

Лекція на тему: ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА ЇЇ ЗАВДАННЯ

План:

1. Визначення психології як науки, її основні принципи, завдання та значення.
2. Предмет психології як науки.
3. Цілісний підхід до вивчення людини у психології.
4. Зв'язок психології з іншими науками.
5. Основні галузі психології.

Література:

- 1 Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – С. 7–19, 48–63.
- 2 Носенко В.М. Вступ до спеціальності "Психологія": Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – С. 7-13.
- 3 Основи психології / [Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця].— К.: Наукова книга, 1997. - С.9-45.
- 4 Психологія. Підручник для студентів ВНЗ./ [За ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2000 – С. 12-15, 50-53.
- 5 Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т.– Т. I.– М., 1989. – С. 12–62.)

1. Визначення психології як науки, її значення, основні принципи, завдання

Психологія (грец. *psyche* - душа, *logos* - наука) - наука, що вивчає факти, закономірності й механізми психіки.

Психологію можна охарактеризувати як науку, яка вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної дійсності у формі відчуттів, сприймань, мислення, почуттів та інших явищ психіки.

Слово «психологія» у перекладі з древньогрецького означає «наука про душу». Існує легенда, за якою грецький бог Ерот покохав земну дівчину Психею, що було заборонено небожителям. Тому мати Ерота Афродіта змусила дівчину пройти складні випробування. У процесі їх подолання дівчина вразила богів Олімпу своєю наполегливістю, тому останні

звернулись до Зевса з проханням допомоги. Верховний бог дав згоду, і Психея була переведена у ранг богині, що дозволило їй укласти шлюб із Еротом. Психея, набувши безсмертя, стала символом душі.

Будь-які дослідження, що здійснюються психологією, базуються на таких керівних положеннях-принципах:

а) принцип детермінізму - психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов;

б) принцип єдності свідомості й діяльності - свідомість і діяльність перебувають у нерозривній єдності; свідомість утворює внутрішній план діяльності людини;

в) принцип розвитку - психіку можна правильно зрозуміти, якщо розглядати її у безперервному розвитку, як процес і результат діяльності.

Значення психології:

- дає можливість розбиратись у психічному житті людей;
- допомагає розбиратись у своєму психічному житті, розуміти свої сильні і слабкі сторони, правильно організовувати свою розумову працю і т. д.

Завдання сучасної психології:

- розвивати теоретичні дослідження;
- адекватно вирішувати практичні проблеми.

Завдання психології в основному зводяться до наступного:

- навчитися розуміти сутність психічних явищ та їх закономірності;
- вміти керувати ними;
- використовувати отримані знання з метою підвищення ефективності діяльності людей у різних галузях практики, а також заради підвищення психічного здоров'я, задоволеності і щастя людей в їх повсякденній життєдіяльності;

Для чого вивчають психологію? Всі ми живемо серед людей і волею обставин повинні розуміти, враховувати психологію людей, свої

індивідуальні особливості психіки і особистості. Всі ми в тій чи іншій мірі - психологи. Але наша життєва психологія тільки збагатиться, якщо ми доповнимо її науковими психологічними знаннями.

Всім важливо зрозуміти, що хочуть і можуть оточуючі нас люди, як орієнтуватися в психологічних особливостях особистості, мотивах поведінки, пам'яті і мислення, характеру і темпераменту. Не маючи таких орієнтирів, у складних процесах міжособистісної взаємодії і спілкування доводиться нерідко йти наосліп, роблячи помилки, здійснюючи інший раз нетактовність, набуваючи ворогів там, де могли б бути друзі. Не мені важливо зрозуміти і свої можливості, достоїнства і недоліки, свої психологічні індивідуальні особливості. Цим завданням якраз і відповідає система знань, іменована психологією. Вона корисна людині, щоб розуміти стан своєї власної душі, а при необхідності свідомо вносити зміни в свою поведінку, емоційний стан, розвивати свої здібності (аутотренінг, нейролінгвістичне програмування, медитація).

Психологія просто необхідна для ділової людини, щоб приймати відповідальні рішення з урахуванням психологічного стану партнерів, уміло впливати на їх симпатії, переконання, смаки, рішення. Без неї також не обійтися інженеру, вирішального завдання надійності дій операторів в роботі з різними технічними об'єктами. Психологія необхідна батькам і педагогам, щоб знати, що відбувається в душах дітей, надавати їм першу психологічну допомогу, коригувати їх психічний розвиток. Щоб ефективно навчати і всебічно виховувати дитину, необхідно насамперед всебічно вивчити психологію дитини, закономірності її психологічного розвитку.

2. Предмет психології як науки

Психологія має тривалу історію свого розвитку - з часів античності (розвивалась у межах філософії) і до наших днів. При чому становлення психології як самостійної науки пов'язують з кінцем XIX століття, коли активно розвивалась природнича наука. Офіційним роком заснування

психології як самостійної науки вважають 1879, коли в Німеччині у місті Лейпциг Вільгельм Вундт відкрив першу психологічну лабораторію. У ній вивчались відчуття, сприймання, час реакцій людей на різні подразники. Відразу зазначимо, що предмет вивчення психології протягом історії її розвитку змінювався.

Нині предметом вивчення психології є психіка та психічні явища як окремої людини, так і таких, що спостерігаються у групах.

Психіка — це властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом картини цього світу і регуляції на цьому підґрунті поведінки та діяльності.

Психічні явища на рівні окремої людини поділяються на такі види:

- 1) психічні процеси (первинні регулятори поведінки людини, мають динамічні характеристики: тривалість, стійкість, на їх підґрунті формуються певні стани, знання, уміння і навички людини):
 - пізнавальні процеси, пов'язані зі сприйманням і переробкою інформації: відчуття, сприймання, пам'ять, уява, мислення, мовлення, увага;
 - емоційні: емоції, почуття;
 - вольові: воля (найбільш яскраво проявляється у ситуаціях, пов'язаних із прийняттям рішень, подоланням труднощів, управлінням своєю поведінкою);
- 2) психічні властивості (це найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини): спрямованість, темперамент, здібності, характер;
- 3) психічні стани (характеризують стан психіки в цілому; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на хід та результат

психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльності): піднесення, пригнічення, страх, бадьорість, сум, стрес, релаксація та ін. Яскрава особливість психічних станів - динамічність (виняток становлять психічні стани, зумовлені патохарактерологічними особливостями або домінуючими характеристиками особистості).

Рівень розвитку психічних властивостей, особливостей розвитку психічних процесів, психічні стани, що переважають у людини, складають індивідуальність людини (її неповторність).

Психічні явища на рівні групи поділяються на такі види:

- 1) психічні процеси: спілкування, міжособистісне сприймання, міжособистісні стосунки та ін.;
- 2) психічні властивості: організованість, стиль керівництва, ефективність діяльності та ін.;
- 3) психічні стани: конфлікт, згуртованість, психологічний клімат, відкритість чи закритість групи, паніка та ін.

3. Цілісний підхід до вивчення людини у психології

У психології людину позначають такими поняттями:

- 1) індивід - людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*.
- 2) особистість - індивід як суб'єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності; усі тлумачення особистості сходяться в одному: «особистість» характеризує людину як соціальну істоту;
- 3) суб'єкт діяльності - це поняття займає проміжне становище між поняттями «індивід» та «особистість», поєднує в єдине ціле біологічне начало та соціальну сутність людини. Суб'єкт - це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності.
- 4) індивідуальність - це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності й неповторності. Передумовою формування індивідуальності служать анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються у процесі

виховання, і мають суспільно зумовлений характер. Різноманіття вроджених характеристик і умов виховання породжує широку варіативність проявів індивідуальності.

4. Зв'язок психології з іншими науками

Психологія пов'язана з такими науками:

1) філософією - питання психології тривалий час вивчались у межах філософії; сьогодні є наукові проблеми, які розглядаються як з позиції психології, так і філософії (поняття особистісного сенсу, мети життя, світогляд, моральні цінності та ін.);

2) соціологією - спостерігається взаємна підтримка на рівні методології. Так, соціологія запозичує із соціальної психології методи вивчення особистості й людських стосунків. Психологія використовує у своїх експериментальних дослідженнях прийоми збору наукової інформації, що є традиційно соціологічними (опитування, анкетування); відбувається взаємопроникнення теорій: так, розроблена переважно соціологами концепція соціального наuczіння є загальноприйнятою у соціальній та віковій психології; теорії особистості та малої групи, розроблені психологами, використовуються у соціології; спільно вирішуються проблеми (наприклад, взаємини між людьми, національна психологія, психологія економіки й політики держави, проблеми соціалізації й соціальних установок);

3) педагогікою - виховання й навчання дітей не може не враховувати психологічних особливостей особистості (однак, на відміну від психології, яка розвивалась у межах філософії, педагогіка формувалась із самого початку як самостійна наука; і нині між психологами й педагогами немає чіткого взаєморозуміння). На початку ХХ століття існувала й розвивалась комплексна наука про дітей, їх навчання і виховання - педологія, у ній співпрацювали педагоги, психологи, медики, фізіологи; існували наукові центри, де готували педологів, наукові лабораторії, у яких спеціалістами різних напрямів розроблялись проблеми дитинства;

4) історією - є приклади глибокого синтезу історії й психології у створенні загальної наукової теорії - теорія культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій людини, розроблена Л. С. Виготським: у ній доведено, що головні історичні досягнення людства (мова, засоби праці) стали факторами, що спричинили прогрес у філогенетичному та онтогенетичному розвитку людей; у психології використовується історичний метод - для розуміння природи будь-якого психічного явища потрібно простежувати його розвиток (як на рівні людини, так і на рівні людства);

5) технічними науками - людина є безпосереднім учасником усіх технологічних і виробничих процесів, без її участі неможливо організувати виробничий процес; завдяки діяльності психологів створюються зразки техніки, які враховують психічні і фізіологічні можливості людини (інакше могли б бути створені технічні зразки, які ніколи б не змогла експлуатувати людина);

б) з медичними та біологічними науками - більшість психічних явищ (насамперед, психічних процесів) мають фізіологічну зумовленість, тому знання, отримані фізіологами й біологами, використовуються у психології, для кращого зрозуміння тих чи інших психічних явищ; сьогодні добре відомі факти психосоматичного й соматопсихічного взаємовпливу, психічний стан індивіда відображається на його фізіологічному стані, а в певних ситуаціях психічні особливості можуть сприяти розвитку того чи іншого захворювання, і навпаки, хронічне захворювання позначається на психічному стані хворого; враховуючи тісний зв'язок психічного й соматичного, у сучасній медицині активного розвитку набули методи психотерапевтичного впливу, які використовують «лікувальні властивості» слова.

Таким чином, психологія тісно пов'язана з різними сферами науки й практики. Всюди, де задіяна людина, є місце психології. Тому з кожним роком психологія набуває все більшої популярності, поширення, а це призводить до виникнення різноманітних галузей психології.

5. Основні галузі психології

Галузі психології - сфери науково-психологічних досліджень та практичного застосування психологічних знань, що відносно самостійно розвиваються.

Кожні 4–5 років з'являються нові галузі психології. Їх виникнення зумовлене впровадженням психології у всі сфери наукової і практичної діяльності, появою нових психологічних знань.

Усі галузі психології можна розділити на дві групи: фундаментальні та прикладні. Фундаментальні (загальні) - базові, мають загальне значення для розуміння і пояснення різних психічних явищ, в тому числі поведінки людей, незалежно від того, якою діяльністю вони займаються.

Прикладні (спеціальні) - галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Вирішують конкретні завдання у межах свого напрямку. Прикладні галузі психології:

- педагогічна психологія - галузь психологічної науки, що вивчає психологічні проблеми навчання і виховання, досліджує питання цілеспрямованого формування пізнавальної діяльності й суспільно значущих якостей особистості, вивчає умови, які забезпечують оптимальний ефект навчання, питання врахування індивідуальних особливостей учня при побудові навчального процесу і взаємин вчителя та учня, а також взаємин всередині навчального колективу;

- вікова психологія - вивчає закономірності етапів психічного розвитку й формування особистості від народження до старості; розділи вікової психології: психологія дитинства, психологія юності, психологія зрілого віку, геронтопсихологія; вивчає вікову динаміку психічних процесів;

- диференціальна психологія - галузь психології, яка вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини й наслідки цих відмінностей;

- соціальна психологія - вивчає закономірності поведінки і діяльності людей, зумовлені фактом їх включеності у групи, а також психологічні характеристики самих груп;

- політична психологія - вивчає психологічні компоненти політичного життя і діяльності людей, їх настрої, думки, почуття, ціннісні орієнтації;

- психологія мистецтва - галузь психологічної науки, предметом якої є властивості й стани особистості чи групи осіб, що зумовлюють усвідомлення й сприймання художніх цінностей, вплив цих цінностей на життєдіяльність окремої особистості в цілому;

- медична психологія - вивчає психологічні аспекти гігієни, профілактики, діагностики, лікування, експертизи й реабілітації хворих; у її сферу входять питання, пов'язані з виникненням, розвитком і перебігом хвороби, впливом тих чи інших хвороб на психіку людини і, навпаки, впливом психіки на хворобу;

- інженерна психологія - галузь психології, яка досліджує процеси і засоби взаємодії між людиною і машиною.

Інші галузі психології: спортивна психологія, юридична психологія, авіаційна й космічна психологія, військова психологія, експериментальна психологія тощо.

Тема лекції: ***Психологічна характеристика особистості.***

План

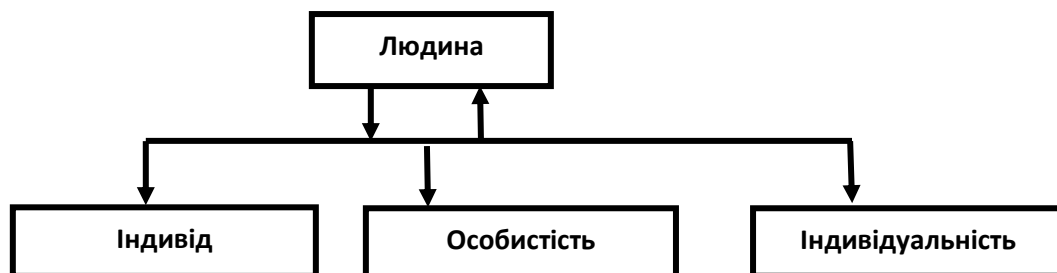
2. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність.
3. Психологічна структура особистості.
4. Спрямованість особистості.
5. Активність особистості та самоуправління.
6. Поняття про темперамент та характер.

