

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Вінницький національний технічний університет

М. Д. Прищак, Л. А. Мацко

ПСИХОЛОГІЯ
Частина I

Навчальний посібник

Вінниця
ВНТУ
2013

УДК 159.9 (075)

ББК 88я73

Рекомендовано до друку Вченою радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 11 від 30 червня 2011 р.)

Рецензенти:

М. І. Томчук, доктор психологічних наук, професор

В. І. Ключко, доктор педагогічних наук, професор

О. М. Легун, кандидат психологічних наук, доцент

Прищак, М. Д.

П77 Психологія Ч. I : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2013. – 98 с.

Посібник розроблений відповідно до програми дисципліни “Психологія”. Посібник містить теоретичні матеріали із сучасної загальної психології, психології особистості та соціальної психології.

Може бути використаний студентами, які навчаються заочно при написанні контрольних робіт, підготовці до складання заліків; студентами стаціонарної форми навчання, для самоосвіти.

УДК 159.9(075)

ББК 88я73

© М. Прищак, Л. Мацко, 2013

ЗМІСТ

Передмова	4
------------------------	---

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ КУРСУ

1.1	Предмет та завдання психологічної науки	6
1.2	Психологія особистості	18
1.2.1	Психологія особистості. Сучасні теорії психології особистості	18
1.2.2	Пізнавальні процеси психіки	32
1.2.3	Емоційні та вольові процеси психіки	49
1.2.4	Психічні стани	52
1.2.5	Психічні властивості	61
1.2.6	Самооцінка особистості	74
1.3	Соціальна психологія	77
1.3.1	Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи	77
1.3.2	Соціально-психологічний клімат соціальної групи	79
1.3.3	Лідерство та керівництво	81
1.3.4	Психологія спілкування	84
1.3.5	Психологічні виміри конфліктів	87

ПЕРЕДМОВА

Студенти заочної форми навчання всіх спеціальностей вивчають курс “Психологія”.

В сучасних умовах не викликає сумніву посилення інтересу до теоретичних проблем та практичного використання психології. З’явилося досить багато підручників та методичних посібників, присвячених психологічній проблематиці. Назагал, в більшості з них висвітлюються традиційні питання загальної психології, деякі – доповнені проблематикою психології особистості та соціальної психології.

Пропонуючи читачеві дане видання, автори прагнули звертатися саме до сучасних психологічних досліджень з цих дисциплін.

Ми, по-перше, хотіли надати студентам-заочникам можливість познайомитися з досягненнями як вітчизняної, так і світової психології. При цьому увага зверталася як на дослідження в психології особистості, так і на соціальну психологію.

Необхідно підкреслити, що засадничим в вибудуванні структури і викладенні змісту курсу був підхід, що базується на гуманістичній парадигмі як в західній, так і в вітчизняній психології.

Враховуючи специфіку заочного навчання, особливий наголос робиться на самостійній роботі студентів.

Даний посібник стане у пригоді при виконанні студентами всіх видів робіт для успішного опанування курсу “Психологія”.

Огляд загальної структури курсу та роз’яснення особливо складних питань проводиться під час установчих лекцій. Поглибити уявлення про теоретичні засади курсу можна, звернувшись до першої частини посібника “Теоретичний матеріал курсу”.

Друга частина посібника містить матеріали до проведення практичних занять, теми контрольних робіт, тестові завдання для самоперевірки, список використаної та рекомендованої літератури, короткий термінологічний словник.

Ті, хто матиме бажання більш глибоко опанувати психологію, можуть звернутися до підручників і додаткової літератури, перелік якої наводиться в посібнику. Радимо при знайомстві з науковим підходом до психології, на відміну від побутового слововживання психологічних термінів, частіше звертатися до словника, що включений до посібника. Не намагайтесь механічно запам’ятати основні визначення. В кожному з них

виділіть 5-7 ключових слів, без яких втрачається зміст наукового визначення. Запитайте себе також: “Чим це визначення відрізняється від інших, схожих з ним? Чим відрізняється наукове визначення від розуміння, до якого ми звикли в розмовній мові?” Все це дозволить краще зорієнтуватися в теорії психології і дасть змогу успішно підготуватися до заліку. В посібнику наводяться питання для самоперевірки, відповідь на які дасть вам уявлення про рівень засвоєння теоретичного курсу. Як правило, залік проводиться у вигляді відповідей на перевірні тести, зразок яких також наводиться у другій частині посібника.

Розділ “Практичні заняття” включає тести та методики, які можна використати на практичних заняттях, що проводяться під час установчої сесії та в позаурочній роботі. В посібник включені переважно тести, які, незважаючи на їх простоту, мають науково обґрунтований характер. Ці тести та методики покликані хоча б частково навчити студентів використовувати їх в професійній сфері, особливо якщо студент є керівником, дозволять краще зрозуміти членів своєї родини, друзів, а також більш глибоко і всебічно здійснити процес самопізнання.

Умовою допуску до заліку є написання і захист контрольної роботи. На лекціях та семінарських заняттях викладач пояснює, як вибираються питання з підрозділу “Питання та література до контрольних робіт” та як здійснюватиметься захист контрольної роботи. Як правило, контрольна робота містить чотири запитання, відповідь на кожне з них складає 5 – 6 сторінок формату А4. Зміст відповіді має відповідати сформульованому запитанню. На початку роботи наводиться номер варіанта, перелік запитань, в кінці – список використаної літератури.

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ КУРСУ

1.1 Предмет та завдання психологічної науки

1.11 Значення психологічних знань в діяльності людини

Розбудова державності, входження України в європейський та світовий економічний, культурний, комунікативний простори зумовлюють новий етап у розвитку вітчизняної системи освіти.

Сучасна освіта, педагогіка намагаються відповісти на "питання життя", яке століття тому поставив відомий вітчизняний вчений, педагог М. Пирогов. Це питання полягає в тому, якою повинна бути сучасна людина, які знання, а звідси й освіта, їй потрібні: загальнолюдські чи спеціальні, нам потрібно готувати дітей до того, щоб "бути людиною", чи нам потрібні тільки "негоціанти, солдати, механіки, моряки, лікарі, юристи, а не люди".

Для демократичного і гармонійного суспільства не все одно, яким буде фахівець із вищою освітою: тільки висококваліфікованим ремісником чи, крім фахової підготовленості, він ще й стане висококультурною, духовною особистістю – стане інтелігентом. Кожну людину потрібно розглядати не просто як носія певної суми знань, а як особистість, громадянина держави з властивими йому цінностями, моральністю, інтересами. Тому таким важливим для України є питання гуманізації освіти.

