.

**Сенсибілізація** – підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів чи появи інших подразників.

**Сила нервової системи** – властивість нервової системи, яка виявляється у її працездатності, здатності витримувати великі навантаження.

**Синестезія** – психічний стан, при якому дія подразника на відповідний орган чуття, мимоволі суб'єкта, викликає не тільки відчуття, специфічне для даного органа чуття, але одночасно ще й додаткове відчуття, характерне для іншого органа чуття.

**Синтез** – розумова операція, що дозволяє у єдиному процесі думкою переходити від частин до цілого.

**Словесно-логічна пам'ять** – це пам'ять на слова, думки.

**Соціальна фасилітація** (від англ. facilitate – полегшувати) – соціальне явище, суть якого полягає у тім, що в присутності інших (в якості супротивників або спостерігачів) у людей змінюється швидкість виконання роботи та її продуктивність.

**Соціальний характер** – (за Е. Фроммом) це специфічна форма людської енергії, яка виникає у процесі динамічної

адаптації людських потреб до певного способу життя у певному суспільстві.

**Соціально-психологічний клімат групи** – стан групової психіки, обумовлений особливостями життєдіяльності даної групи, відбиває характер взаємин між людьми, що переважають у суспільному настрої групи, пов'язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем керівництва й інших факторів.

**Соціометрія** – метод соціально-психологічного дослідження, спрямований на вивчення особливостей групових міжособистісних стосунків, соціально-рольової структури групи.

**Співпраця** – тактика поведінки в конфлікті, використовуючи яку, особистість бере активну участь у вирішенні конфліктної ситуації, відстоює власні інтереси, але намагається знайти рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін.

**Спілкування** – це процес взаємодії (щонайменше двох суб'єктів), спрямований на взаємне пізнання, побудову та розвиток стосунків. Спілкування визначають як багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, який народжується потребами спільної діяльності.

**Спостереження** — це метод збору емпіричної інформації за допомогою органів чуття, що полягає у навмисному, цілеспрямованому, систематичному, безпосередньому сприйнятті і реєстрації психологічних фактів.

**Сприйняття** – це цілісне відображення предметів і явищ об'єктивного світу при їхньому безпосередньому впливі в даний момент на органи чуття.

**Стабілізуючий конфлікт** – різновид міжособистісного конфлікту, результатом якого є збереження існуючої системи взаємовідношень та зв'язків у такому ж самому вигляді, в якому вона була до початку конфлікту.

**Статус** – це положення індивіда в системі міжособистісних стосунків, що визначає його права, обов'язки і привілеї в групі.

**Стенічні емоції** – емоції, що підвищують активність, загальний тонус людини та покращують її психологічний стан, працездатність.

**Стереотипізація** – інтерпретація причин дій та поведінки партнерів по спілкуванню відповідно до вже відомих явищ.

**Стійкість уваги** характеризується тривалістю зосередженості.

**Стрес** – стан емоційної напруги, що виникає у несподіваних ситуаціях, які потребують негайних заходів, і дезорганізує поведінку та діяльність людини.

**Судження** – форма мислення, що відображає зв'язки між предметами і явищами; твердження або заперечення будь-чого.

**Схематизація** – процес, у ході якого окремі уявлення зливаються, розходження згладжуються, а риси подібності виступають чітко.

**Схильність** – вибіркова спрямованість індивіда на певну діяльність, що спонукає його нею займатися.

**Талант** – своєрідна сполука здібностей, що надає людині можливість успішно, самостійно та оригінально виконувати якусь складну форму діяльності.

**Темперамент** – це індивідуально своєрідна природно обумовлена сукупність динамічних проявів психіки.

**Тест** як психологічна методика – це сукупність певних завдань (питань), за рівнем успішності виконання яких (або за змістом відповідей) судять про рівень розвитку та представленості в особистості тієї чи іншої якості, риси.

**Увага** – це властивість психіки людини, що виражає спрямованість і зосередженість її на визначених об'єктах, при одночасному відволіканні від інших об'єктів протягом визначеного проміжку часу.

**Умовна велика група** — це кількісно необмежена умовна спільність людей, що виділяється на основі визначених соціальних ознак (статі, віку, національності, професійної приналежності тощо).

**Уникнення** – тактика поведінки в конфлікті, використовуючи яку, особистість ухиляється від вирішення конфліктної ситуації.

**Установка** – це стійка схильність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої може бути реалізована та чи інша потреба, що спонукає людину орієнтувати свою діяльність у певному напрямі і діяти послідовно щодо всіх об'єктів та ситуацій, з якими вона пов'язана.

**Уява** – це психічний процес, в основі якого лежить створення уявних образів у людській свідомості, які ніколи в цілому не сприймалися людиною в дійсності; це відображення дійсності в нових незвичних зв'язках і співвідношеннях.

**Фасцинацією** (від англ. fascination – причарування) називають таку організацію вербального повідомлення, метою якої є зменшення змістовних пошкоджень при сприйнятті цього повідомлення його адресатом (реципієнтом).

**Філогенез** – родовий розвиток, розвиток людства.

**Формальна група** – це соціальна спільність, положення і поведінка окремих членів якої регламентується нормативними документами (юридичними нормами, статутами, правилами, службовими інструкціями тощо).

**Фрустрація** – своєрідний емоційний стан, що являє собою важке переживання людиною своїх невдач та супроводжується почуттям безнадійності, втрати перспективи та розпачу стосовно досягнення бажаної мети.

**Функціонально-рольовий вплив** – це вплив, характер, напрямок та інтенсивність якого визначаються рольовими позиціями людей, що спілкуються.

**Характер** – підструктура особистості, що утворюється із сукупності індивідуально своєрідних стійких особистісних особливостей, виявляється у її відношенні до дійсності та обумовлює типовий для певної визначеної особистості спосіб поведінки.

**Цілісність сприйняття** – властивість сприйняття, яка полягає у тім, що будь-який об'єкт сприймається як стале системне ціле.

**Чутливість** – це здатність до розпізнавання величини і якості подразника. Психологічна залежність між інтенсивністю відчуття і силою подразника має назву “порог відчуття”.

**Швидкість розуму** – здатність людини швидко розібратися у новій ситуації, обміркувати і прийняти правильне рішення.

**Широта мислення** – це якість процесу мислення як здатність охопити все питання цілком, не упускаючи в той же час і необхідних для справи подробиць.

**“Я” (Ego)** – один з компонентів структури особистості за З. Фрейдом, який є посередником між “Воно” (Id) і реальністю та повинен спостерігати за зовнішнім світом, формувати його правильний образ.

**„Я-концепція”** – це стійка система установок особистості, що спрямована на саму себе і виявляється у самооцінці, почутті поваги до себе.

З.А. Сивогракова, Н.В. Гармаш

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник



Відповідальний за випуск Гармаш Н.В.

Редактор Губарева К.А.

---

Підписано до друку 26.06.06 р.

Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 18,0. Обл.-вид.арк.18,25.

Замовлення № Тираж 500 Ціна

---

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК № 112 від 06.07.2000 р.  
Друкарня УкрДАЗТу,  
61050, Харків - 50, пл. Фейербаха, 7