Література:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.
2. Ждан А. Н. История психологии: от Античности до наших дней: учеб. для вузов / А.Н. Ждан.- М. : Трикста : Академ. проект, 2008. - 570 с.
3. Левитов Н.Д. Психология характера. / Н.Д. Левитов. - М: Просвещение., 1969. – 424 с
4. Маклаков А.Г. Общая психология. / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2017. - 582 с.
5. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / [Под общ. ред. В. Н. Дружинина]. — СПб.:Питер, 2001. — 656 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 572 с.
7. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека// ВП, 1985 - №11 – С. 45-54
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии./ Л.Д Столяренко.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 672с.

1. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність

У науковому вжитку щодо людини використовують поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність» (рис. 1). Вони деякою мірою синонімічні стосовно біологічної істоти «людини мислячої». Але ці поняття містять певні відтінки з погляду різних підходів до характеристики людини як до біологічної істоти.



Належність до
людського роду

Відокремлення
(протиставлення) себе
від оточення «Я»

Своєрідність інтелекту,
почуттів, волі,
темпераменту (їх
комбінації)

Рис 1. Схема розуміння поняття «Людина».

Людина народжується вже людиною. У маляти, яке з'являється на світ, конфігурація тіла забезпечує можливість прямого ходіння, структура мозку забезпечує можливість розвитку інтелекту, будова руки - перспективу використання знарядь праці тощо, і цим малятко-людина за сумою своїх можливостей відрізняється від дитини тварини, яка за жодних обставин не може набути подібного фонду якостей. Належність маляти до людського роду фіксується в понятті «індивід». Отже, в понятті «індивід» утілено родову належність людини. Цим поняттям широко оперують фізіологія, анатомія, медицина.

Поняття «особистість» має декілька різних значень. Англійське слово «*personalite*» (*особистість*) походить від латинського «*pesona*». Спочатку воно означало маски, які надягали актори під час театральних дійств у давньогрецькій драмі. По суті, цей термін споконвічно вказував на комічну або трагічну фігуру в театрі. Таким чином, із самого початку в поняття «*особистість*» був закладений зовнішній, поверхневий соціальний образ, що приймає індивідуальність, коли грає певні життєві ролі - якась «личина», суспільна особа.

Учені сходяться на тому, що особистість є соціальним поняттям; людину з соціально-психологічного погляду характеризує рівень розвитку психіки, здатність до засвоєння соціального досвіду, можливість спілкування з іншими людьми. Особистість - категорія суспільно-історична.

Особистість - діяч суспільного розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну соціальну роль.

Роль - це соціальна функція особистості; наприклад, роль матері та батька - виховання дітей; роль директора школи - управління колективом учителів та організація процесу навчання учнів.

Позиція особистості - це система її відносин. Суттєвими відносинами особистості є ставлення до матеріальних умов життя, до суспільства й людей,

до себе, до власних обов'язків - трудових, громадських та ін. Ці відносини характеризують моральне обличчя особистості й соціальні установки.

Індивідуальність - особистість, яка характеризується унікальними, неповторними соціально-психічними якостями, що помітно вирізняють її серед інших особистостей. Індивідуальність - це особистість у її своєрідності. Коли кажуть про індивідуальність, то мають на увазі оригінальність особистості.

Зазвичай, словом «індивідуальність» визначають якусь найголовнішу особливість особистості, яка робить її інакшою від решти людей.

Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних проявляється дуже яскраво, а інших - непримітно. Індивідуальність може проявлятися в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах або відразу в усіх сферах психічної діяльності.

Оригінальність інтелекту може полягати у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях обробки інформації, а саме: в умінні ставити проблеми й вирішувати їх.

Своєрідність почуттів може знаходити прояв у надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у великій рухомості емоцій, у переважанні чуттєвого чи раціонального у винесенні рішень.

Особливість волі виявляється в силі волі, надзвичайній мужності або володінні собою в критичних ситуаціях.

Людина — це не пасивний продукт обставин, а суб'єкт своєї життєдіяльності. Вона народжується і живе в історично сформованому середовищі, за умов історичної необхідності, але людина тому і є людиною, що сама визначає своє ставлення до того, що її оточує: природи, держави, власності, моралі, культури, зрештою до самої себе. Саме людина приймає остаточне рішення щодо своїх дій та поведінки, які залежать як від об'єктивних обставин існування, так і від рівня її свідомості, почуттів та волі. Рішення може бути правильним, неправильним або суперечливим.

2. Психологічна структура особистості

До розгляду структури особистості існують різні підходи.

Платонов К. у межах системно-діяльнісного підходу вирізняє в структурі особистості чотири основні підструктури:

1) **підструктура спрямованості**, яка об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Елементи особистості, що входять до цієї підструктури, не породжуються природними задатками і відображають індивідуально заломлену класову свідомість. Формується ця підструктура шляхом виховання і є соціально зумовленою;

2) **підструктура досвіду** — охоплює знання, навички, уміння і звички, набуті в індивідуальному досвіді шляхом навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості, її називають ще індивідуальною культурою, підготовленістю;

3) **підструктура форм відображення**, яка охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення; вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко;

4) **біологічно зумовлена підструктура**: темперамент, статеві й вікові особливості, патологічні зміни. Ці елементи залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Платонов К. називає запропоновану структуру особистості **загальною** - оскільки вона властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; **динамічною** - тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: із дитинства й до смерті вона змінюється; **функціональною** - тому, що вона як ціле та її складові елементи розглядаються як психічні функції; **психологічною** - оскільки узагальнює психічні властивості особистості.

4. Спрямованість особистості

Головним структурним компонентом особистості є її спрямованість як система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості. Основними проявами спрямованості є потреби та мотиви, ціннісні орієнтації, рівень домагань, перспективи та цілі особистості (рис. 2).

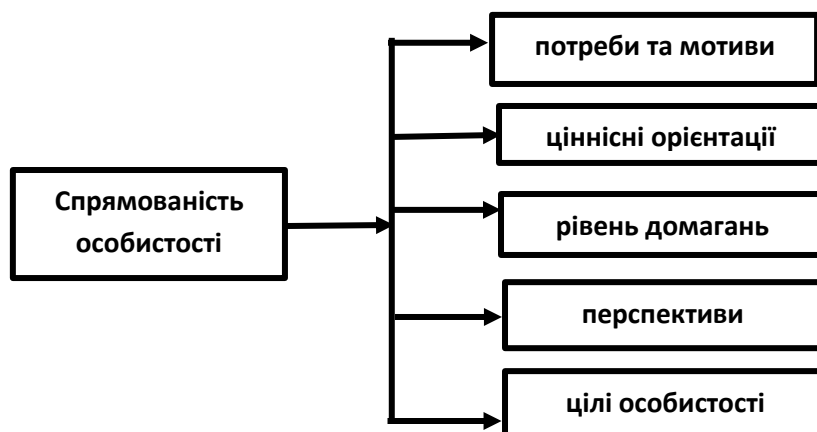


Рис. 2. Психологічні компоненти, які впливають на спрямованість особистості

Мотиви - це пов'язані задоволенням певних потреб спонукання до діяльності. Мотиви розрізняють за їх усвідомленістю. Неусвідомлюваними мотивами є установки і потяги.

Установка - це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки. Установка часто є результатом недостатньо обґрунтованих висновків з фактів особистого досвіду або некритичного засвоєння стереотипів мислення (стандартизоване судження, усталене в певній групі).

Потяг - це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь. Він швидкоплинний: потреба або згасає, або перетворюється в прагнення. Потяги характерні для юнацького віку як провісники майбутніх прагнень усвідомлюваних мотивів.

Усвідомлюваними мотивами є *інтереси, переконання, прагнення*. **Інтерес** - це емоційний вияв пізнавальних потреб особистості. Суб'єктивно інтереси розкриваються на позитивному емоційному фоні, у бажанні глибше

пізнати об'єкт, зрозуміти його. Роль інтересів у тому, що вони є спонукальним механізмом пізнання, змушують особистість шукати шляхів, засобів задоволення того чи іншого бажання.

Розрізняють інтереси за змістом, метою, шириною, глибиною, за стійкістю і дієвістю.

Так, за **метою** інтереси поділяються на *безпосередні* й *опосередковані*. Безпосередні інтереси зумовлює емоційна привабливість об'єкта. Наприклад, інтерес до розв'язання задач, кросвордів, до спілкування з друзями тощо.

За **глибиною** інтереси поділяють на *поверхові* і *глибокі*. За **широтою** - на *широкі* й *вузькі*. Широкі інтереси розподілені між багатьма об'єктами; вузькі сконцентровані в одній галузі. Цінна риса особистості - багатофокусність інтересів у кількох не пов'язаних одна з одною сферах діяльності. Багатофокусність інтересів особливо сприятлива для зміни видів діяльності - кращого засобу відновлення затраченої в ході роботи енергії. Отже, оцінка вузькості чи широти інтересів визначається зрештою їх змістом.

За **стійкістю** інтереси поділяються на *стійкі* й *нестійкі*. Стійкість інтересу зумовлює тривалість збереження його інтенсивності. Стійкий інтерес є сигналом, показником здібностей людини. Інколи інтерес до чогось не згасає все життя, наприклад, захоплення професією. Нестійкість інтересів, коли вони набувають характеру пристрасних, але короткочасних захоплень, є віковою особливістю, яка стимулює пошук покликання й допомагає виявити здібності.

Переконання - система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям і волею.

Прагнення. Усвідомлюваним мотивом є також прагнення особистості, тобто мотиви поведінки, у яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями. Оскільки прагнення не задовольняються

інакше, ніж через спеціально організовану діяльність, вони здатні підтримувати активність особистості протягом тривалого часу.

Прагнення набувають різних психологічних форм. Одна з них - **мрія** як створений фантазією образ бажаного майбутнього. Мрія підтримує і посилює енергію людини. Прагнення виявляються і в **пристрастях**, тобто мотивах і відповідних потребах, що мають непереборну силу, котра відсуває на задній план усе, не пов'язане з пристрасстю.

Формою прагнень є також ідеал як потреба наслідувати приклад, взятий особистістю за зразок поведінки. Ідеалом може бути конкретна особа, збірний образ чи суспільні цінності. Ідеали завжди відбивають життя: не можна уявити щось, елементів чого не було б у реальності.

3. Активність особистості та самоуправління

Активність особистості — здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею довколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Активність особистості проявляється у творчості, вольових актах, спілкуванні. Інтегральна характеристика активності особистості - активна життєва позиція людини, яка виявляється в її принциповості, послідовному відстоюванні своїх поглядів, ініціативності, діловитості, психологічній настроєності на діяльність.

Людина не автоматично переключається з однієї справи на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, оцінки значущості імпульсів, наслідків дій тощо. Вона може вибирати, і в цьому полягає свобода її волі. У малої дитини ще немає уяви про власне «Я», тому вона знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх умов життя. Із утворенням «Я» дитина починає виділяти себе з предметного світу і людського оточення, а в окремих випадках навіть протистоїть їхнім діям. Це і є початок **формування особистості** - перехід від індивіда до власне особистості.

З подальшим розвитком система саморегуляції зміцнюється, і людина стає господарем своїх сил. Уявлення про власне «Я» визначає рівень домагань, відповідну міру активності особистості, міру розвитку здібностей (здебільшого прогностичну).

Здатність до самоуправління змінюється з віком і в зв'язку з патологічними змінами особистості. Найвищий рівень самоуправління досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла піку всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

Особистість, як самоуправна система, здійснює:

- виклик, затримку процесів (дій, вчинків);
- переключення психічної діяльності;
- її прискорення чи сповільнення;
- підсилення чи послаблення активності;
- узгодження спонукань;
- контроль за діяльністю через зіставлення наміченої програми зі здійснюваними діями;
- координацію дій.

Для вирішення цих завдань формуються такі основні механізми «Я»:

- контролю;
- узгодження;
- санкціонування;
- підсилення.

«Я» входячи до структури особистості, має і власну структуру, що містить:

- уявлення про те, який «Я» є і яке «Я» повинно бути в ідеалі;
- сумління, або совість, яка у моральної людини має тенденцію наближення реальної поведінки до ідеальної. Так, якщо реальна поведінка помітно відрізняється від ідеальної, особа відчуває докори сумління, що сприяє закріпленню позитивної поведінки.

Самоуправління особистості має два види:

- оперативне, або повсякденне;
- перспективне, що визначається далекими цілями.

Саморегуляцію як прояв волі розрізняють за типами:

- морально-вольовий;
- аморально-вольовий;
- абулічний, або слабкий;
- імпульсивний.

Перші два типи характеризуються високорозвиненою саморегуляцією, але відрізняються між собою моральними якостями. Решта - зі слабкою саморегуляцією і нестійкою мораллю.

Морально-вольовий тип саморегуляції позитивний тип, здатний на пориви та значні звершення. Така людина — господар своїх слів, вона здатна домогтися соціально і особистісно значущих цілей попри будь-які труднощі, її здібності використовуються на повну силу і завдяки цьому розвиваються. Це — цільна особистість у повному розумінні слова.

Аморально-вольовий тип — це індивідуаліст, який переслідує егоїстичні цілі. Він є цілісним у своїй аморальності, розумним у визначенні способів досягнення намірів, але це — асоціальний тип.

Людина **абулічного типу** характеризується в'ялістю й пасивністю, байдужістю до всього. Вона легко піддається навіюванню, легко погоджується з іншими, піддається їхньому впливу, залишаючись бездіяльною. Така людина не може змусити себе працювати, а надто — долати труднощі, боротися з перепонами, домагатися реалізації поставленої мети. Це — **інертна людина**.

Такий тип виникає внаслідок слабкості внутрішніх спонукань, через що кора мозку не отримує потрібного тону, і слабовілля, тобто нездатності до зусилля. Такі люди можуть бути від природи обдарованими, але їхні здібності не розвиваються і не використовуються через пасивність.

У деяких випадках апатичні типи є наслідком сформованого почуття власної неповноцінності, коли людина гадає, що вона ні до чого не здатна і нічого не може досягнути в житті. Відтак опускаються руки, «засинають» здібності.

І нарешті, існує **імпульсивний тип** поведінки. У людини цього типу багато сильних імпульсів, захоплень, але вона діє нерозважно через недосконалість механізму зіставлення імпульсних спонукань із реальною ситуацією та особистими переконаннями.