За такого підходу велике значення має психологічна підготовка студентів. Високий рівень психологічної культури необхідний людині як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Знання психіки інших, набуті людиною з особистого та соціального досвіду, важливі і можуть сприяти успішному орієнтуванню в соціальному середовищі. Однак ці знання несистематизовані, неглибокі і недостатні. Наслідком недостатнього знання себе та інших є значне зростання кількості серцевих і невротичних захворювань, конфліктів (побутових, пов'язаних з професійною діяльністю, політичних тощо), велика кількість сімейних розлучень, зростання кількості самогубств та ін.

Успішність людини в сфері міжособистісних відносин, професійній діяльності, здатність протистояти маніпулятивним технологіям, її фізичне та психологічне здоров'я значною мірою залежать від рівня психологічних знань та психологічної культури.

Психологічна культура особистості (як елемент загальної культури) – сукупність психологічних здібностей, знань, вмінь, навиків, які допомагають успішному самопізнанню, самовираженню і самовихованню особистості, а також успішному спілкуванню і взаємодії в різних соціальних групах.

Основні поняття і ключові слова: духовність, інтелігент, гуманізація освіти, маніпуляція, психологічна культура особистості.

1.12 Визначення предмета психології

Психологія одна з наук про людину. Об'єктом її вивчення є психіка (від грецьк. *psychikos* – душевний).

В сучасній психології існують різні підходи до розуміння поняття психіки, зокрема: 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і безсвідомих; 4) суб'єктивний образ об'єктивного світу (свідомість) тощо.

Психологія (з грецьк. *psyche* – душа, *logos* – слово, знання, вчення) – наука (вчення) про закономірності розвитку, проявів психіки та їх механізми. Вона вивчає психічне життя людини в його суб'єктивних та об'єктивних проявах.

Структура психіки має три рівні: свідомий, підсвідомий, несвідомий.

Предмет психології – це закономірності розвитку, проявів психіки та їх механізми.

Основні поняття і ключові слова: психологія, предмет психології, психіка, душа.

1.13 Етапи розвитку психологічних знань

Психологія як наука в своїй історії пройшла довгий та складний період становлення. Можемо виокремити етапи розвитку психологічних знань.

• Психологія як наука про душу (більше II тисяч років тому)

В європейській культурі зародження філософії (психології) відбувалося в Стародавній Греції. Філософи по-різному розуміли поняття душі.

Демокрит, Епікур розглядали душу як *різновид матерії*, як тілесне утворення, яке складається із кулеподібних, маленьких і найбільш рухомих атомів.

Платон виходив з того, що душа є щось *космічне, божественне*,

ідеальне і відрізняється від тіла. Душа перед тим, як потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї – вищі незмінні сутності. Потрапивши у тіло, душа починає згадувати побачене до народження. Тіло і психіка у Платона протистоять одне одному.

Аристотель, систематизувавши попередні й сучасні йому психологічні положення, розвиває ідею *нероздільності душі і тіла*.

- ***Психологія як наука про свідомість*** (XVII ст.)

Виникає в зв'язку з розвитком природничих наук. Думати, відчувати, бачити – це свідомість. Головний метод, дослідження свідомості, спостереження за собою і описування фактів.

Історія експериментальної психології розпочалась в 1879 р. із заснування в Лейпцигу німецьким психологом Вільгельмом Вундтом першої у світі психологічної лабораторії. Дана подія знаменує собою виникненням *психології як науки*.

- ***Психологія як наука про поведінку – біхевіоризм*** (поч. XX ст.)

Головні методи, на цьому етапі розвитку психології, експериментальний і спостереження за тим, що можна безпосередньо побачити (поведінка, вчинки, реакції). Мотиви, які викликають вчинки, не досліджуються.

- ***Психологія як наука про несвідоме – психоаналіз*** (поч. XX ст.).

Психоаналіз базується на ідеї, що поведінка людини визначається не тільки і не стільки її свідомістю, скільки несвідомим.

- ***Психологія як наука, що вивчає закономірності, прояви і механізми психіки*** (сучасний етап).

Основні поняття і ключові слова: душа, свідомість, експеримент, поведінка, біхевіоризм, несвідоме, психоаналіз.

1.14 Зв'язок психології з іншими науками

Психологія має багатогранні зв'язки із природничими і соціальними науками.

Теоретико-методологічною основою психології є *філософія*. Без філософії психологія не могла б створювати власну методологію, робити необхідні теоретичні узагальнення. У той самий час філософія використовує результати психологічних досліджень при побудові наукової картини світу. Психологія тісно пов'язана з логікою. Логіка, як і психологія, вивчає людське мислення, тільки перша – його

процесуальний, а друга – результативний аспекти.

Із *суспільними науками* (історією, економікою, соціологією, лінгвістикою, літературознавством, теорією мистецтв, юридичними і політичними науками тощо) психологію поєднує те, що вони потребують даних про природу соціально-психологічних явищ, особливостей індивідуальної і групової поведінки людей, закономірностей формування навичок, ціннісних орієнтацій, міжособистісних стосунків тощо. В свою чергу, психологія досліджує функції, що їх виконує психіка у суспільних відносинах людини.

Тісний зв'язок психології та педагогіки підтверджується наявністю окремої галузі психологічного знання – педагогічної психології. *Педагогічна психологія* – галузь психології, яка вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання).

Природознавство (біологія, фізіологія, фізика, хімія та ін.) поглиблює уявлення про психіку, доводить вивчення її механізмів до фізіологічного, нейрофізіологічного, біохімічного рівнів.

Медичним наукам, зокрема, психіатрії, психологія може допомогти в діагностиці захворювань, розумінні “внутрішньої картини” хвороби. На основі медицини, педагогіки, психології виникли шкільна гігієна, медична психологія, нейропсихологія та ін. Знання психології сприяє спілкуванню лікаря з пацієнтом, пропаганді медичних знань.

Розвиток *технічних наук* має враховувати параметри реакцій людини на зовнішні подразники, характеристики сприймання, збереження і переробки нею різних форм інформації. Психологія має велике значення для розв'язання проблем інженерної психології, ергономіки, при підготовці працівників до роботи у системах керування та при розробці самих систем керування, для створення комп'ютерів, систем комунікації, засобів відображення інформації та ін.