Поняття про темперамент. Критерії темпераменту

Темперамент є однією з найбільш значимих властивостей особистості. Інтерес до даної проблеми виник ще більше двох з половиною тисяч років тому. Він був викликаний очевидністю існування індивідуальних відмінностей, які обумовлені особливостями біологічної та фізіологічної будови організму, а також особливостями соціального розвитку, неповторністю соціальних зв'язків і контактів.

До біологічно обумовлених структур особистості відноситься перш за все темперамент. Темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі інтенсивність і стійкість емоцій, емоційну вразливість, темп і енергійність дій, а також цілий ряд інших динамічних характеристик.

Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші за тих самих обставин нервують, емоційно збуджуються з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають в контакти з людьми, життєрадісні, а інші, навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси.

Такі індивідуальні особливості дістали назву «темперамент» (лат. *temperamentum* - співвідношення, пропорція).

Темперамент - характеристика індивіда з боку динамічних властивостей його психіки - інтенсивності, швидкості, темпу, ритму та врівноваженості психічних проявів.

Темперамент являє собою динамічну характеристику поведінки людини і відзначається такими критеріями:

Критерії темпераменту:

Не залежить від змісту діяльності і поведінки, тобто відображає формальний аспект діяльності та поведінки

Характеризує міру динамічної (енергетичної) напруги і ставлення людини до світу, людей, себе, діяльності

Є універсальним і проявляється в усіх сферах діяльності й життєдіяльності

Рано проявляється в дитинстві

Є стійким протягом тривалого періоду життя людини

Є успадкованим

Високо корелює з властивостями нервової системи і властивостями інших біологічних підсистем (гуморальної, тілесної та ін.)

Історія розвитку вчення про темперамент

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми і намагалися по-різному їх пояснити. Так, поступово виокремилися різні підходи до темпераменту.

Основні учіння про типи темпераменту

Гуморальні теорії	Конституціональні теорії	Фізіологічні теорії
<ul style="list-style-type: none"> • приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі • <i>Гіпократ та ін.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Залежність властивостей – психічних механізмів від будови і функціонування організму • <i>Е. Кречмер,</i> • <i>У. Шелдон та ін.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи • <i>І. П. Павлов,</i> • <i>Б. М. Теплов,</i> • <i>В. Д. Небиліцин та ін.</i>

Протягом тривалої історії свого вивчення темперамент завжди пов'язувався з органічними або фізіологічними особливостями організму.

Корінням дана фізіологічна гілка учіння про темперамент входить в античний період. Гіпократ (V ст. до н. е.) описав чотири типи темпераменту, виходячи з фізіологічних уявлень того часу.

Вважалося, що в організмі людини міститься чотири основні рідини, або «соки»: кров, слиз, жовта жовч, чорна жовч. Змішуючись в кожній людині в певних пропорціях, вони і складають її темперамент. Конкретну назву кожен темперамент отримав за назвою тієї рідини (від лат. *humor* - рідина), яка нібито переважає в організмі. Відповідно були виділені наступні типи темпераменту: *сангвінічний* (від лат. *sanguis* - кров), *флегматичний* (від грец. *phlegma* - слиз), *холеричний* (від грец. *chole* - жовч), *меланхолічний* (від грец. - *melaina chole* - чорна жовч). Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

У Гіпократа був чисто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця, печінки.

Але з часом з'явилися висновки про те, які психічні властивості мають бути у людини, в організмі якої переважає жовч, кров і т. д. Звідси і з'явилися психологічні описи - «*портрети*» різних темпераментів. Перша така спроба належить теж античному лікарю Галену (II ст. н. е.).

Представник конституціональної теорії Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: астенічний, атлетичний і пікнічний. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) - фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвинутою мускулатурою. Третій (пікнічний) має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Схожу теорію розвивав вчений У. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав «вісцеротоніками» (від лат. *viscera* -

нутрощі), другого - «соматотоніками» (від грец. - *soma* - тіло), третього типу - «церебротоніками» (від лат. - *cerebrum* - мозок). У першого типу спостерігалося переважання органів травлення, у другого - переважання рухового апарату і міцної мускулатури, у третього - переважання діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип. Таким чином, У. Шелдон пов'язав один з виділених ним типів анатомо-фізіологічної і психічної будови людини з діяльністю нервової системи.

Тип вищої нервової діяльності та темперамент

Надалі ідея про зв'язок природного походження всіх типів темпераменту з діяльністю нервової системи була розвинута і доведена І. П. Павловим. Цей вчений та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій - позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І. П. Павлов, доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в основі їх лежать фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їх врівноваженість та рухливість.

Сила нервової системи визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження.

Окрім сили, нервовим процесам може бути притаманна врівноваженість або нерівноваженість.

Врівноваженість нервових процесів - це баланс між процесами збудження та гальмування.

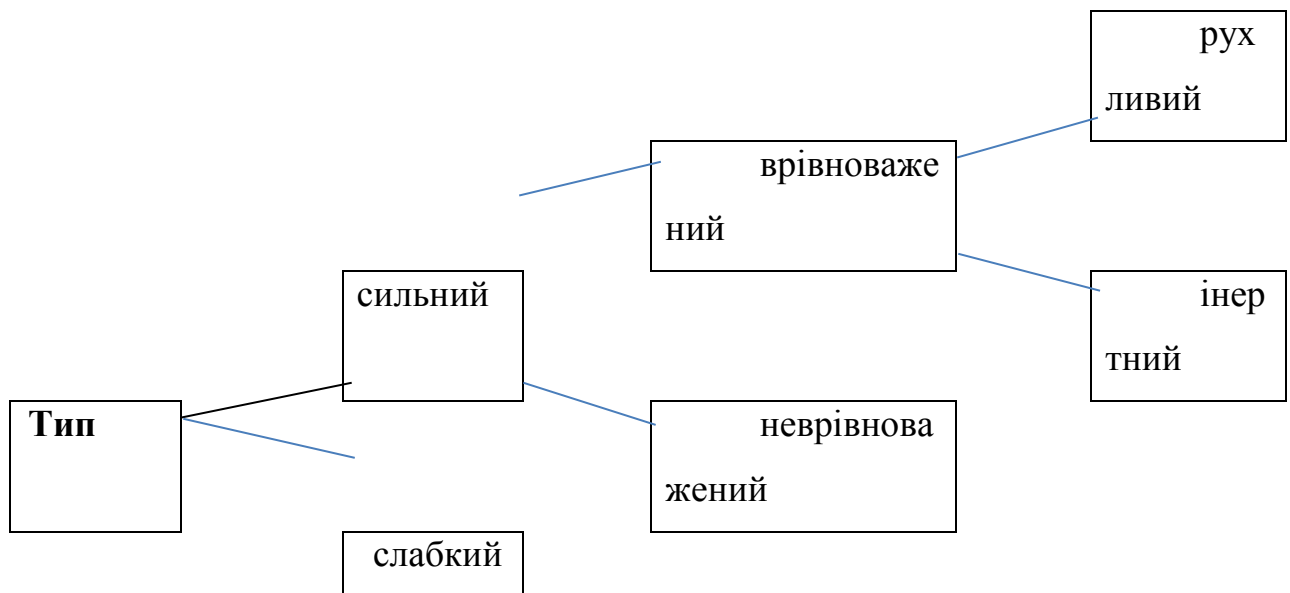
Завдяки даній властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які припадають на нервову систему.

Рухливість нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки.

Протилежною рухливості якістю є **інертність** нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють *тип нервової системи*.

Типи нервової системи за І. П. Павловим



Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіпократ-Галена, великий російський фізіолог описує їх так:

Співвідношення типів нервової системи і типів темпераменту

<i>Сила</i>	<i>Врівноваженість</i>	<i>Рухливість</i>	<i>Тип темпераменту</i>
--------------------	-------------------------------	--------------------------	--------------------------------

сильний	врівноважений	рухливий	<i>сангвінік</i>
сильний	врівноважений	інертний	<i>флегматик</i>
сильний	неврівноважений		<i>холерик</i>
слабкий			<i>меланхолік</i>

Роль досліджень І. П. Павлова в розвитку сучасної науки надзвичайно велика. Однак здійснене ним відкриття властивостей нервової системи і розроблена на цій основі типологія нервової системи послужили йому підґрунтям для ствердження того, що всю поведінку людини, як і поведінку тварини, можна пояснити з позиції фізіології. Однак поведінка людини дуже складна і визначається не лише вродженими характеристиками, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

Лабільність нервової системи проявляється в швидкості виникнення і припинення нервових процесів. Сутність динамічності нервових процесів складають легкість і швидкість утворення позитивних (збудження) і гальмівних (гальмування) умовних рефлексів.

Тим не менше типологія І. П. Павлова стала джерелом великої кількості досліджень в цій галузі. В результаті досліджень Б. М. Теплова, а пізніше - В. Д. Небиліцина, були виділені й описані й інші властивості нервових процесів, зокрема: лабільність і динамічність.

В наш час в науці накопичено безліч фактів щодо властивостей нервової системи, і по мірі їх узагальнення дослідники надають все меншого значення типам нервової системи, тим більше їх кількості - 4, що фігурує майже у всіх роботах І. П. Павлова про темперамент. Кожна людина має певний тип нервової системи, прояви якого, тобто особливості темпераменту, складають важливий аспект індивідуальних психологічних відмінностей, які проявляються в діяльності.

Психологічна характеристика типів темпераменту

Враховуючи основні властивості темпераменту, Я. Стреляу подає наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту.

Сангвінік. Людині з даним типом темпераменту притаманна висока активність. Вона жваво, збуджено реагує на все, що привертає її увагу, наділена живою мімікою і виразними рухами. Навіть незначний привід може викликати в неї голосний сміх, так само як і неістотний факт може її сильно розгнівати. За обличчям сангвініка легко вгадати його настрій, ставлення до предмета або людини.

У нього високий поріг чутливості, тому, він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Енергійний, працездатний, з активністю береться за нову справу і може довго працювати, не втомлюючись. Здатний до швидкого зосередження, дисциплінований. Якщо хоче, може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, кмітливість, швидкий темп мовлення, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність проявляється в мінливості почуттів, настроїв і прагнень. Сангвінік легко зближується з іншими людьми, швидко звикає до нових вимог і умов, без зусиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, а й може перевчитися, оволодіваючи новими навичками. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле, майбутнє, тобто є екстравертом.

Холерик. Як і сангвінік, відрізняється низькою чутливістю та високою активністю. Однак він нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і є більш інертним на відміну від сангвініка. Звідси - більша стійкість прагнень та інтересів, висока наполегливість, можливі ускладнення в переключенні уваги. Йому притаманна циклічність в діяльності та поведінці. В спілкуванні непоступливий, любить бути в центрі уваги. Він скоріше екстраверт.

Флегматик наділений високою активністю, низькою чутливістю та емоційністю. Його складно розвеселити або засмутити. Коли навколо

голосно сміються, він може залишатися незворушним; залишається спокійним, незважаючи навіть на великі неприємності. Зазвичай у нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як і мовлення. Розум некітливий, складно переключає увагу і пристосовується до нових умов, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний, працездатний. Відзначається терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, важко зближається з новими людьми, погано відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічною сутністю він інтроверт.

Меланхолік. Людина з високою чутливістю, що в поєднанні зі значною інертністю призводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози. Він надто образливий, хворобливо чутливий. Міміка і жести його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Зазвичай невпевнений в собі, сором'язливий. Навіть незначна складність змушує його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється. Йому притаманна низька працездатність, нестійка увага, яка весь час відволікається, уповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків – інтроверти.

Зважаючи на психологічну характеристику типів темпераменту, слід пам'ятати про те, що не у всіх людей можуть мати місце яскраво виражені типи темпераменту. Досить часто у деяких людей можуть проявлятися проміжні типи і вони лише певною мірою можуть походити на той чи інший тип темпераменту.

Дослідженнями встановлено, що темперамент не визначає успішності діяльності людини, однак він впливає на спосіб її виконання. Наприклад, особи з переважанням збудження на першому етапі проявляють підвищену активність, але при цьому припускаються помилок. Поступово вони виробляють свій стиль діяльності й кількість помилок зменшується. З іншого боку, особи з переважанням гальмування спочатку, як правило, малоактивні, їхня діяльність непродуктивна, але поступово вони формують свій спосіб виконання діяльності, і продуктивність їх праці різко зростає.

Від темпераменту не залежать ні інтереси, ні захоплення, ні моральна вихованість людини. То ж «гарних» і «поганих» типів темпераменту не буває.

Особлива рухливість сангвініка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Люди, які відзначаються, слабкою нервовою системою - меланхоліки, - сильніше мотивовані на виконання простіших дій, ніж решта. Тому вони менше втомлюються і дратуються від їх повторення. Більше того, оскільки люди зі слабкою нервовою системою більш чутливі до зовнішніх впливів, то їм притаманна висока спостережливість, уважність до емоційних станів інших людей.

Тип нервової діяльності є вродженим і в цілому навряд чи може бути зміненим. Однак особливості типу темпераменту здатні змінюватися з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти в людини вміння володіти своїм темпераментом, враховувати його властивості під час організації діяльності.

Властивості темпераменту є однією з передумов розвитку характеру людини.

Характер. Поняття про характер. Історія його вивчення

Проблема характеру та його розвитку має давню історію і належить до найскладніших у психології. Початок її постановки та розробки припадає на добу Стародавньої Греції та пов'язаний з іменами Платона, Протагора, Теофраста, Арістотеля. Разом з тим, це і вічна нова проблема, тому що виникає постійно з народженням кожної дитини, з появою нового покоління і неодмінними турботами про його виховання.

Визначаючи поняття «характер», слід зазначити, що воно трактується в психології неоднозначно. По-перше, наявні труднощі в розрізненні характеру і темпераменту, оскільки й досі складно встановити, що є властивостями

темпераменту, а що є результатом прижиттєвих «нашарувань», тобто відноситься до властивостей характеру. Ще більше спірних питань виникає під час спроби розвести поняття «характер» і «особистість», оскільки в психологічній літературі ці поняття або часто ототожнюються і використовуються як синоніми, або характер включається в особистість і розглядається як її підструктура, або навпаки, особистість розуміється як специфічна риса характеру тощо.

Кожній людині, крім динаміки дій, що виявляється в темпераменті, крім спрямованості дій, притаманні істотні особливості, які впливають на її діяльність та поведінку. Про одних кажуть, що вони працьовиті, дисципліновані, добрі, сором'язливі, сміливі, веселі, альтруїстичні, комунікабельні, а про інших - ледачі, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїстичні. Подібні риси виявляються у людей настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Саме вони відображають істотні властивості людини, що в сукупності відбивають сутність поняття «*характер*».

«Характер» - слово давньогрецького походження і в перекладі означає «карбівка», «печатка», «шаблон». Спочатку він позначав інструмент для того, щоб робити карбування, штамп, клеймо. За образом печатки чи відбитка визначалася, наприклад, цінність монети. У Стародавній Греції образ карбування почав застосовуватися й до людини, спершу для окреслення рис її обличчя, а потім - особливостей поведінки людини.

Дійсно, характер, з одного боку являє собою відбиток виховання і діяльності, які формують людську особистість. Життя карбує характер людини, а з певного моменту людина сама починає кувати свій характер. В цьому, власне кажучи, і полягає сутність самовиховання.

Але слова «карбівка», «печатка» по відношенню до характеру мають, з іншого боку, ще одне досить суттєве значення. Характер накладає відбиток на всі вчинки, думки і почуття людини. За цими проявами ми й оцінюємо

характер тієї чи іншої особистості. То ж, властивостями характеру слід вважати не всі особливості людини, а лише істотні та стійкі.

Характер - це сукупність постійних індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та до самої себе.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Про характер людини ми робимо висновок і за тим, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої вона думки про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачити, як вона буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

Ідеї про психологічне розрізнення людей виникли ще в епоху ранньої античності й зумовлювались суспільними потребами. Так, грецький рабовласник, купуючи раба, уважно оглядав його зовнішність - м'язи, хребет, зуби, для того щоб визначити фізичну працездатність невольника. Однак рабовласника цікавили і психічні риси раба - чи буде він слухняним, стриманим, покірним та працелюбним. Тому саме в Давній Греції зароджується на виникає візуальна психодіагностика - теорія розрізнення рис характеру людини на основі її зовнішності.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості тіла. Так, Арістотель здійснював спроби визначати риси характеру людини, ототожнюючи її зовнішність з тваринами - приміром, якщо людина мала товстий бичачий ніс, то вважалась лінивою, форма лев'ячого носа означала поважність особи, тонке та рідке волосся, як у зайця, показувало боягузтво т. п.

У Середньовіччі найбільш відомим став дослідник характеру І. Лафатер, що заснував цілу теорію - френологію, яка вивчала риси характеру

людини за формою її черепа. Згідно ідей френології череп поділявся на 27 ділянок, випукла форма яких говорила про вираженість певної риси характеру чи здібності людини, а ввігнута - про відсутність чи слабкий ступінь розвитку ознаки. Хоча погляди френології на сьогодні заперечуються офіційною наукою, вченими була запозичена ідея про функціональний розподіл не черепа, а головного мозку.

Відомими в історичному контексті є також погляди Ч. Дарвіна на вияви рис характеру людини через зморшки на її обличчі. Наприклад, характер зморшок на лобі діагностує зовсім різні риси характеру - якщо зморшки мають горизонтальний характер, то показують безпосередність, оптимізм та простодушність людини, а вертикальні зморшки свідчать про вдумливість, емоційну стриманість та критичність особистості.

На сьогодні науковці дещо скептично ставляться до діагностики рис характеру на основі зовнішності людини, психологи-практики обирають для цього численні стандартизовані та проєктивні тести. Вчені працюють над вивченням питань формування характеру, виявів національного характеру, проблеми гармонійності структури та виявів характеру.

Фізіологічні основи характеру

Пояснюючи фізіологічні основи характеру, І. П. Павлов писав, що їх становить система міцно закріплених реакцій людини на багаторазові впливи людського середовища. Характер спирається на сплав рис типу ВНД і складних систем умовних рефлексів, вироблених внаслідок індивідуального життєвого досвіду через вплив соціуму.

Властивості вищої нервової діяльності визначають в характері такі риси, як врівноваженість-неврівноваженість, рухливість-інертність, комунікабельність-замкнутість. Нервова система впливає й на інші прояви характеру - на тонус почуттів, мовлення, зовнішнє вираження рухів. Але тип вищої нервової діяльності не визначає змістовної сторони особистості в

цілому. Наприклад, такі риси характеру як принциповість, чесність, ввічливість можна виробити на основі будь-якого типу нервової системи. Вища нервова діяльність впливає на процес формування окремих рис характеру (легкість, швидкість, темп). Наприклад, пристрасна, поривчаста наполегливість швидше і легше формується у людини з неврівноваженою нервовою системою, а спокійна, повільна манера поведінки - на основі врівноваженої.

Протягом життя в людини утворюються динамічні стереотипи, тобто системи нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, які виникають під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Багаторазові повторення таких подразнень сприяють утворенню міцних нервових зв'язків, які потім виявляються дедалі легше та автоматичніше, без особливого нервового напруження.

Динамічні стереотипи утворюють фундамент звичних дій, рис характеру.

Характер часто визначають як навичку соціальної поведінки – в його фізіологічні механізми входить складний динамічний стереотип, що забезпечує прояв окремих рис у звичайному середовищі. Зміна характеру відбувається складно: часто через припинення звичних справ, втрату близької людини тощо.

Структура рис характеру та його виразні ознаки

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське «Я» як єдність. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. Тобто створення структури рис характеру спирається на його умовний розподіл. І. П. Павлов,

не заперечуючи цілісності характеру, обстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому головні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна:

Структура рис характеру

<p>Спрямованість особистості <i>виражається в:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ставленні до праці; - ставленні до себе; - ставленні до інших людей; - ставленні до природи, речей 	<p>Розумові риси (розсудливість, спостережливість, поміркваність тощо)</p>
<p>ХАРАКТЕ Р</p>	
<p>Емоційні риси (гарячковість, запальність, співчутливість, грубість тощо)</p>	<p>Вольові риси (рішучість, нерішучість, самостійність тощо)</p>

Спрямованість є головною складовою структури характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному у ставленні особистості до дійсності, до вчинків і діяльності, до людей і до самої себе.

В свою чергу, спрямованість, що є інтегральною характеристикою людини, поєднує ставлення 1) до праці, 2) до себе, 3) до інших людей та 4) до природи, речей.

Ставлення до праці проявляється через позитивні чи негативні риси характеру - працелюбність, повагу до праці, старанність, дисциплінованість, організованість або ж зневагу до праці, лінощі, байдужість, недбалість та непослідовність.

Ставлення до себе залежить у людини від рівня розвитку її самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як сором'язливість, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність є позитивними і корисними якостями людини. Разом з тим,

проявляються і негативні риси - нескромність, хвалькуватість, гординя, самовпевненість, егоїзм, безпринципна покора, безпідставна зневага або знецінювання себе.

Ставлення до людей виникає в результаті численних контактів з іншими особистостями і зумовлюється суспільними умовами життя. Ставлення до інших людей виявляється залежно від обставин і характеру оцінювання вчинків як в позитивних, так і в негативних рисах характеру. Серед позитивів, притаманних культурній людині, є справедливість, дотримання слова, щедрість, ввічливість, доброзичливість, чесність та принциповість. В їх основі лежить гуманізм особистості. До негативних рис характеру належать відчуженість, хвалькуватість, снобізм, дріб'язковість, грубість, нахабство тощо.

Серед розмаїття рис характеру помітні й ті, що виражають *ставлення особистості до природи і речей*. Ощадливість, дбайливість, охайність, бережливість, дбайливе ставлення до природи підносять людину, оцінюючись як позитивні. Антиподами цих рис є недбалість, вандалізм, транжирство, неакуратність тощо.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

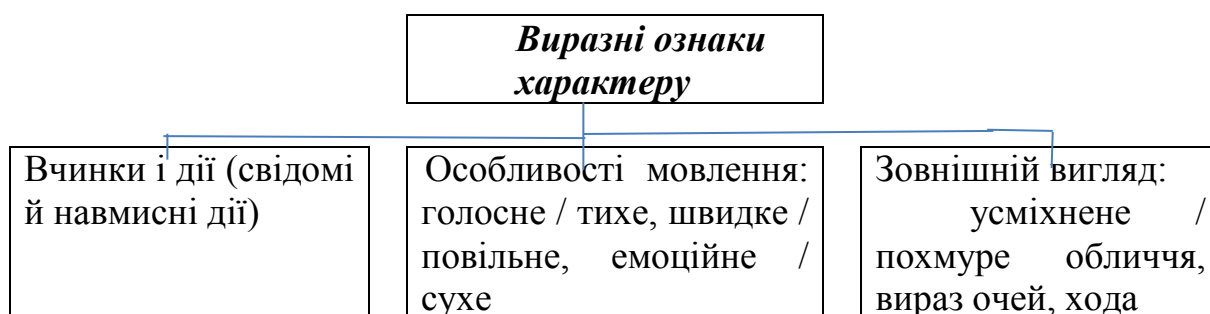
Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, «товстошкірість», нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають науковці, являє собою стрижневий

компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім. Людина з таким характером здатна досягати бажаної мети. Людей із слабкою волею називають слабохарактерними. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і часто виявляють нерішучість, страх.

Характер людини оцінюють за певними зовнішніми проявами:

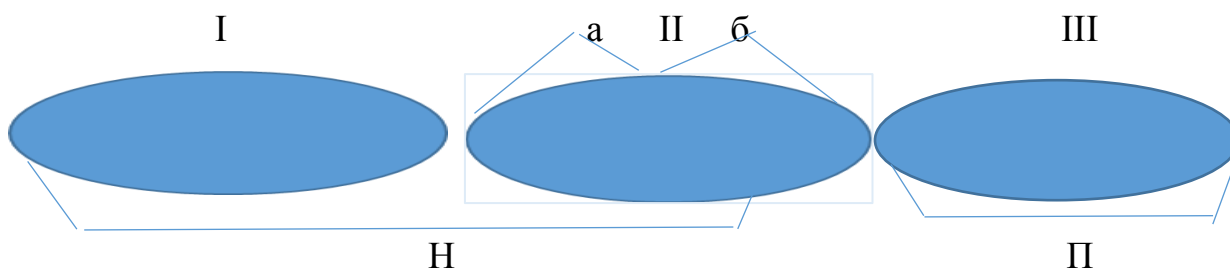
Виразні ознаки характеру



Акцентуації характеру

Майже всі психологи підкреслюють, що характер може бути виражений більшою або меншою мірою.

Вісь ступеня вираження характеру



На рисунку позначені наступні зони:

- зона абсолютно нормальних характерів - акцентуації характеру (Н);
- зона сильних відхилень характерів - психопатії (П).

Перша і друга зони відносяться до норми (в широкому значенні), третя - до патології:

I - «середні» характери, II - акцентуовані характери (а - приховані акцентуації, б - явні акцентуації), III - психопатії.

Акцентуація характеру - це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, за якого наявні відхилення в психології й поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією.

Акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми.

Розрізнення патологічних і нормальних характерів є досить складним. По один бік вісі, що розділяє другу і третю зони, опиняються індивіди, вивченням яких займається психологія, по другий - мала психіатрія. Звісно, що дана вісь розмита. Тим не менше існують критерії, які дозволяють її приблизно локалізувати на вісі інтенсивності характерів. Таких критеріїв три, і вони відомі як критерії психопатій Ганнушкіна-Кербікова.

Характер можна вважати патологічним, тобто розцінювати як психопатію, якщо він є відносно стабільним у часі, тобто мало змінюється протягом життя.

Друга ознака - тотальність проявів характеру: при психопатіях одні і ті самі риси характеру виявляються всюди: і вдома, і на роботі, і на відпочинку, і серед знайомих, і серед чужих, коротше кажучи, за будь-яких обставин. Якщо ж людина, припустимо, вдома одна, а на «людях» - інша, то вона не психопат.

Нарешті, третя і одна з найважливіших ознак психопатій - це соціальна дезадаптація, що полягає в тому, що у людини постійно виникають життєві труднощі, причому ці труднощі переживає або вона сама, або оточуючі її люди, або один та інші разом.

У випадку акцентуації характеру може не бути жодної з перерахованих ознак психопатій, принаймні ніколи не присутні всі ознаки відразу. Відсутність першої ознаки виражається в тому, що акцентуований характер не проходить «червоною ниткою» через все життя. Зазвичай він загострюється в підлітковому віці, а з досягненням людиною дорослості згладжується. Друга ознака - тотальність - також не обов'язкова: риси акцентуованих характерів проявляються не в будь-якому середовищі, а

тільки в особливих умовах. Нарешті, соціальна дезадаптація при акцентуаціях або не настає взагалі, або буває нетривалою.

А. Є. Личко виділяє наступні типи акцентуацій: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий та конформний.

Знання сильних і слабких сторін різних типів характеру є необхідним для здійснення індивідуального підходу до людини.

Механізми формування характеру людини в онтогенезі

Пам'ятаючи про те, що характер є набутою якістю людини, зауважимо, що формування характеру - це тривале становлення постійних психологічних утворень під впливом об'єктивних і спеціально створених для особистості умов. На формування характеру найістотніше впливають загальні **фактори** становлення особистості:

- 1) *біологічна основа,*
- 2) *соціальне середовище* та
- 3) *активність самої людини.*

Особливо важливе значення для формування характеру має активна діяльність людини і, передусім, спілкування як необхідна умова самопізнання та самореалізації особистості.

Біологічна основа - це специфічний вияв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи, своєрідні сполучення яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляються через тип темпераменту. На подальше формування характеру впливають і вроджені задатки дитини, які створюють умови для схильностей. Але слід пам'ятати, що природжений тип нервової системи з перших днів життя перебуває під впливом суспільних умов життя, виховання, які накладають відбиток на його функціонування.

Соціальне середовище передусім виявляється через виховний вплив родини та умов проживання в ній дитини. Склад сім'ї, традиції та мікроклімат, ставлення до дитини зумовлюють формування різних рис її

характеру. Однак, сім'я є частиною суспільства в цілому, тому трансформації, що відбуваються в сучасному суспільстві, поява нових ідеалів і цінностей, зумовлених входженням у систему ринкових відносин, створюють передумови для формування рис характеру нової ділової людини. Отже через соціум у дитини виробляються як типові риси національного характеру, так і специфічні риси для певного контексту розвитку країни.