Але найтісніший зв'язок психологія має з педагогікою.

Основні поняття і ключові слова: філософія, суспільні науки, природничі науки, медичні науки, технічні науки, педагогічні науки.

1.15 Структура психологічної науки

До XVII ст. психологія розвивалась як складова філософії, потім – як самостійна галузь. З часом сама психологія поділилася на окремі галузі знань. Сучасна психологія являє собою цілісну систему знань, до якої

входять понад три десятки галузей психологічних знань.

Зв'язок психології з іншими науками привів до виникнення на їх “стиках” різних галузей психології. На межі із суспільними науками виникли соціальна психологія, історична психологія, юридична психологія, психологія мистецтва, психологія управління; на межі з природознавством – зоопсихологія, психофізіологія, нейропсихологія, психофізика; з технічними науками – психологія праці, інженерна психологія; з гуманітарними – гуманістична психологія, педагогічна психологія, психологія творчості, психологія спорту та ін.

Кожна галузь має свою сферу дослідження, свої завдання та специфічні методи.

Особливе місце серед галузей психологічних знань посідає **загальна психологія**, яка вивчає ґрунтовні психологічні закономірності виникнення та розвитку психіки в цілому, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарат, систематизує та узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Загальна психологія є базовою, вихідною для всіх інших галузей психології, вивчає методологічні питання психології, природу психологічних явищ, закономірності розвитку та перебігу психологічних процесів, індивідуальні особливості психіки людини, її почуття, волю, темперамент, характер, здібності та ін.

Вікова психологія – вивчає вікові особливості психічного розвитку людини. Поділяється на *дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку*.

Психологія особистості – займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Соціальна психологія – вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей в різних соціальних групах, закономірності взаємодії та спілкування людей, діяльність соціальних груп, процеси соціалізації, поведінку людей в групах і спільнотах, виникнення психічних станів індивіда в групі, колективі тощо.

Педагогічна психологія – вивчає психологічні основи педагогічного процесу (процесу навчання і виховання). У педагогічній психології

вирізняють *психологію навчання і виховання дітей дошкільного віку (дошкільна психологія), психологію навчання і виховання у шкільному віці, психологію професійно-технічної освіти, психологію вищої школи.*

Інженерна психологія – займається вивченням психічних можливостей людини, яка взаємодіє з машинами та інформаційними системами, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно приймати рішення, витримувати емоційні навантаження тощо.

Психологія управління – здійснює дослідження процесів управління, взаємодії керівників і підлеглих, підвищення ефективності управління, психологічних особливостей керівника, його управлінських здібностей.

Психологія творчості – досліджує закономірності творчої діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури.

Психологія праці – вивчає психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці, оптимізацію відносин у трудових колективах.

Психологія мистецтва – вивчає процеси створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей.

Економічна психологія – вивчає психологічні основи економічної діяльності індивіда, психологію бізнесменів, менеджерів.

Політична психологія – досліджує психологічні аспекти політичної поведінки людей, застосування психологічних знань для пояснення політичних процесів.

Екологічна психологія – вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість.

Психологія спорту – досліджує закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

Крім наведених вище існують інші галузі психології, зокрема: *медична, юридична, військова, авіаційна, космічна, спеціальна психологія (психологія аномального розвитку), психологія торгівлі, психологія*

реклами, психологія мас, етнопсихологія, зоопсихологія, психологія комп'ютеризації та ін.

Одночасно з диференціацією психологічних знань відбувається їх інтеграція в інші галузі (через інженерну психологію з технічними науками, через педагогічну – з педагогікою, через соціальну – з суспільними науками і т. д.)

Основні поняття і ключові слова: диференціація та інтеграція психологічних знань, галузі психології: загальна, вікова, соціальна, інженерна, педагогічна, праці, творчості, управління, мистецтва, економічна, політична, екологічна, спорту.

1.16 Основні методи науково-психологічних досліджень

Кожна наука застосовує певні методи наукового дослідження.

Методи наукових досліджень – це шлях досліджень, спосіб пізнання, прийоми і засоби, за допомогою яких здобуваються факти, використовувані для доведення положень, з яких, у свою чергу, складається наукова теорія.

У психології використовуються як загальнонаукові, так і специфічні методи. Специфіка психічної діяльності потребує розробки й застосування спеціальних методів її пізнання та формування. Основними методами психології є *спостереження, опитування, тестування, експеримент*.

Спостереження – метод психологічного дослідження, який полягає у спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів. Метод спостережень характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці.

Спостереження як метод психологічного дослідження відрізняється від звичайного спостереження тим, що попередньо планується і проводиться з дотриманням певних вимог. Зокрема, воно передбачає етап висунування і перевірки *гіпотези* – судження про природу і сутність явища, що вивчається. Спостереження ведеться за планом, фіксується, в тому числі й з використанням технічних засобів. Застосування цього методу потребує спостережливості дослідника – вміння помічати характерні риси людини. Недоліки цього методу – вплив на результати спостереження рівня кваліфікації та індивідуально-психологічних особливостей спостерігача, його ставлення до об'єкта спостереження, невідконтрольність досліджуваного об'єкта, часто довга тривалість

методу дослідження. Проте лише спостереженню психіка відкриває себе як осередок життя людини, тобто у її цілісності й повноті.

Позитивною стороною спостереження є також те, що під час спостереження не порушується природний хід психологічних явищ. Недоліком – те, що дослідник змушений чекати, коли виникне явище, яке його цікавить.

Різновидом спостереження є *самоспостереження (інтроспекція)* – вивчення дослідником особливостей власного внутрішнього світу. Переживаючи певний психічний стан, він в той же час спостерігає за собою, за своїми відчуттями, порівнює з аналогічними даними, що повідомляються йому. Цей метод має ще більше недоліків, ніж спостереження, проте й непересічну цінність, адже це прямий шлях людини до *самопізнання*. Самоспостереження стає тут *самоаналізом* – способом проникнення у сутність свого Я. Психологи використовують такі продукти самоспостережень: щоденники, автобіографії, листи, спогади.

Види спостережень

- ***Життєве і наукове***

Життєве – обмежується описуванням зовнішніх явищ, реєстрацією фактів. Відповідь про причини тих чи інших вчинків, дій знаходиться навмання, методом проб і помилок. Життєве спостереження відрізняється своєю випадковістю, неорганізованістю, безплановістю.

Наукове – передбачає наявність чіткого плану фіксування отриманих результатів у спеціальному щоденнику, формуванні гіпотези, яка пояснює психологічну природу спостережуваного явища, наявність узагальнень та висновків.

- ***Зовнішнє і внутрішнє***

Зовнішнє (об'єктивне) – збирання даних про психологію і поведінку людини шляхом прямого спостереження зі сторони.

Внутрішнє (суб'єктивне) або *самоспостереження* – використовується тоді, коли психолог-дослідник вивчає явища в тому вигляді, в якому вони відображаються безпосередньо в його свідомості. Психолог-дослідник спостерігає за своїми образами, думками, почуттями, переживаннями.

- ***Вільне і стандартизоване***

Вільне – не має наперед встановлених рамок, програми, процедури проведення.

Стандартизоване – має наперед встановлені рамки, програму, процедуру проведення.

- ***Включене і стороннє***

Включене – дослідник виступає в ролі безпосереднього учасника того процесу, за ходом якого він веде дослідження.

Стороннє – не передбачає особисту участь спостерігача в тому процесі, який він вивчає.

Кожен з названих видів спостереження має свої особливості і використовується там, де він може дати найбільш достовірні результати.

Зовнішнє спостереження менш суб'єктивне, ніж самоспостереження і частіше використовується там, де ознаки, за якими потрібно спостерігати, легко можуть бути виділені і оцінені зовні.

Внутрішнє спостереження є незамінним і часто виступає єдиним доступним методом збирання психологічної інформації у тих випадках, коли відсутні надійні зовнішні прояви, які цікавлять дослідника.

Вільне спостереження проводиться у тих випадках, коли неможливо точно визначити, що потрібно спостерігати, коли ознаки явища, яке вивчається, і його ймовірний хід наперед невідомі досліднику.

Стандартизоване спостереження краще використовувати тоді, коли у дослідника є точний і повний перелік ознак, які характерні для феномена, що вивчається.

Включене спостереження корисно у тому випадку, коли психолог може дати правильну оцінку явищу, лише відчувши його на самому собі. Але коли під впливом особистої участі дослідника його сприйняття й розуміння події можуть бути перекохані, то краще звертатися до стороннього спостереження, використання якого дозволяє більш об'єктивно судити про спостережуване.

Опитування – метод дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд запитань, що їй задаються.

Види опитувань

- ***Письмове*** – анкетування.

Анкетування – використовується, щоб одержати інформацію про типовість тих чи інших явищ. На результативність анкетування впливає ряд умов: підбір запитань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище і дають надійну інформацію; задавання як прямих, так і не-

прямих запитань; вилучення підказок у формулюваннях питань; попередження двоїстого розуміння змісту запитань.

- **Усне** – інтерв'ю, бесіда.

Інтерв'ю – застосовується у тих випадках, коли дослідник чітко намічає мету майбутнього дослідження, формулює коло основних і допоміжних запитань, що дозволять з'ясувати сутність проблем, які цікавлять дослідника. При проведенні *бесіди* дослідник враховує можливі варіанти бесіди і передбачає її хід у випадку позитивних чи негативних відповідей. Ефективність бесіди багато в чому залежить від уміння створювати в спілкуванні сприятливу морально-психологічну атмосферу, спостерігати за поведінкою співрозмовника, його мімікою, емоційними реакціями, бажанням відповідати або уникати відповідей.

Перевага усного опитування полягає в тому, що при бесіді, інтерв'ю, на відміну від анкети, ми можемо з'ясувати незрозумілі запитання, змінити формулювання запитань. Анкетування таких можливостей не має, але його перевага в тому, що воно дозволяє одночасно опитати велику кількість осіб і дає можливість формалізувати опрацювання отриманих результатів.

Тестування – спеціалізований метод психологічного дослідження, застосовуючи який можна отримати точну кількісну або якісну характеристику розвитку певних психічних явищ за допомогою порівняння їх показників з еталонними.

Тести – стандартизовані способи вимірювання конкретного психічного явища. Вони набули широкого застосування у психологічній діагностиці – теорії і практиці визначення рівня розвитку певних аспектів людської психіки. Тестів надзвичайно багато, і вони класифікуються залежно від спрямованості. Так, є тести інтелекту, тести загальних, творчих або професійних здібностей, тести особистості тощо. Створення тестів – трудомісткий і тривалий процес, що потребує неабияких зусиль, а використання їх передбачає наявність ґрунтовної професійної підготовки.

Тестові завдання подають у вигляді запитань, суджень, графічних зображень, малюнків, які мають спонукати експериментальну діяльність досліджуваних. Первинні результати (відповіді, час, помилки тощо) порівнюють з тестовими нормами – кількісними показниками виконання

певного тесту, що складаються з урахуванням статі та віку досліджуваних. Норми визначаються в процесі стандартизації – попереднього випробування тесту на великих групах людей. За допомогою вимірювальних шкал – спеціальних числових систем – “сирі” оцінки переводяться в стандартні, що дає змогу зіставляти їх між собою. Застосування тесту – тестування – є досить точним засобом вимірювання індивідуальних відмінностей людей.

Практичне використання результатів тестування зумовлює суворість вимог до тесту. Насамперед він повинен бути надійним і валідним. Надійність тесту визначається постійністю оцінок, що їх отримує досліджуваний при повторному тестуванні тим самим тестом або його аналогічною (еквівалентною) формою. Надійний тест дає високий показник збігу оцінок, що дає підставу розглядати його як достовірний інструмент психологічного дослідження. *Валідність* – ступінь відповідності тесту явищу, для вимірювання якого він призначений. Надійність і валідність тесту обґрунтовують за допомогою математичної статистики.

Проте тестування має й слабкі місця. Найважливішим з них є залежність його результатів від освіти досліджуваного, його можливостей оволодівати надбаннями культури. Потрібно також пам'ятати, що некоректно інтерпретовані тести можуть набути для особистості прогностичного значення.

Експеримент – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити. Це головний метод психологічних досліджень, що передбачає активне втручання дослідника в діяльність досліджуваного з метою створення умов, в яких виявиться психологічний факт.

Основна перевага експерименту полягає в тому, що він дозволяє надійніше, ніж всі інші методи, досліджувати певні психічні явища. Однак організувати і провести експеримент, що досліджує психіку, буває не так легко. Тому на практиці експериментальний метод зустрічається рідше, ніж інші. Крім того, проведення психологічних експериментів потребує суворого дотримання етичних норм, щоб не зашкодити досліджуваному.