Серед чинників, які здійснюють організований вплив соціуму на формування характеру особистості, особлива роль належить вихованню.

Активність самої особистості у формуванні характеру, досягаючи усвідомлюваного та цілеспрямованого змісту, набуває форми самовиховання.

На високому рівні розвитку людина починає здійснювати самовиховання і саморегулювання, становлення свого характеру. Сформовані в процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до самої себе. Вона сама починає влаштовувати своє життя і виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними цінностями.

Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, опановує засади психологічної культури, коли в неї формується світогляд і остаточно складаються ідеали, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя і визначати в ньому своє місце.

Певні професії накладають свій відбиток на людину, на її індивідуально-психологічні властивості, і в першу чергу на характер. В цьому розумінні говорять про професійний характер лікаря, військового, художника, актора педагога тощо. Невимогливість, несправедливість, нетактовність та інші негативні якості в характері є серйозною перешкодою в будь-якій діяльності.

Характер - стрижень людської особистості. Він - і передумова, і результат реальної поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях. Обумовлюючи поведінку особистості, характер в поведінці й формується.

ТЕМА ЛЕКЦІЇ:

"ПСИХІЧНІ СТАНИ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКИ"

План:

1. Поняття психічного стану та його структура.
2. Класифікація психічних станів.
3. Основні характеристики психічних станів.
4. Методи корекції та управління психічними станами.

Література:

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М., 1983.
2. Левитов Н. Д. О психологических состояниях человека. – М., 1964.
3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М., 1984.
4. Платонова К. К., Голубев Г. Г. Психология. – М., 1977. – С. 98-110.
5. Психологический словарь. – М., 1990. – С. 287-288.
7. Сосновникова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – Горький, 1975.

Психічні стани стали об'єктом дослідження з 1964 року. На сьогоднішній день є багато невирішених питань з цієї проблеми. В психологічній літературі є 187 термінів, які визначають психічний стан.

Психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності і поведінки за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від об'єктів, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- впливу на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважних форм психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);

- глибини (глибокі, поверхневі);
- часу протікання (короткочасні, тривалі та ін.);
- ступеня усвідомленості

Стани бувають:

- постійні і перехідні;
- більш сильні і менш сильні.

Вони характеризують або афективно-вольову сферу психічної діяльності людини, або стан свідомості.

Структура психічного стану включає в себе декілька рівнів:

- ієрархічна підструктура - утворена фізіологічними, психофізіологічними, психологічними і соціально-психологічними показниками;
- координаційна підструктура - включає наявність в кожному з рівнів суб'єктних (переживання людиною) і об'єктних (фіксація дослідника) аспектів; ця підструктура характеризує загальні особливості індивідуального настрою і відношення.

Компоненти стану: настрої і відношення. Відношення в структурі свідомості являє рівень самосвідомості (саморегуляцію, самоконтролю, самооцінки).

Функції психічних станів:

1. інтегративна;
2. адаптивна;
3. регуляторна;
4. організуюча або дезорганізуюча;
5. заміщення недостачі інформації;
6. орієнтувальна.

Класифікація психічних станів та їх види.

За критерієм “наявність вольових зусиль”:

- Позитивні (натхнення, мобілізація, установка, активізація);
- Негативні (фрустрація, втома, перевтома, монотонія, перенасичення).

За критерієм “домінуючий мотив” психічні стани поділяються на:

- органічні (голод, спрага, сексуальна напруга);
- орієнтувальні (сенсорний голод, зацікавленість, подив, тривога, страх, жах, паніка).

За емоційним критерієм стани діляться: симпатія, антипатія, дружба, любов, захват, ворожість, ненависть, гнів, печаль, агресія, афект, стрес.

Найбільш активно за останні 20 років вивчається стрес.

Стрес трактується як особливо напружений стан організму.

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї.

Характеристика стресорів

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне

навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув'язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув'язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями,

необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим ресурсам. Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінимо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

Показники стресу:

підвищення гормональної активності;

тимчасові морфологічні зміни (зменшується в розмірах печінка, жирова тканина, селезінка; порушується білковий обмін і різко змінюється кількість цукру в крові; порушується ритм дихання і серцевих скорочень; змінюються артеріальний тиск, міміка; розгальмовуються або загальмовуються рефлекси).

Зовнішні показники стресу:

- м'язова скутість;
- погіршення координації, зміни пози, міміки;
- поява печалі, суму, нав'язливих рухів;
- виникнення неадекватних поведінкових реакцій.

Зміни в психіці: - різке підвищення навіюваності;

- зниження критичності мислення та уваги;
- зміна мотивації;
- дезорганізація діяльності.

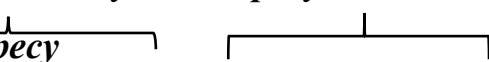
Фази стресу.

1. Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.
2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.
3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам (підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Стресор –Стрес Здорове пристосування чи хвороба

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

Розрізняють ступені стресу: слабкий, середній, сильний.

Подолання стресу 

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі

не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Афект – це емоційний стан, який характеризується бурхливим, короткочасним протіканням та значними змінами в психічній діяльності. Наприклад, не озлобленість, а гнів, не посмішка, а тріумф.

Приводом для виникнення стану афекту служать сильні і раптові враження людини *наприклад*, переляк.

Афект пов'язаний з різкою зміною важливих для людини життєвих обставин; супроводжується різко вираженими руховими проявами і змінами у функціях внутрішніх органів. В основі афекту лежить пережитий людиною стан внутрішнього конфлікту, породжений суперечностями між його потягами, прагненнями, бажаннями або суперечностями між вимогами, що висуваються людині, та її можливостями виконати.

Форми прояву афекту: гнів, жах, злість, плач, сміх, викрики, нездатність знайти вихід з ситуації, загальмованість. Спостерігаються значні зміни в протіканні психічних процесів. Винятково сильні афекти можуть завершитись втратою свідомості і пам'яті.

Під час афекту відбуваються зміни в свідомості людини, порушується контроль за власними діями та вчинками, змінюється міміка і пантоміміка, вона стає різкою і виразною.

Афект характеризують короткочасні, яскраві, бурхливі емоційні спалахи, після яких настає байдужість, знесилення, сонливість.

В стані афекту часто перебувають люди з низьким рівнем саморегуляції і самоконтролю, моральних якостей, безтактні, а також холерики і меланхоліки.

Психічна напруга і перенапруга

Серед багатьох факторів, що сприяє ефективності діяльності, одним із головних є рівень психічного напруження спортсмена. В буденному житті такий рівень коливається від дрімотного стану до натхнення. Відсутність свідомого психічного напруження спостерігається під час сну. Максимум психічного напруження – межі можливостей людини, коли повністю реалізуються підготовленість і резерви організму.

Психічна напруженість – це стан людини, який виникає в ускладнених умовах діяльності.

Психічна напруга може впливати на результат діяльності як позитивно так і негативно.

Форми поведінки людини в екстремальних умовах діяльності:

Тип поведінки	Характеристика
Напружений	Загальна загальмованість, скутість, напруженість та імпульсивність рухів. На змаганнях ці спортсмени судорожно стискають спортивні снаряди, кусають губи, реакція сильна та надто імпульсивна.
Гальмівний	Повна загальмованість дій внаслідок незвичних, відповідальних та емоційних ситуацій.
“Боязливий”	Можлива відмова від виконання своїх функцій. Часто спостерігається апатія, пасивність, прагнення відмежувати себе від втручання в перебіг подій. Спостерігаються труднощі в організації своєї поведінки, застигла поза, відтягнення часу, проявляються емоції страху.
Прогресивний	Досягнення найкращого результату. Домінує оптимістичний настрій, спостерігається підвищена працездатність, мобілізація фізичних і психологічних зусиль організму.

Занадто велике напруження може перейти у психічну перенапруженість, яка негативно впливає на людину. **Психічна перенапряга** супроводжуються відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху.

Стадії психічної перенапряги: нервозність, порочна стеничність, астеничність.

Стадія	Характеристика
Нервозність	Примхливість, неорганізованість, дратівливість, нестійкість настрою, недисциплінованість, поява неприємних відчуттів, зниження якості виконуваних вправ.
Порочна стеничність	Наростаюча нестримна дратівливість, емоційна нестійкість; коливання працездатності; напружене очікування неприємностей; зниження самокритичності; неадекватність реакції; підвищена збудливість.
Астеничність	Загальний депресивний фон настрою; тривожність; невпевненість в своїх силах; висока ранимість; сензитимність; пригніченість; загальмованість; зниження мотивації; психічний дискомфорт; невротичні реакції; зниження якості виконання дій.

Сильна та тривала перенапряга може мати негативні наслідки навіть через тижні і місяці.

Методи психорегуляції - це комплекс міроприємств, спрямованих на формування у особистості психічного стану, який дозволяє повністю реалізувати її можливості.

Класифікація методів:

- за засобом використання методи діляться на гетерогенні і аутогенні;
- за змістом методи бувають вербальні і невербальні;

- за технікою забезпечення методи є апаратурні і безапаратурні;
- за манерою використання методи є контактні і безконтактні.

Методи психорегуляції - це комплекс заходів, спрямованих на формування у особистості психічного стану, який дозволяє повністю реалізувати її можливості.

Завданнями психорегуляції є:

1. відновлення психічної працездатності людини;
2. формування її психологічного клімату;
3. управління психічним станом.

Регуляція проводиться двома шляхами: попередженням їх виникнення і ліквідацією (корекція) вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал засобів і методів впливу ззовні та методи саморегуляції.

Методи гетерорегуляції проводяться в стані активності, або в першій стадії гіпнозу.

В звичайному стані до вербальних методів належать: *бесіда, переконання, наказ, раціональне навіювання.*

Бесіда передбачає спілкування з метою зняття нервового напруження чи відволікання.

Переконання (самопереконання) – цілеспрямований вплив на свідомість людини з метою формування установки на конкретну діяльність, спонукання до подолання негативної поведінки.

Наказ (самонаказ) – імперативна форма навіювання в активному стані. Він має бути конкретним, чітким і коротким.

Навіювання (самонавіювання) здійснюється шляхом багаторазового повторення слів чи словесних формулювань, що повинні бути короткими, гранично чіткими, простими і ясними, реально виконаними в конкретній ситуації, не повинні містити заперечень.

Гіпноугестія – перехід до сноподібного стану, що характеризується довірою до особи, яка проводить сеанс.

Фракційний (*частковий гіпноз*) складається з двох частин: спочатку особистість присипляється, їй навіюють матеріал, а потім пробуджують, уточнюють, як цей матеріал сприйнятий, і знов присипляють.

Метод репортажу включає в себе переконання, наказ, максимальне включення в спортивну ситуацію, в результаті якого формується необхідна установка.

Переконання використовується для постановки задачі формування установки і відповідної поведінки.

Невербальні методи гетерорегуляції:

- апаратурні - електросон, електронаркоз;
- безапаратурні.

Аудіовізуальні засоби регуляції: регуляція здійснюється за допомогою функціональної музики, акустичних феноменів, кольорових ефектів.

Методи саморегуляції :

1. аутогенне тренування спрямоване на розслаблення або активізацію за допомогою формування відчуття свіжості.
2. психорегулююче тренування, спрямоване на заспокоєння та розслаблення;
3. психом'язове тренування.

Аутогенне тренування. В основі аутогенного тренування лежить механізм самонавіювання. Самонавіювання є умовою підвищеної активності процесів саморегуляції станів. Все це сприяє розслабленню, зняття напруги. А також, спортсмен може давати собі установку, долати невпевненість, страх, концентрувати увагу. Таким чином, саморегуляція в аутогенному тренуванні реалізується шляхом аутокомунікації меж “Я” суб’єкта із частинами його тіла.

Наївні методи саморегуляції: нав'язливі ритуали, самонаказ, самопереконавання, психологічний захист (витіснення фантазії, раціоналізація, проєкція, заперечення, переключення, формування бар'єрів).

Ідеомоторне тренування. В основі ідеомоторного тренування лежить ефект зв'язку думки з рухом. Образ руху викликає сам рух, що проявляється в ідеомоторних актах – мікрорухах м'язів, які відповідають за виконання певної дії (фізичної вправи). Тобто виникають мимовільні рухи (дії), які автоматично виникають під час уявлення про них.

Апаратурні методи застосовуються в тих випадках, коли ефективність словесних і гіпносугестивних методик є недостатньою або ступінь психічної напруги не дозволяє сподіватись на успіх відновлення психічної працездатності. Завдяки застосуванню апаратурних методів посяблюється післядія стресових станів і створюються передумови для більш успішного використання вербальних методів. Тривалість апаратурного впливу не перевищує 30 хв. Зазначмо, що спільне використання апаратурних і вербальних засобів відновлення є більш ефективним. До цих методів відносять: електроанальгезія, електромасаж, електростимуляцію.

Безапаратурні методи впливу: гімнастичні вправи, дихальні вправи, психологічна гімнастика, дозована ходьба або біг.

Психотропні методи впливу: збуджуючі та заспокійливі медикаментозні засоби.

Лекція “ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ”

ПЛАН:

1. Поняття психічного процесу та їх класифікація.
2. Характеристика пізнавальних психічних процесів.
3. Основні властивості емоційних процесів особистості.
4. Вольова сфера особистості та засоби її формування.

Література:

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. – М.: Прогресс, 1980. – 526 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник /Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005. – С. 667-787.
3. Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. Экспериментальное формирование внимания. – М.: Из-во Мос. университета, 1974. - 102 с.
4. Гамезо М. В. Атлас по психологии: / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. — М.: Пед. общество, 2001. – 276 с.
5. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию. - М.: Прогресс, 1988. — 464 с.
6. Гоноболін Ф. Н. Вниманіе і его воспитаніе. – М.: Педагогіка, 1972. – 243 с.
7. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 101 –118.
8. Лурия А. Р. Лекції по общей психологии. / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2004. – 320 с.
9. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. - Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. – С. 141 – 153.
10. Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996. 632 с.

Психічний процес – це суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності. Є три групи психічних процесів: пізнавальні, емоційні, вольові. До пізнавальних належать: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та мова, увага та уява. До емоційних – емоції та почуття. До вольових воля та вольові дії.

Відчуття – це найпростіший психічний процес відображення дійсності, окремих властивостей предметів при їх безпосередній дії на органи відчуття.

Органом відчуття є аналізатор. Він складається з трьох частин: рецептору, аферентних і еферентних нервових шляхів, центральної ділянки кори головного мозку.