Види експериментального методу

- ***Природний експеримент***

Природний експеримент проводять у звичному для досліджуваного оточенні, і він, як правило, не усвідомлює себе об'єктом дослідження. Наприклад, вивчають ефективність різних методик навчання. Це дозволяє уникати впливу на результати намірів досліджуваного, його ставлення до експерименту, проте й не враховує дії факторів, які б могли його відволікти.

- ***Лабораторний експеримент***

Лабораторний експеримент дає можливість не лише створювати, а й контролювати чинники, що впливають на його перебіг. Він здійснюється в спеціальних умовах, проводиться із застосуванням технічних засобів, що дає змогу подавати інформацію, реєструвати й обробляти відповіді на неї, діяльність досліджуваного визначається інструкцією, досліджуваний знає, що проводиться експеримент.

У психології використовуються також методи **моделювання, математичної статистики, якісного аналізу та ін.**

Основні поняття і ключові слова: методи наукових досліджень, спостереження: життєве – наукове, зовнішнє – внутрішнє, вільне – стандартизоване, включене – стороннє; опитування: письмове, усне; тестування, тест, експеримент: природний, лабораторний.

1.2 Психологія особистості

1.2.1 Психологія особистості. Сучасні психологічні теорії особистості

1.2.1.1 Визначення понять “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”

Психологія особистості – галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

Поняття “особистість” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежовувати поняття: “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”.

Найбільш загальним (з погляду філософії) є поняття “людина”.

Людина – біосоціальна істота, якій притаманні членороздільна мова, свідомість, вищі психічні функції (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.) і яка здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина. Представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

Особистість – соціальний індивід.

Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як

особистості в результаті включеності її в різні спільності називають *соціалізацією особистості*.

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включена протягом життя. Вплив на людину соціального оточення через соціальні групи опосередковується психологічними властивостями людини – типом нервової діяльності, задатками, в подальшому темпераментом, здібностями, характером, ціннісними орієнтаціями. Саме через взаємодію цих начал – психофізіологічного, природного та соціального – формується особистість.

В суспільстві сформовані певні канали, важелі соціалізації. Це виховання, навчання через заклади освіти, це заклади культури, засоби масової інформації, сім'я, література, мистецтво, комп'ютерні мережі Інтернет та ін.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність – особлива і несхожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Для ефективного засвоєння вищевикладеного матеріалу рекомендується звернутися до прикладів, які наведені в таблиці 1.1

Таблиця 1.1 – Індивіди, особистості, індивідуальності (приклад)

Приклади Тип	собака	немовля	дорослий	“мауглі”	первісна людина	злочи- нець
Індивід	–	+	+	+	+	+
Особистість	–	–	+	–	+	+
Індивідуаль- ність	+	+	+	+	+	+

Основні поняття і ключові слова: психологія особистості, людина, індивід, особистість, індивідуальність.

1.2.1.2 Психологія (фрейдизм, неопрейдизм)

Фрейдизм

У Відні 1900 р. вийшла в світ книга невідомого тоді автора “Тлумачення сновидінь”. Вона не стала сенсацією (за 8 років розійшлося лише 8 її примірників). Її автором був австрієць **Зігмунд Фрейд** (1856 – 1939). Але саме її ідеї були покладені в основу найреволюційнішого, найнеоднозначнішого явища філософії, психології, культури, свідомості ХХ ст. – психоаналізу (фрейдизму).

3. Фрейд розглядав психічне життя людини як багаторівневе явище, глибинним рівнем якого є *несвідоме*.

На його думку, людина є передусім біологічною істотою і прагне задовольнити насамперед свої природні інстинкти, потяги як певну суму енергій. Основним проявом людської особистості вчений визнає сексуальний інстинкт (ерос). Енергію, завдяки якій діє сексуальний інстинкт, він називає *лібідо*.

Людина – це *замкнута енергетична система*, кількість енергії у кожної людини постійна величина.

3. Фрейдом розроблена структура психіки людини (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2 – Структура психіки людини за З. Фрейдом

“Над-Я” (super-ego) – совість	Формується через подолання Едіпового комплексу (комплексу Електри)	Підпорядковується ідеалістичному принципу
“Я”(ego) – свідомість	Формується під впливом суспільства	Підпорядковується принципу реальності
“Воно”(id) – несвідоме (інстинкти)	Уроджені інстинкти (потяги)	Підпорядковується принципу задоволення

(+) сублімація ← захисні механізми → витіснення (-)

Психіка людини складається з 3-х компонентів, рівнів: “Воно”, “Я”, “Над-Я”.

“Воно” (id) – несвідома частина психіки, яка містить у собі біологічні вроджені інстинктивні потяги (сексуальні). “Воно” насичено

сексуальною енергією “лібідо”.

Бувши несвідомим й ірраціональним, “Воно” (інстинкти) спрямовує поведінку людини відповідно до “*принципу задоволення*”. Задоволення і щастя – головні цілі людини в житті.

“**Я**” (*ego*) – свідомість, розумна, раціональна частина психіки. “Я” формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини. Тому “Я” підпорядковується “*принципу реальності*”.

“**Над-Я**” (*super-ego*) – слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль судді, критика, цензора, совісті. “Над-Я” у чоловіків формується через подолання Едіпового комплексу, який полягає в сексуальному потязі хлопчика до матері і ворожих почуттях до батька, котрий сприймається як суперник. А у жінок – через подолання комплексу Електри, який, в свою чергу, полягає в “сексуальному потязі” дівчинки до батька і ворожих почуттях до матері. Ці переживання містяться в сфері несвідомого і утворюють осередок збудження, не проникаючи в свідомість.

Якщо “Я” прийме рішення чи здійснить дію в угоду “Воно”, але на противагу “Над-Я”, то відчує покарання у вигляді почуття провини, сорому, докорів совісті. “Над-Я” підпорядковується “ідеалістичному принципу”.

Головний конфлікт у структурі особистості виникає між “Над-Я” і “Воно”, між моральністю людини, сумлінням і інстинктами. Дії обох несвідомі, позбавлені контакту з реальністю.

З іншого боку, свідомість – “Я” (принцип реальності) знаходиться в стані конфлікту з безсвідомим – “Воно” (принцип задоволення).

Принцип реальності і принцип задоволення несумісні, тому особистість завжди перебуває у стані напруження, від якої рятується за допомогою механізмів психологічного захисту, такими, наприклад, як *витіснення* (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у зміст несвідомого), *сублімація* (різні форми проявів енергії лібідо) тощо.