Види відчуттів:

1. За аналізатором розрізняють – зорові, слухові, смакові, дотикові та нюхові відчуття;

2. За місцем розташування виділяють екстероцептивні, пропріоцептивні та інтероцептивні відчуття.
- екстероцептивні (від лат. - *зовнішній*) - відображають якості предметів і явищ навколишнього світу, рецептори знаходяться зовні тіла, до них належать: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні та інші відчуття;
 - інтероцептивні (від лат. - *всередині*) - рецептори розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан, до них належать органічні відчуття;
 - пропріоцептивні (від лат. - *власний*) - рецептори розташовані в рухових апаратах нашого організму, вони дають нам інформацію про рух і положення тіла в просторі. До них належать *кінестетичні* (кінестезичні) відчуття, які відображають рухи тіла; *статичні* відчуття, які відображають стан рівноваги тіла.

Рецептором зорового аналізатора є око. Кольоровим відчуттям відповідає певний тон. Кожний колір формує відповідний емоційний стан.

Рецептором слухового аналізатора є закінчення слухового нерва у внутрішньому вусі.

Види слухових відчуттів: мовні, музикальні, шумові.

Рецептором м'язово-рухових відчуттів є нервові закінчення нервів, що розташовані в м'язах, сухожилках, зв'язках. Ці відчуття дають інформацію про положення тіла в просторі та його рух. В результаті діяльності вестибулярного апарата формується відчуття рівноваги.

Закономірності відчуттів:

а) **пороги чутливості**: *нижній* абсолютний поріг чутливості, *верхній* абсолютний поріг чутливості та поріг *чутливості до розрізнення*.

Найменша сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледве помітне відчуття, називається *нижнім* абсолютним порогом чутливості.

Нижній поріг характеризує гостроту чутливості аналізатора. Між абсолютною чутливістю і величиною порога існує обернене відношення: що нижчий поріг, то чутливість вища і навпаки. Найбільша сила подразника, при якій ще існують відчуття певного виду, називається *верхнім* абсолютним порогом чутливості. Пороги чутливості індивідуальні для кожної людини.

За допомогою органів чуття ми можемо не лише констатувати наявність того чи іншого подразника, але й розрізнити подразники за їхньою силою, інтенсивністю і якістю. Найменше збільшення сили подразника, яке викликає ледве помітну різницю відчуттів, називається порогом *чутливості до розрізнення*.

б) **адаптація** (негативна, позитивна, біологічна, соціально-психологічна, психофізіологічна) або пристосування, це зміна чутливості під впливом постійного подразника, що проявляється у зниженні або підвищенні порогів.

в) **взаємодія відчуттів** - це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої системи.

г) **сенсibiliзація** - підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів, а також систематичних вправ.

д) **синестезія** - це виникнення під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора. Найчастіше трапляється зорово-слухова синестезія, коли при дії звукових подразників у людини виникають зорові образи.

е) *контраст* - це зміна інтенсивності і якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

Сприйняття – це відображення в свідомості людини предметів і явищ в цілому при їх безпосередній дії на органи відчуттів.

Властивості сприйняття:

- предметність;
- цілісність;
- константність;
- осмисленість;
- вибірковість;
- апперцепція.

Під *предметністю* розуміється сприйняття предмету як об'єктивного образу, а не як суб'єктивного переживання.

Під *цілісністю* розуміється сприйняття не окремих властивостей предмету, а сприйняття його елементів в цілому. При цьому відсутні елементи, як правило, доповнюються особистістю.

Константність – це сприйняття предмету постійним за кольором, формою, величиною.

Осмысленість – сприймаючи предмети людина виходить з досвіду при їх поясненні.

Вибірковість- при сприйнятті відображаються значимі для людини сторони предмету.

Апперцепція- характеризує явище, при якому одні і ті ж предмети різними людьми сприймаються по-різному.

Велике значення в сприйнятті відводиться ролі: завдань; установок; психічних станів; досвіду; знань; потреб; інтересів; індивідуальних особливостей; професійній діяльності людини.

Основними операціями сприйняття є аналіз і синтез.

Види сприйняття: зорові; слухові; нюхові; смакові; дотикові; сприйняття часу; руху; простору; ритму і темпу.

Особливості сприйняття людини людиною залежать від: віку; статі; індивідуальних особливостей людини; професії та загальних закономірностей сприйняття та відчуттів.

Пам'ять – це процес відображення дійсності який заключається в запам'ятовуванні, збереженні і відтворенні матеріалу.

Основні процеси пам'яті:

- запам'ятовування (довільне і мимовільне);
- збереження (короткочасне і довготривале);
- відтворення (впізнавання і пригадування);
- забування.

Види пам'яті:

1. За способом заучування матеріалу - пам'ять буває логічна і механічна;
2. За збереженням матеріалу в пам'яті – короткочасна і довготривала.
3. За використанням вольових зусиль - мимовільна і довільна;
4. За ведучим аналізатором – зорова, слухова, смакова, нюхова, дотикова;

Виділяються також професійна, оперативна, образна, емоційна та рухова пам'ять.

Засоби заучування матеріалу: осмислення та багаторазове повторення.

Збереження залежить від: мети, часу, заучування та відтворення, психічного стану, значимості матеріалу для особистості.

Забування інтенсивно протікає в перші 48 годин.

Індивідуальні відмінності пам'яті:

1. Об'єм;
2. Швидкість запам'ятовування;
3. Точність відтворення;
4. Міцність збереження;
5. Готовність до відтворення.

Увага – це спрямованість і зібраність психічної діяльності на певному об'єкті. Увага входить в пізнавальні процеси особистості. Вона пов'язана з волею, інтересом, та видом діяльності.

Види уваги: довільна, мимовільна, післядовільна.

Властивості уваги:

- об'єм (5 ± 2 предмети);
- концентрація (характеризується затратою нервової енергії на виконання завдання і є результатом оптимального збудження в одних ділянках кори головного мозку при його гальмуванні в інших ділянках)
- стійкість (збереження необхідної концентрації на протязі тривалого часу);
- переключення (здатність швидко і точно переходити від одного виду діяльності до іншого);
- рухливість (закономірна періодична зміна об'єктів);

- розподіл (спрямованість психічної діяльності одночасно на декілька об'єктів).

Типи людей: уважний, неуважний.

Оптимальний об'єм уваги є в 33 роки, мінімальний в 18-21 рік. Найкраща вибірковість уваги – в 33 роки, переключення - в 29 років, стійкість – в 34 роки.

Мислення – це складний психічний процес опосередкованого відображення дійсності, суті предметів, їх зв'язків і відношень. Мислення опирається на дані відчуттів і сприйняття. Перехід від відчуттів і сприйняття до процесу мислення здійснюється на рівні другої сигнальної системи при допомозі слова. Мислення соціально зумовлене. Фізіологічним механізмом мислення є складна аналітики-синтетична діяльність кори головного мозку.

Мислення вивчають логіка і психологія. Логіка вивчає форми мислення – поняття, судження, умовивід. Психологія вивчає мислення як процес.

Поняття – це думка, виявлена в слові. Вони бувають конкретні і абстрактні, загальні і одиничні.

Судження – відображає зв'язки між предметами.

Умовивід – це операція при якій істинність одного судження виводиться з істинності іншого.

Основними мислительними операціями є:

1. аналіз (розподіл цілого на частини);
2. синтез (об'єднання частин в ціле);
3. порівняння (встановлення подібності і різниці об'єктів);
4. абстрагування (виділення основних ознак, відволікаючись при цьому від інших);
5. узагальнення (абстрагуючи властивості предметів ми їх підводимо до єдиного цілого);
6. конкретизація (протилежна риса абстрагуванню);
7. класифікація (об'єднання предметів в групу на основі загальних ознак);
8. систематизація (розташування предметів в певному порядку відповідно існуючим між ними зв'язкам).

Мислення виникає коли є: проблема, задача, мета.

Проблемна ситуація – людина зіткнулася з чимось новим. Задача – усвідомлення проблеми.

Етапи процесу вирішення задач:

1. постановка питання;
2. аналіз гіпотез;
3. вияснення умов завдання;

4. власне рішення;
5. перевірка його правильності.

Види мислення:

1. наглядно-дійове (задача вирішується в процесі діяльності);
2. наглядно-образне (задача вирішується на образному матеріалі);
3. теоретичне (задача вирішується в словесній формі);
4. оперативне (задача планується і вирішується в умовах дефіциту часу).

Якості мислення:

- самостійність (бачення проблеми і здатність не піддатися тиску);
- глибина (ступінь проникнення в проблему);
- ширина (уміння тримати під контролем велику кількість зв'язків);
- гнучкість (уміння знайти нові підходи до вирішення проблеми);
- критичність (уміння правильно оцінити умови і власну діяльність);
- швидкість (моментальне знаходження правильних рішень).

Мова – це система словесних знаків для спілкування і мислення. **Мовлення**

– це практичне використання мови з метою спілкування.

Мова пов'язана з мисленням, склалась історично, відображає психічний і духовний світ людини. В розвитку мовлення велике значення відводиться ведучому виду діяльності, спілкуванню, соціальними умовами в яких живе людина.

Функції мовлення:

1. комунікативна (як засіб спілкування) включає в себе інформаційну, експресивну та функцію волевиявлення.
2. семантична (як засіб вираження думок);
3. сигніфікативна (як засіб назви предметів).

Види мовлення:

- зовнішній (монолог, діалог);
- внутрішній (мова про себе);
- письмовий.

Властивості мови:

- а) змістовність (об'єм виражених думок, почуттів і спонукань);
- б) зрозумілість (логіка вияву думок, пов'язана зі знанням слухачів);
- в) виразність (емоційна насиченість);
- г) впливовість (вплив на думки, почуття і волю інших людей).

Уява та уявлення – це процес створення образів нових предметів на основі переробки знань, які людина отримала в результаті власного досвіду.

Процес уяви здійснюється в глибині мозку – гіпоталамусі.

Види уяви:

- мимовільна (виникає без спеціального наміру, при ослабленому контролі свідомості);
- довільна (виникає в зв'язку з задачами діяльності, при прикладанні вольових зусиль);
- утворююча або репродуктивна (людина по опису уявляє собі предмет, який раніше не бачила);
- творча (створення нових ідей і образів).

Індивідуальні особливості уявлень:

- а) яскравість образів;
- б) зв'язок їх з реальністю;
- в) правдивість образів.

Емоції – це переживання людиною свого відношення до оточуючої дійсності. Емоції виявляють задоволення, незадоволення, радість, сум, страх, втому, гнів, страждання, розпач, напруження. Емоції виступають механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності.

Властивості емоцій: сила; тривалість; біполярність; невизначеність.

Динаміка емоційного переживання характеризується:

1. напругою;
2. розрядкою;
3. адаптацією;
4. емоційним перенасиченням.

Зв'язок емоцій з:

1. особливостями діяльності;
2. рівнем розумового розвитку;
3. естетичним вихованням;
4. індивідуально-психологічними властивостями особистості, що характеризують її темперамент та характер.

Воля – це регулююча сторона свідомості яка виявляється в здатності людини здійснювати довільні дії та вчинки, що вимагають подолання труднощів і спрямовані на досягнення поставленої мети.

Воля пов'язана з: пізнавальними процесами; емоційним станом; почуттями; індивідуально-психологічними властивостями людини.

Функції волі: контролююча і регулююча.

Види вольових дій: прості і складні. Прості включають в себе: постановку мети та її виконання. В складні дії входять: ціль, боротьба мотивів, складання плану, аналіз шляхів досягнення мети, прийняття рішення, його виконання.

Основні вольові якості:

- цілеспрямованість;
- наполегливість;
- рішучість;
- сміливість;
- ініціативність;
- витримка;
- самоволодіння;
- дисциплінованість.

Лекція: Психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей

План:

1. Поняття про спілкування, його структура.
2. Види спілкування: альтернативні підходи.
3. Засоби та функції спілкування.
4. Конфлікти в спілкуванні, їх причини та способи реагування.

Література:

1. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. - М., 1990.
2. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. - М., 1982.
3. Бодалев А. А. Психология межличностного общения. - Рязань, 1994.
4. Гришина Н. В. Давайте договоримся. - СПб., 1993.
5. Знаков Б. Б. Методический анализ одного направления исследований межличностного познания // Психологический журнал. -1984. - № 2.
6. Лебедева М. М. Вам предстоит переговоры. - М., 1993.
7. Мокнаков С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. - СПб., 1993.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. - К.: Академ, видав., 2003.

Поняття про спілкування, його структура

Серед чинників, що формують особистість, у психології виділяють насамперед трудову діяльність, пізнання і спілкування. Якщо формами і методами трудової діяльності, а також способами пізнання світу людина оволодіває протягом досить тривалого часу, то мистецтву спілкування особистість не навчається ніколи й ніде. Велика кількість проблем у житті, зокрема в сім'ї, школі, на роботі, виникають саме тому, що люди не знають механізмів, законів спілкування, не є соціально компетентними.

Спілкування є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти. Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільними потребами, суспільним способом її буття, необхідністю взаємодії у процесі діяльності. Будь-яка діяльність, і в першу чергу, трудова, не буде здійснюватися успішно, якщо між тими, хто її виконує, не будуть налагоджені відповідні контакти та взаєморозуміння.

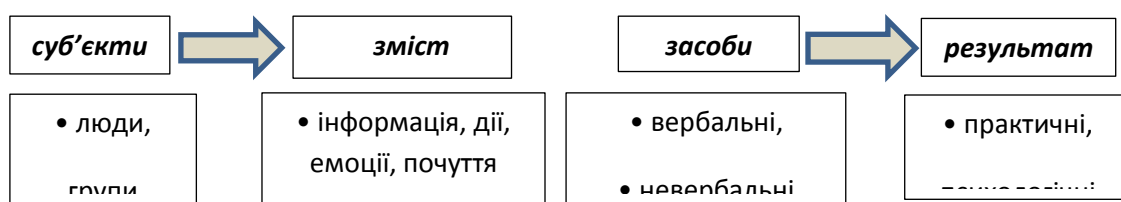
У психології існують суперечливі трактування співвідношення понять спілкування та діяльності. Одні автори вважають спілкування різновидом діяльності, оскільки вміщує в себе стандартну структуру діяльності. Інші припускають, що спілкування - компонент будь-якої діяльності. Імовірноше, що виступаючи окремою психологічною категорією, спілкування однак тісно пов'язане з діяльністю, а саме:

- виступає способом організації діяльності (настанови дорослих щодо дій дітей),
- іноді уособлює зміст діяльності (робота вчителя, бесіда друзів),
- може супроводжувати діяльність (граючись, діти спілкуються між собою).

Спілкування - це взаємодія двох або більше людей, під час якої виникає психічний контакт, що проявляється в обміні інформацією, взаємовпливі, взаєморозумінні, взаємопереживанні.

Крім взаємної спрямованості дій людей під час спілкування, найважливішою його характеристикою є те, що кожна особа у взаємодії однаковою мірою постає як суб'єкт, як особистість. В ході спілкування люди звертаються одне до одного, розраховуючи отримати відгук.

Структура спілкування



Суб'єктами спілкування є люди (не менш, ніж двоє) чи групи людей, які беруть участь у процесі взаємодії,

зміст - наповненість спілкування - інформація, дії, емоції чи почуття,

засоби - механізми передачі змісту - вербальні (слова) і невербальні (жести, міміка, пантоміміка, паузи, речі, одяг),

результати - практичні - обмін інформацією, речами, виконання справи, психологічні - осмислення інформації, налагодження стосунків, переживання емоцій та почуттів.

Види спілкування: альтернативні підходи

Залежно від ознак, що є основою для класифікації, спілкування має ряд різновидів.

Класифікація видів спілкування

За кількістю учасників:

- міжособистісне,
- особистісно-групове,
- міжгрупове.

За особливостями сприймання суб'єктів:

- безпосереднє,
- опосередковане.

За тривалістю самого процесу спілкування:

- короткочасне,
- довготривале.

За характером взаємин суб'єктів:

- гармонійне,
- конфліктне.

Залежно від досягнення мети:

- завершене, – незавершене.

Так, *міжособистісне* спілкування передбачає спілкування всіх суб'єктів спілкування - окремих людей; *особистісно-групове* - спілкування одного суб'єкта, яким постає окрема особистість, з іншим - групою людей; *міжгрупове* - спілкування груп людей.

Безпосереднє спілкування - коли суб'єкти спілкуються віч-на-віч; *опосередковане* - особи використовують певні допоміжні об'єкти - телефон, інтернет, листи, інших людей.

Короткочасне спілкування, коли один акт спілкування триває не більше двох годин; *довготривале* - тривалість одного акту спілкування складає більше двох годин.

При *гармонійному спілкуванні* відсутні гострі конфлікти, а суперечки конструктивно долаються; під час *конфліктного* - наявні гострі чи хронічні конфлікти у взаєминах.

Завершене спілкування характеризується тим, що всі суб'єкти спілкування досягнули поставленої мети; *незавершене* - відзначається тим, що хоча б один суб'єкт чи всі не досягли поставленої перед спілкуванням мети.

Засоби та функції спілкування

Головним засобом спілкування в людській спільноті є *мовлення*. Однак поряд з ним широко використовуються й *немовні (невербальні) засоби* (міміка, пантоміміка, жести та ін.). Останні є другорядними і використовуються як допоміжні до мовних засобів.

Мовленнєве спілкування дає можливість отримувати різнобічну й узагальнену інформацію про зовнішній світ, про суб'єктивні стани індивіда, його думки, почуття, бажання, мрії та ідеали.

Більшість дослідників розділяють думку про те, що словесний канал використовується для передачі інформації, на той час як невербальний застосовується для «обговорення» міжособистісних стосунків, а в деяких випадках використовується замість словесних повідомлень.

Вивчаючи процес спілкування, соціальний психолог Г. Андрєєва визначила три провідні його сторони (функції): *комунікативна, перцептивна, інтерактивна*.

Комунікативна - функція обміну інформацією між суб'єктами спілкування. Останні виступають як *комунікатор* (той, що передає інформацію) та *реципієнт* (той, хто отримує інформацію), періодично обмінюючись ролями.

В процесі спілкування ефективному здійсненню цієї функції можуть заважати *комунікативні бар'єри*.

Ось найбільш типові з них:

- *лінгвістичний* (немає спільної мови для обговорення),
- *семантичний* (неузгодженість змісту слів, їх різне значення для співрозмовників),
- *термінологічний* (використання комунікатором термінів, незрозумілих для реципієнта),
- *установчий* (реципієнт має негативну установку щодо сприймання інформації).

В процесі розгортання комунікативної функції виявляються такі її *аспекти*:

- *нерефлексивне слухання* (умовно-пасивне, невтручання у мовлення комунікатора),
- *рефлексивне слухання* (із зворотним зв'язком підтвердження від реципієнта),
- *з'ясування* (уточнення правильності розуміння сказаного),
- *перекладання* (власне формулювання почутої інформації реципієнтом),
- *резюмування* (підведення підсумків реципієнтом).

Перцептивна функція спілкування розгортається як сприймання співрозмовника із подальшим формуванням першого враження чи ставлення до співрозмовника.

У формуванні першого враження можливі вияви типових перцептивних бар'єрів (стосовно нашого особистого досвіду):

- *стереотип статусу* (чим вищий статус співрозмовника, тим кращі особистісні якості ми йому приписуємо),
- *стереотип схожості* (якщо співрозмовник схожий на нашого попереднього знайомого, ми приписуємо йому ідентичні якості цього знайомого),
- *стереотип зовнішності* (про співрозмовника судимо за виробленими діагностичними канонами типу «блондинки - нерозумні»).

В перцептивній стороні спілкування виявляються й такі її *аспекти*:

- *візуальний контакт* (погляд може бути публічним (лінія очей чи зона обличчя) та інтимним (рухи очей вздовж тіла співрозмовника),
- *комунікативний простір* (інтимний - до одного метра, неформальний - до трьох метрів, соціальний - більше трьох метрів),
- *експресивні реакції* (міміка, жести, пантоміміка, інтонація голосу, паузи).

Інтерактивна функція спілкування проявляється через обмін діями, речами впродовж взаємодії. Успішність її реалізації суттєво визначається тими завданнями, які поставили суб'єкти спілкування щодо нього, та узгодженістю цих завдань.

Люди під час взаємодії між собою, прагнуть здійснити вплив одне на одного, отримати від партнера бажаної відповіді, виконати прохання тощо. Форми впливу партнерів по спілкуванню можуть бути найрізноманітнішими.

Прямою формою впливу є *примус*, висловлений у формі наказу, розпорядження, вимоги, погрози покарання, якщо вони не будуть виконаними.

Між тим існує багато більш ефективних способів впливу, ніж прямий примус. Часто використовується вплив у формі *переконання*, під впливом якого в індивіда формується аргументована установка здійснювати певні дії та вчинки як найбільш доцільні для досягнення поставленої мети.

Іноді для впливу на особистість використовують такий спосіб як *навіювання*, за допомогою якого намагаються викликати або змінити у партнера по спілкуванню бажані для того, хто навіює, погляди, переконання, вірування, установки. Можливим є і такий вплив як *зараження*, коли стан однієї особистості передається іншій, що і спонукає її наслідувати діям цієї особистості.

Конфлікти в спілкуванні, їх причини та способи реагування

Кожна людина виконує безліч функцій: службові (начальник, підлеглий, учень, лікар, педагог та ін.), сімейні (мати, батько, чоловік,

дружина, сестра та ін.), що обумовлює формальне або неформальне спілкування.

Формальне спілкування - спілкування, обумовлене соціальними функціями, регламентоване за змістом та формою.

Людині властиве прагнення до неформального спілкування, до розкриття внутрішнього складу своєї особистості.

Неформальне спілкування - спілкування, яке насичене суб'єктивним особистісним сенсом, обумовлене тими особистісними стосунками, які були встановлені між партнерами.

Здатність встановлювати неформальне спілкування залежить від:

- рис особистості (спрямованість на спілкування, довіра тощо);
- володіння «технікою» спілкування (встановлення контакту, уміння бачити і розуміти іншого) тощо.

В процесі спілкування часто виникають міжособистісні конфлікти.

Конфлікт - сутичка протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії.

Підґрунтям для кризи можуть бути розбіжності в галузі моральних цінностей, особистих інтересів, бажань, прагнень, цілей. Конфлікти можуть виникати в зв'язку з порушенням правил і норм взаємодії між людьми, а також нечесна, несправедлива, нетактовна поведінка однієї особистості по відношенню до іншої.

Міжособистісний конфлікт має не лише негативне, але й позитивне значення в процесі спілкування між людьми.

Негативну роль відіграє так званий тупиковий конфлікт, в основі якого лежать непримиренні протиріччя, які виникли між особистостями в результаті образливих дій одного з партнерів по спілкуванню.

Позитивну роль відіграє конфлікт в зв'язку з тим, що є сигналом неблагополуччя в міжособистісних відносинах, які слід змінити, вирішуючи конфліктну ситуацію в інтересах всіх людей, які до нього залучені. Крім того,

ситуативний конфлікт відіграє роль стимулятора розвитку процесу спілкування, оскільки привносить поживлення в процес спілкування.

На конфліктні ситуації люди здатні реагувати по-різному, обираючи ту чи іншу стратегію поведінки в конфлікті.



Рис. Стратегії поведінки в конфлікті

Компроміс виявляється у намаганні не загострювати ситуацію за рахунок взаємних поступок інтересами. Партнери не враховують глибинних потреб, а задовольняються зовнішньою стороною поведінки.

Девіз: Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти.

Пристосовання - людина адаптується до ситуації, не відстоюючи своїх інтересів.

Девіз: Щоб ти виграв, я повинен програти.

Уникання пов'язане з намаганням відсунути конфліктну ситуацію якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою.

Девіз: Щоб не було конфлікту, краще я відступлю.

Конкуренція - активний, майже агресивний наступ, намагання вирішити конфлікт, ігноруючи інтереси інших осіб. Людина доводить свою думку, як єдину і правильну, ігноруючи міркування інших.

Девіз: Щоб я переміг, ти повинен програти.

Співробітництво проявляється в прагненні разом підійти до ефективного вирішення ситуації з урахуванням інтересів, потреб обох сторін. Ця стратегія є найефективнішою для налагодження добрих стосунків, але вимагає багато часу. Девіз: Щоб я виграв, ти теж повинен виграти.

Найоптимальнішою є стратегія співробітництва. Однак, обираючи ту чи іншу поведінку в конфлікті, людина має зважати на умови, в яких він відбувається, обставини, що його викликали, індивідуальні особливості учасників конфлікту.

Спілкування пронизує життя людини вже з самого початку її існування і має важливе значення, оскільки постає як:

- засіб обміну інформацією (первинна за історично-біологічним походженням функція, її вияви спостерігаються й у тварин);

- джерело передачі суспільного досвіду (виникає ще до появи писемності, а після цього втілюється в письмові форми);

- фактор формування особистості (впродовж першого року життя дитини спілкування є провідною діяльністю немовляти, визначаючи успішність психічного розвитку);

- механізм налагодження та підтримання взаємин між людьми;

- засіб міжособистісної інтеграції (спілкування лежить в основі дружніх, прихильних, любовних взаємин);

- спосіб організації діяльності (особливо дорослих з дітьми за рахунок настанов, інструкцій, порад);

- основа діяльності більшості професій (вчитель, лікар, психолог тощо).

Отже, особистість буде почуватися щасливою за умови успішного оволодіння мистецтвом спілкування.

Лекція: Психологія міжособистісного спілкування. Особистість у групі.

План:

1. Поняття групи у психології.
2. Класифікація груп у психології.
3. Рівні згуртованості груп.
4. Моральні цінності і норми спілкування в групах.
5. Організація діяльності в групі.

Література:

1. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1983.
2. Бойко В. В., Ковалев А. Г., Парфенов В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Мысль, 1983.
3. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: Общение и возрастные особенности. - Минск: Изд-во БГУ, 1976.
4. Кричевский Р. Л., Дубовская У. М. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. - М.: Изд. МГУ, 1991.
5. Лутошкин А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива. - Кострома, 1988.
6. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. - К.: Лыбидь, 1990.
7. Петровский А. В., Шпалинский В. В. Социальная психология коллектива: Учеб. пос. - М.: Просвещение, 1978.

Поняття групи у психології

Міжособистісні стосунки - це суб'єктивні зв'язки і ставлення, які існують між людьми в соціальних групах. **Групою** називають спільність людей, об'єднаних численними та різноманітними більш-менш стійкими зв'язками. Сам термін "група" - італійського походження. За доби Відродження в Західній Європі так називали сукупність об'єктів на картинах художників. Потім цим терміном почали позначати конкретну сукупність людей, об'єднаних спільною метою, ідеєю, працею.

Особливу увагу у соціально-психологічному вивченні груп приділяють взаємостосункам, які в них складаються. Міжособистісні стосунки в групі можна розглядати в статиці - у тому вигляді, в якому вони сформувалися на цей момент часу, і в динаміці, тобто в процесі розвитку. У першому випадку, аналізують особливості наявної системи взаємин, в іншому - закони їхнього перетворення і розвитку. Ці два підходи часто поєднуються, взаємно доповнюють один одного.

Феномен групової динаміки в соціально-психологічній літературі не має однозначного визначення. Ми будемо розглядати **групову динаміку** як сукупність внутрішньо групових соціально-психологічних процесів та явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності малої групи і його етапи: утворення, функціонування, розвиток, стагнацію, регрес, розпад.

Поняття групової динаміки включає в себе п'ять основних елементів: цілі групи, норми групи, структура групи і проблеми лідерства, фази розвитку групи.

Групова динаміка має безсумнівний інтерес для психології, оскільки, навчившись керувати її механізмами, можна розробляти та ефективно застосовувати в навчально-виховному процесі спеціальні технології формування, розвитку та зміни особистості і суспільних форм діяльності, а також вирішувати проблеми налагодження міжособистісних стосунків у групах.

Особливості перебігу процесів групової динаміки та психологічні характеристики міжособистісної взаємодії в групах дають змогу класифікувати їх на певні види.

Класифікація груп у психології.

За *формою існування* групи бувають *умовними* і *реальними (контактними)*. *Умовна група* утворюється за певними зовнішніми ознаками, критеріями; її члени не взаємодіють як певне більш-менш стійке об'єднання (скажімо, всі відмінники старших класів середньої школи, усі фермери району, символічна збірна світу з футболу тощо). Окремі члени таких умовних груп можуть бути знайомі один з одним, мати певні міжособистісні стосунки, навіть підтримувати дружні взаємини, але всі вони не взаємодіють як ціле, як єдине автономне, у певному розумінні, об'єднання.