Сублімація – “перерозподіл енергії”. Енергія сублімується, трансформується в енергію інших видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Якщо енергія інстинктів не знаходить виходу або не сублімується, то вона витісняється із свідомості в сферу несвідомого.

Потяги, інстинкти, які колись були витіснені у несвідому частину психіки, зберігаються як приховані. Осередок збудження може поступово “розхитувати” систему захисту, що призводить до *неврозів – нестійких розладів нервової діяльності*. Більш важкі розлади механізмів захисту призводять до психіатричних захворювань (напр. шизофренія), для яких характерна значна деформація свідомості і сприйняття реальності.

Для лікування психічних розладів психоаналітик повинен шукати інформацію про причини неврозів, яка знаходиться у сфері несвідомого. Пацієнт сам не може працювати з цією інформацією, адже вона на рівні свідомості відсутня.

Складність в отриманні інформації полягає також у тому, що несвідоме проявляється у свідомості, по-перше, опосередковано – у вигляді обмовок, описок, помилок пам’яті, сновидінь і, по-друге, у формі “символів”, які потребують відповідного трактування.

У психоаналізі існують різні способи отримання інформації психоаналітиком (гіпноз, снобачення, асоціації, обмовки, малюнки).

Принцип лікування, в своїй основі, полягає в тому, що психоаналітик допомагає хворому пережити – на рівні свідомості – ситуацію, що приводить до полегшення його стану.

Психоаналіз – вчення З. Фрейда, система ідей, методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики і лікування різних душевних захворювань.

Погляди З. Фрейда вийшли за межі власне психології і можуть розглядатися як значне явище філософії і культури ХХ ст.

Неофрейдизм

З. Фрейд створив оригінальну і, як показав час, життєздатну теорію, але в основу її поклав явище, непідвладне свідомості. Тому свідомість дослідника може лише робити припущення з приводу несвідомого та накладати його гіпотетичні ознаки на реальність людського життя. Саме довільність засад теорії й привела до численних її модифікацій (А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін.).

Крім того, відвертий біологізм З. Фрейда, його прагнення звести сутність людської поведінки до проявів переважно сексуальних інстинктів, агресії зустріли заперечення у багатьох його послідовників,

що стало однією з причин зародження неофрейдизму.

При цьому зміст головних понять теорії З. Фрейда зазнав істотних змін. Наприклад, у понятті джерела розвитку сексуальне часто розширюється до поняття біологічного і соціального (А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм), саме ж соціальне поєднується з чинниками культури не лише теперішнього, а й історичного минулого людини (К. Юнг). Та все ж представників психоаналізу об'єднує визнання опозиції “несвідоме – свідомість” і пошук у співвідношеннях між її компонентами закономірностей розвитку та функціонування психіки.

Вже **К. Юнг** (1875 – 1961), який був учнем, помічником З. Фрейда, піддав критиці абсолютизацію біологічного, сексуального у сфері несвідомого, “негативізм” у трактуванні як несвідомого, так і сутності особистості в цілому.

Структура психіки за К. Юнгом

- 1) “Я” (“Его”) – свідомість.
- 2) “Воно” – індивідуальне несвідоме.
- 3) Колективне несвідоме – “архетипи” – неусвідомлювані сфери людської психіки, в основі яких “соціальне спільне”, спільне для всіх людей, або певного етносу.

Психіка – взаємодія свідомого і несвідомого при неперервному обміні енергією між ними. Для К. Юнга несвідоме не звалище витіснених бажань. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, природою, космосом. *Психіка – відкрита енергетична система.*

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі “Его” і індивідуального несвідомого та з'єднуватися з вищим “Я”, сумірним зі всім людством і космосом. *Колективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

Дана концепція стала основою формування нового психологічного напрямку – *трансперсональної психологічної теорії*.

Неофрейдисти значну увагу приділяють соціальним аспектам поведінки, діяльності особистості.

Е. Фромм (1900 – 1980) народився в Німеччині. Захопився вченням З. Фрейда, обрав кар'єру психоаналітика. З часом критично переглянув фрейдівський підхід до природи несвідомих потягів та ролі соціальних впливів на становлення особистості. Під час приходу до влади фашистів

у 1933 р. Е. Фромм емігрував до США.

Агресія в неофрейдизмі Е. Фромма не первинна, як у З. Фрейда, а вторинна. Це реакція психологічного захисту на зовнішній світ, котрий сповнений дискомфорту. Оскільки світ завжди несе загрозу, то завжди має бути й агресія. Замість біологічного фундаменту лібідо за основу беруться соціальні відносини, але вони також є природженими, тобто наданими від народження, і всі реакції є неминучими і фатальними.

Руйнація зв'язків людини з природою порушує її гармонію та породжує екзистенційне протиріччя, яке складає основу людського існування. З одного боку, людина – частина природи і підкоряється фізичним та біологічним законам, а з іншого – завдяки розуму вона піднімається над природою і протистоїть їй як самосвідомий суб'єкт. І єдиним виходом із екзистенційної самотності Е. Фромм вважав **любов**. Тільки любов дає людині можливість подолати почуття ізоляції, самотності. Любов – єдина активна сила, споконвіку закладена в людині, яка чекає свого визнання та звільнення із “в'язниці” несвідомого.

Вчений виділив шість видів любові: 1) материнська; 2) батьківська; 3) любов до батьків; 4) братська; 5) еротична любов; 6) любов до Бога. Всі вони одночасно існують у несвідомому. На відміну від поширеного уявлення про те, що головне в любові – зустріти достойний об'єкт, Е. Фромм вважає, що справа полягає в здатності любити, яку можна розвивати.

Основні поняття і ключові слова: сучасні психологічні теорії особистості, фрейдизм, неофрейдизм, психоаналіз, свідомість, несвідоме, інстинкти, потяги, лібідо, агресія, “принцип задоволення”, “принцип реальності”, неврози, витіснення, сублімація, снобачення, гіпноз, колективне расове безсвідоме, любов.