Члени *реальних, контактних груп* згуртовані насамперед саме спільною взаємодією, як певне об'єднання. До контактних груп належать малі групи. Під *малими групами* розуміють відносно стійке, нечисленне за

складом, пов'язане спільною метою об'єднання людей, у якому здійснюється безпосередній контакт між його членами. Усі, хто належить до них, знають один одного особисто і спілкуються між собою в процесі досягнення тієї чи іншої мети. Кількість членів малої групи, природно, не може бути менша від двох і не повинна перебільшувати 30-40 осіб.

Прикладом таких груп може бути сім'я, шкільний клас, студентська група, виробнича бригада, спортивна команда тощо. Одна людина, звичайно, може входити до кількох груп (наприклад, школяр - член наукового гуртка, старший син у сім'ї, капітан спортивної команди, староста класу). Взаємини в малих групах, зазвичай, жорстко не регламентовані. У процесі внутрішньо групової взаємодії одні члени групи можуть надавати перевагу іншим, що виявляється у тіснішому спілкуванні; їхні комунікативні контакти забарвлені переважно позитивними емоціями й існують на особистісній чи діловій основі. Таке об'єднання називають первинним колом спілкування, або мікро-групою. Емпіричний досвід показує, що склад такого об'єднання не перевищує 2-7 осіб. Члени таких об'єднань водночас лишаються і членами малої групи та більш чи менш тісно взаємодіють з рештою її учасників.

За способом створення групи поділяють на *офіційні (формальні)* та *неофіційні (неформальні)*. **Офіційні групи** створюються на підставі наказу, розпорядження, штатного розкладу, юридичного акту. Наприклад, склад кафедри вищого навчального закладу, особовий склад військового підрозділу формуються відповідно за наказами ректора і командира військової частини; склад студентської академ-групи - за розпорядженням декана; шлюбні відносини чоловіка та дружини регламентуються юридичним актом тощо. У таких групах чітко регламентовано кількість її членів, а в деяких випадках - і тривалість існування. Скажімо, цілком зрозуміло, що тривалість існування студентської групи обмежується часом навчання у вищому навчальному закладі.

Неофіційна група виникає на основі єдиної спрямованості психологічної мотивації - симпатій, переконань, визнання авторитетності, компетентності окремих особистостей у конкретних різновидах діяльності, певних захоплень у вільний від роботи час.

Асоціальні групи, норми поведінки і діяльності яких суперечать суспільно схвалюваним ціннісним орієнтаціям, здебільшого є *неофіційними, неформальними*. Справді, було б безглуздя припускати, що десь би було видано наказ про створення групи злодіїв, грабіжників, наркоманів.

Наголосимо, що поділ груп на *офіційні та неофіційні* має умовний характер. Дружна сім'я одночасно є офіційною і неофіційною групою; прихильники політичної партії часто створюють цілком офіційні її осередки; члени шкільного класу, студентської групи найчастіше підтримують між собою тісні емоційні неформальні взаємини, тобто одночасно є неформальними, неофіційними групами.

Рівні згуртованості груп.

Психологічні дослідження міжособистісних стосунків у групах та особливості їхнього функціонування дають змогу виокремити *три види груп залежно від рівня згуртованості* їхніх членів.

Перший рівень згуртованості - **дифузна група** (за іншою термінологією - **конгломерат**). Вона майже не згуртована; існує найчастіше короткий час, склад членів - випадковий; домінують найпростіші взаємини за типом симпатій-антипатій. Мету функціонування такої групи точніше назвати не спільною, а однаковою, бо для її досягнення, зазвичай, не вимагається тісної інтеграції та взаємодії (напр., черга за квитками в кіно, на концерт). У членів дифузної групи практично завжди відсутня єдність глибинної мотивації

діяльності. Один купує квитки на концерт, бо любить мистецтво, інший - щоб якось згаяти вільний час тощо.

Другий рівень згуртованості - **асоціація** (за іншою термінологією - **кооперація**). Група згуртована, має постійний основний склад, існує протягом відносно тривалого часу. В ній наявні як стосунки типу симпатій-антипатій, так і ділові; практично завжди існує міжособистісний рольовий розподіл, який допомагає ефективніше здійснювати спільну діяльність. Міжособистісні стосунки в такій групі опосередковані особистісне значущим для кожного її члена змістом групової діяльності.

Головна особливість асоціації (кооперації) полягає в тому, що її члени мають спільну мету, досягнення якої постійно вимагає тісної інтеграції та взаємодії (напр., функціонування творчої групи вчених, яка вирішує ту чи іншу складну наукову проблему).

Мотивація основного виду діяльності у членів асоціації (кооперації) збігається далеко не завжди. Скажімо, у шкільному класі одні учні добре вчаться, тому що їх цікавлять знання і приваблює передусім евристичний аспект навчання, інші - тому що планують вступати до вищого навчального закладу, треті - через примус з боку батьків. Зрозуміло, що така група прагне досягти поставленої мети - отримати хороші знання, проте розбіжності в глибинній особистісній мотивації не дадуть змоги досягти найвищого рівня групової згуртованості з причини надто великих відмінностей у силі і якості емоційної стимуляції в основному виді діяльності - навчанні.

Третій рівень згуртованості - **найвищий**. У традиційній термінології - **колектив** (за А.В. Петровським). У такій групі міжособистісні взаємини опосередковуються особистісно значущим і суспільно цінним змістом групової діяльності. Колектив має всі ті ознаки, що й асоціація, але

найвищий рівень згуртованості забезпечується домінуванням збігу суспільно значущої (просоціальної) мотивації членів групи з основного виду діяльності.

До третього рівня згуртованості належить і **корпорація** - високоорганізована група, яку відрізняють замкнутість на власних групових інтересах, максимальна централізація та авторитарність керівництва. Часто така група протиставляє себе іншим соціальним спільнотам, виходячи з вузько корпоративних інтересів. До таких груп можна віднести об'єднання підприємств-монополістів, кримінальні об'єднання, секти з антигуманною, анти людяною спрямованістю тощо.

Зрозуміло, що найскладніші суспільні проблеми найефективніше здатні вирішувати групи третього рівня згуртованості зі соціально-схвалюваними ціннісними орієнтаціями - колективи.

Серед різних видів груп окремо виділяють референтну групу. **Референтна (еталонна) група** - це реальна або умовна (уявлювана) група, погляди, норми якої є зразком для особистості. Особистість намагається входити в контактну, референтну для неї групу, норми, ціннісні орієнтації якої вона визнає, підтримує і вважає найоптимальнішими. Тоді суб'єкт не лише сам дотримується цих норм, а й спонукає до аналогічної поведінки інших. Буває так, що юнак є учнем шкільного класу, товаришує з однокласниками, але референтною для нього - є група друзів з мікрорайону, в якому він мешкає, чи спортивна команда, в яку він входить.

Інколи референтна група є умовною. Наприклад, для підлітка, такою може бути уявлювана група "крутих хлопців" - кіно герої бойовиків або "зірок естради" тощо. Частіше такі групи обирають для себе замкнуті, некоммунікбельні, інтровертовані люди.

Моральні цінності і норми спілкування в групах.

Соціально-психологічну основу всіх відносин, які складаються в групі утворюють прийняті в ній моральні цінності і норми. Цінностями є те, що в цій групі найбільш значуще, важливе, цінне. Із моральних цінностей, зазвичай, впливають ті норми, якими у своїх стосунках керуються члени групи. В управлінні діяльністю групи, норми виконують низку важливих функцій. Найістотніші з них - регулятивна, оцінна, санкційна і стабілізаційна.

Регулятивна функція норм полягає в тому, що вони визначають поведінку людей у групі і за її межами, задають зразки їхньої взаємодії і взаємостосунків, формують основні вимоги, які ставляться до членів цієї групи самими її учасниками.

Відповідність поведінки людини прийнятим у групі нормам істотно впливає на її становище в системі відносин цієї групи. Вплив цей багатогранний: з одного боку, якщо людина дотримується усталених і прийнятих у групі норм, то її авторитет підвищується; з іншої - визнання значущості людини, підвищення її статусу впливає на інших членів групи. Від цього частково починає залежати і сама сукупність норм і стосунків, які складаються в групі.

Уявлення про правильність чи неправильність групових ціннісних орієнтацій і норм певною мірою відносне. Воно буває різним і в людей, які цю правильність визначають. Те, що здається безумовно правильним учителю, може не здаватися таким учням і навпаки. У молодших школярів свої поняття про цінності, зазвичай, відмінні від того, що цінують старші учні чи дорослі люди. Тому в кожному конкретному випадку при визначенні групових норм, їхньої прийнятності чи неприйнятності доцільно попередньо уточнити суб'єкта, з позицій якого вони оцінюються.

Управління групою, її самоуправління, вплив на психологію і поведінку окремих членів групи, зазвичай, здійснюється і через офіційно призначених керівників, і через неофіційних лідерів, які мають авторитет і високий статус у групі. Авторитет лідера в групі буває не менш значним, ніж

авторитет керівника. У житті будь-якої групи немало таких моментів, коли потрібно переконувати, а не наказувати, просити, а не розпоряджатися, і тут лідер незамінний. У ролі лідерів можуть виступати і офіційні керівники груп, хоча на практиці це трапляється рідко, тому що якості лідера і керівника, їхні внутрішньо групові функції можуть не збігатися чи навіть бути протилежними. Далеко не всі керівники, які успішно справляються з "діловими" функціями, так само успішно можуть справитися з проблемами міжособистісних стосунків у групі. Ця обставина і вимагає наявності в групі лідера поряд з офіційним керівником.

Особливу увагу, у соціально-психологічному вивченні груп і колективів приділяють взаємостосункам їх членів. У процесі розвитку групи взаємини в ній закономірно змінюються. На початковому етапі групового розвитку вони бувають відносно безликі, за несприятливих умов можуть ставати конфліктними, а за сприятливих - перетворюватися в колективістські. Усе це відбувається за порівняно короткий час, протягом якого самі індивіди, що утворюють групу, не можуть змінитися як особистості.

У кожної людини є свої позитивні і негативні риси, особливі переваги і недоліки. Те, якою стороною, негативною чи позитивною, вона виступає у взаєминах з людьми, залежить від цих людей і соціального оточення, від особливостей групи, в яку вона включена у цей момент часу. Іншими словами, поведінка людини в групі визначається не лише її особистісними рисами, й особливостями групи.

Помічено таку закономірність: що ближче за рівнем свого розвитку група перебуває до колективу, то сприятливіші умови вона створює для вияву кращих сторін особистості і гальмування того, що в ній є гіршого. І навпаки, що ближче у своєму розвитку група перебуває до корпорації, то більше можливостей вона виявляє для вияву в системі взаємостосунків гірших сторін особистості з одночасним гальмуванням кращих особистісних спрямувань.

Досліджуючи малі групи, психологи часто переконувалися в тому, що пізнання психологічних закономірностей взаємодії і взаєностосунків людей дає змогу підвищити ефективність групової роботи. Соціально-психологічні характеристики групи можна розділити на два класи: формальні, ті що описують структуру, способи організації спільної діяльності і спілкування людей, та змістові, які безпосередньо відображають взаєностосунки в цій групі: норми, ціннісні орієнтації, ролі, статуси, внутрішні настанови, лідерство.

Питання про ефективність групової роботи психологи пропонують вирішувати так. Якщо взяти за приклад питання успішної діяльності учнівського і педагогічного колективів, то до уваги беруть три основні критерії ефективності групової діяльності: освітній, професійний і виховний. Перші два критерії відображають спеціальні завдання, що стоять перед групами людей, які працюють у сфері освіти, а третій є загально соціальним. Усі три критерії відповідають основним цілям, які суспільство ставить перед системою освіти. Відповідність загальноосвітньому критерію шкільного класу на практиці можна перевірити за рівнем оволодіння змістом загальних навчальних дисциплін, за наявними в учнів знаннями, що виходять за рамки шкільної програми, за культурою їхньої поведінки загалом. Професійному критерію відповідає готовність учнів до вибору та успішної реалізації майбутньої професії. Рівень морального виховання визначають за переконаннями, ідеалами, моральними цінностями, нормами, що реалізуються в конкретній поведінці. У кожному окремому випадку для конкретної групи можна ввести додаткові критерії визначення ефективності її роботи.

Суттєве значення для успішної роботи групи мають і особистісні стосунки, що в ній склалися. Взаємні симпатії та антипатії, інтенсивність та емоційний фон міжособистісних контактів, інші форми взаємодії і взаєностосунків по-різному відображаються на ефективності групової

роботи. Позитивні емоційні взаємини членів групи найчастіше сприяють їхній успішній спільній роботі. Однак у групах різного рівня соціально-психологічної зрілості ці взаємостосунки виявляють себе по-різному. При виконанні порівняно простих завдань, які є звичними для членів групи і не вимагають від них великих спільних зусиль, не викликають емоційної напруги, особисті взаємини істотно не впливають на результати групової роботи. Якщо ж групі потрібно виконати незвичні завдання, що вимагають складних, узгоджених дій, скоординованих зусиль, які породжують підвищену емоційну напругу, то краще в роботі виявляють себе більш розвинуті у соціально-психологічному плані групи.

Організація діяльності в групі.

Успіх роботи групи залежить і від організації її діяльності. Існує декілька форм організації:

- колективно-кооперативна, основана на тісній взаємодії і взаємозалежності учасників групи в роботі;
- індивідуальна, що базується на самостійній роботі кожного;
- скоординована, при якій кожний працює самостійно, але співвідносить процес і результати своєї роботи з діяльністю інших учасників групи.

Вибір тієї чи іншої форми організації спільної праці зумовлений двома чинниками: завданнями, які стоять перед групою і рівнем її соціально-психологічної зрілості. Здебільшого, за винятком деяких індивідуально-складних, творчих видів праці, перевагу віддають колективно-кооперативній формі організації спільної діяльності. Вона володіє потенційно максимальним нададдитивним ефектом, тобто найкраще мобілізує інтелектуальні, емоційні та фізичні ресурси членів групи, поліпшує можливості сприйняття, опрацювання інформації і прийняття оптимальних рішень. Ця форма організації роботи найкраще попереджує і можливість появи помилкових рішень. При складній творчій роботі перевагу мають

індивідуальна і скоординована форми організації спільної діяльності, епізодично поєднані з колективно-кооперативною формою організації праці.