1.2.1.3 Біхевіоризм

Біхевіоризм – виник у США на початку ХХ ст. Засновником був Джон Уотсон (1878 – 1958). Критикуючи провідний на той час метод психології – інтроспекцію (самопостереження), що акцентував свою увагу на вивченні розумових процесів, свідомості, він прийшов до висновку, що психологія повинна бути такою ж точною наукою, як хімія, біологія, фізика. Потрібно відійти від вивчення внутрішнього світу людини і зосередитися на тих явищах, котрі можна спостерігати,

просто вимірювати: дії, рухи, події, які мають місце реально. Адже, на думку представників біхевіоризму, внутрішній світ людини пізнати неможливо і тому потрібно обмежитись зовнішніми спостереженнями.

Біхевіоризм базується на теорії І. Павлова, який показав, що багато видів автоматичної і довільної поведінки є просто відповідями, реакціями на специфічні зміни або стимули зовнішнього середовища. Підтвердження своєї теорії біхевіористи знаходили також в дослідженнях зоолога Торндайка, котрий вивчав поведінку собак в “проблемному ящику”. Тварина могла вийти з ящика, якщо натискала на певну планку. Вчений звернув увагу, що тварина діє за методом спроб та помилок і випадково досягає успіху. Навчання відбувається внаслідок багаторазового повторення (закон вправ). Якщо після реакції умови сприятливі, то реакція закріплюється, встановлюється міцний зв’язок між стимулом і реакцією (закон ефекту). Закони вправ і ефекту були доповнені й перенесені на людину.

Біхевіоризм (з англ. behavior – поведінка) – напрям в американській психології ХХ ст., який зводить психіку до різних форм поведінки як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища.

Тому *особистість* – це сукупність поведінкових реакцій, які притаманні даній людині, це організована і відносно стійка система навиків.

Для біхевіористів передбачення і контроль поведінки залежать від точного визначення зовнішніх умов, які підтримують поведінку.

Формула біхевіоризму “**стимул – реакція**” ($S - R$) провідна в біхевіоризмі. Зв’язок між S і R посилюється, якщо є підкріплення I ($S - I - R$). Підкріплення буває негативне (біль, покарання і т. д.) та позитивне.

Задача психології за реакцією визначити можливий стимул, а за стимулом уявити певну реакцію.

Біхевіоризм був провідною галуззю американської психології до початку 60-х років ХХ століття.

Основні поняття і ключові слова: біхевіоризм, поведінка, “проблемний ящик” Торндайка, закони вправ і ефекту, формула біхевіоризму, стимул, реакція, підкріплення.

1.2.1.4 Гуманістична психологія особистості

Гуманістична психологія особистості (лат. *humanus* – людський) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось задане, а відкриту можливість самоактуалізації, яка базується на вірі в можливість розквіту кожної людини, якщо створити для неї умови, що дозволять їй самій обирати свою долю і спрямовувати її.

Гуманістична психологія розглядає особистість не як дисгармонічну істоту, обтяжену проблемами, комплексами і приречену на трагічне існування у ворожому і відчуженому світі, а як на істоту гармонічну. Вона вивчає здорові, гармонічні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини “самоактуалізації” особистості і для яких є характерною орієнтованість на майбутнє, вільна реалізація своїх можливостей, віра у себе і можливість досягнення “ідеального Я”.

Концепція самоактуалізації особистості за А. Маслоу

Американський психолог А. Маслоу, один із засновників гуманістичної теорії особистості, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття тенденцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фрейд. Навпаки, в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одна одній. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро особистості *утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості*, з якими народжується людина і які вона може реалізувати в певних умовах.

Даний підхід А. Маслоу використовував у своїй *теорії самоактуалізації*. Джерелом психічного розвитку особистості він вважав її прагнення до самоактуалізації – якомога більш повного вияву своїх можливостей. Це прагнення ґрунтується на потребі в самоактуалізації – “вершині” в ієрархії потреб людини.

Теорія самоактуалізації описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім’ї і

друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує “людей, які відчують, що їх люблять і вони здатні любити, відчувають себе захищеними і здатними захищати, відчувають повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших” (А. Маслоу). Таких людей і вивчав А. Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонічному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних.

Ієрархія потреб особистості:

- 1) фізіологічні потреби – нижчі, керовані органами тіла, такі потреби, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров’я, забезпеченості в старості, життєвої стабільності;
- 3) потреба у належності до соціальної групи, прийнятті, визнанні та оцінці;
- 4) потреба в повазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі.

Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку.

Основні поняття і ключові слова: гуманістична теорія, самоактуалізація, “ієрархія потреб” особистості.

1.2.1.5 Трансперсональні теорії особистості

Трансперсональні теорії з’явилися в 60-ті роки ХХ ст. Вони претендують на роль “четвертої сили”. Шукають нову теоретичну парадигму, яка дасть можливість дослідити явища, що не отримали достатнього обґрунтування в рамках психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології.

Основою для формування трансперсональних психологічних теорій стала психологічна концепція К. Юнга.

Психіка, на думку вченого, це взаємодія свідомого і безсвідомого при безперервному обміні енергією між ними. Несвідоме – не звалище витіснених бажань. К. Юнг вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, природою, космосом. *Психіка – відкрита енергетична система.*

В процесі розвитку людина може долати вузькі межі “Его” і індивідуального безсвідомого та з'єднуватися з вищим “Я”, сумірним зі всім людством і космосом. *Коллективне расове несвідоме* – спільне для всього людства і є проявом творчої космічної сили.

В центрі трансперсональних теорій – “психології за межами свідомості” – так звані “змінені стани свідомості”, переживання яких може привести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

Трансперсональні теорії – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного та космічного вимірів і можливостей для еволюції свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим.

Головні теоретичні джерела трансперсональних теорій – це психоаналіз і східні філософські системи з виробленими в них уявленнями про енергетичну основу світу.

Методами зміни станів психіки особистості є медитація, молитва.

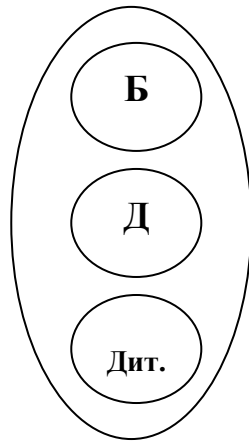
Психосинтез – теорія, метод розвитку цілісної і гармонічної особистості, зокрема шляхом синтезу її свідомої та безсвідомої частин.

Основні поняття і ключові слова: трансперсональні теорії, психіка як відкрита енергетична система, медитація, молитва, змінені стани свідомості, духовне переродження, психосинтез.

1.2.1.8 Структурний та трансакційний аналіз Е. Берна

Структурний аналіз

Американський психотерапевт Ерік Берна, досліджуючи поведінку людей, дійшов висновку, що в кожній людині існують набори, “схеми поведінки”, які вона використовує в тих чи інших ситуаціях і які пов'язані із станами свідомості, “Я-станами”. Кожен із цих станів має свій набір слів, почуттів, поз, жестів. Це стани: “Батько”, “Дорослий”, “Дитина”.



“Батько” – стан, подібний образу батьків, якому притаманні такі якості: навчання, виховання, повчання, турбота, впевненість у своїй правоті, “роби як я”, “це добре”, “це погано” та ін. Завдяки цій “схемі поведінки”: 1) людина може ефективно грати роль батька (матері); 2) виходячи із принципу “так прийнято робити”, багато наших реакцій стали автоматичними, що допомагає зберігати час і енергію.

“Дорослий” – стан, який характеризується отриманням, переробкою, аналізом інформації і, на основі цього, прийняттям рішень з метою ефективної взаємодії з навколишнім світом.

“Дитина” – стан подібний образу дитини, для якої є притаманними: інтуїція, творчість, спонтанність, відкритість, безпосередність, щирість, емоційність, довіра, любов. Але, з іншого боку, це: 1) стан “бунту”, неслухняності, вередливості, капризності; 2) стан “пристосування”, здатність до маніпулювання.

Кожен з цих станів по-своєму є дуже важливим для людини, робить її життя повноцінним і плідним. Правда, це відбувається за умови: 1) відсутності абсолютизації того чи іншого стану (схеми поведінки); 2) використання їх у відповідних тому чи іншому стану умовах.

Трансакційний аналіз

На основі “станів свідомості”, станів “Я”, “схем поведінки” відбувається процес спілкування між людьми.

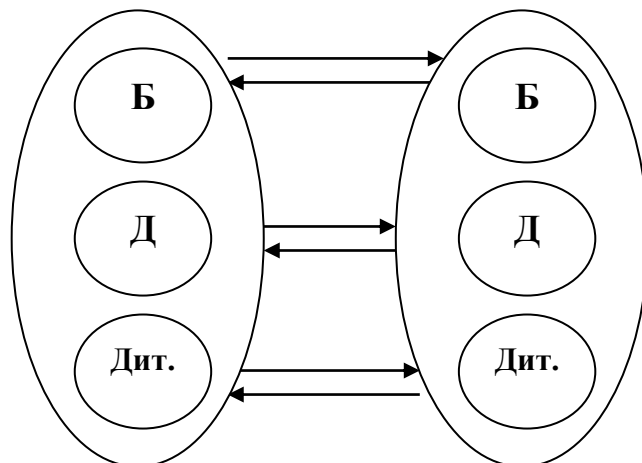
Трансакційний аналіз визначається як аналіз спілкування. Одиниця спілкування називається трансакцією.

Метою простого трансакційного аналізу є визначення того, яка саме позиція “Я” відповідальна за трансакційний стимул і яка позиція людини

привела до трансакційної реакції.

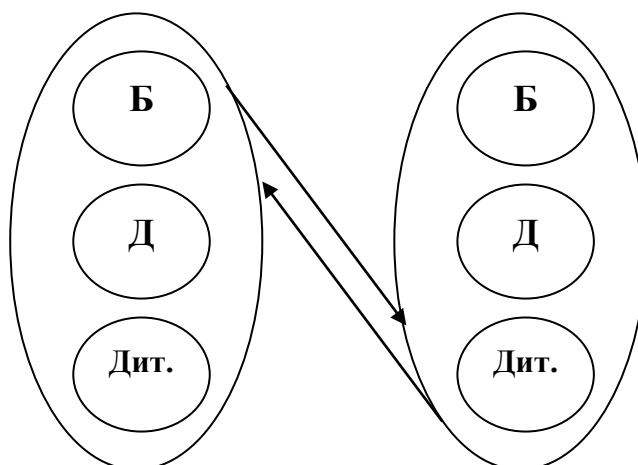
Додаткові трансакції I типу

Додаткові трансакції I типу характеризують прості відносини, при яких спілкування проходить між подібними “Я-станами” (“Батько” – “Батько”, “Дорослий” – “Дорослий”, “Дитина” – “Дитина”). На діаграмі вектори “стимул – реакція” розміщені паралельно і горизонтально.



Додаткові трансакції II типу

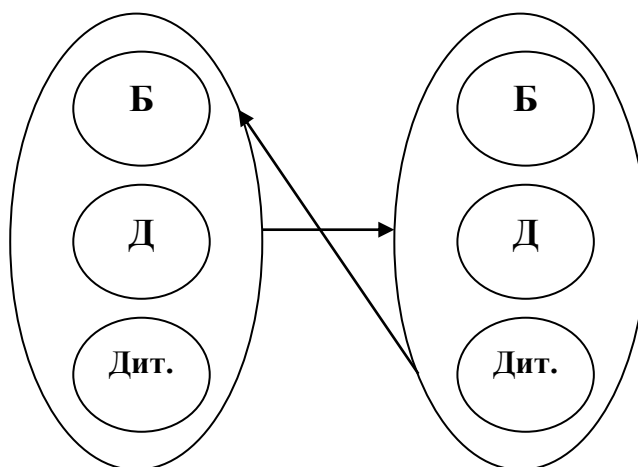
Додаткові трансакції II типу це прості відносини, при яких спілкування проходить між різними “Я-станами” (“Батько” – “Дитина”, “Дитина” – “Батько”, “Дорослий” – “Дитина” та ін.) На діаграмі вектори “стимул – реакція” розміщені паралельно і під нахилом.



Перехресні трансакції

Перехресні трансакції характеризують складні відносини, при яких спілкування проходить перехресно, між різними “Я-станами” (стимул:

“Дорослий” – “Дорослий”; реакція: “Батько” – “Дитина” та ін.) На діаграмі вектори “стимул – реакція” розміщені перехресно. Перехресні трансакції часто є джерелом конфліктів.



Основні поняття і ключові слова: структурний аналіз, трансакційний аналіз, додаткові трансакції, перехресні трансакції, схеми поведінки (стани “Я”), схеми поведінки “Батько”, “Дорослий”, “Дитина”.

1.2.2 Пізнавальні процеси психіки особистості

1.2.2.1 Структура основних форм прояву психіки особистості та їх взаємодії

Складовими структури основних форм прояву психіки особистості є психічні процеси, стани та властивості (рис. 1.1).

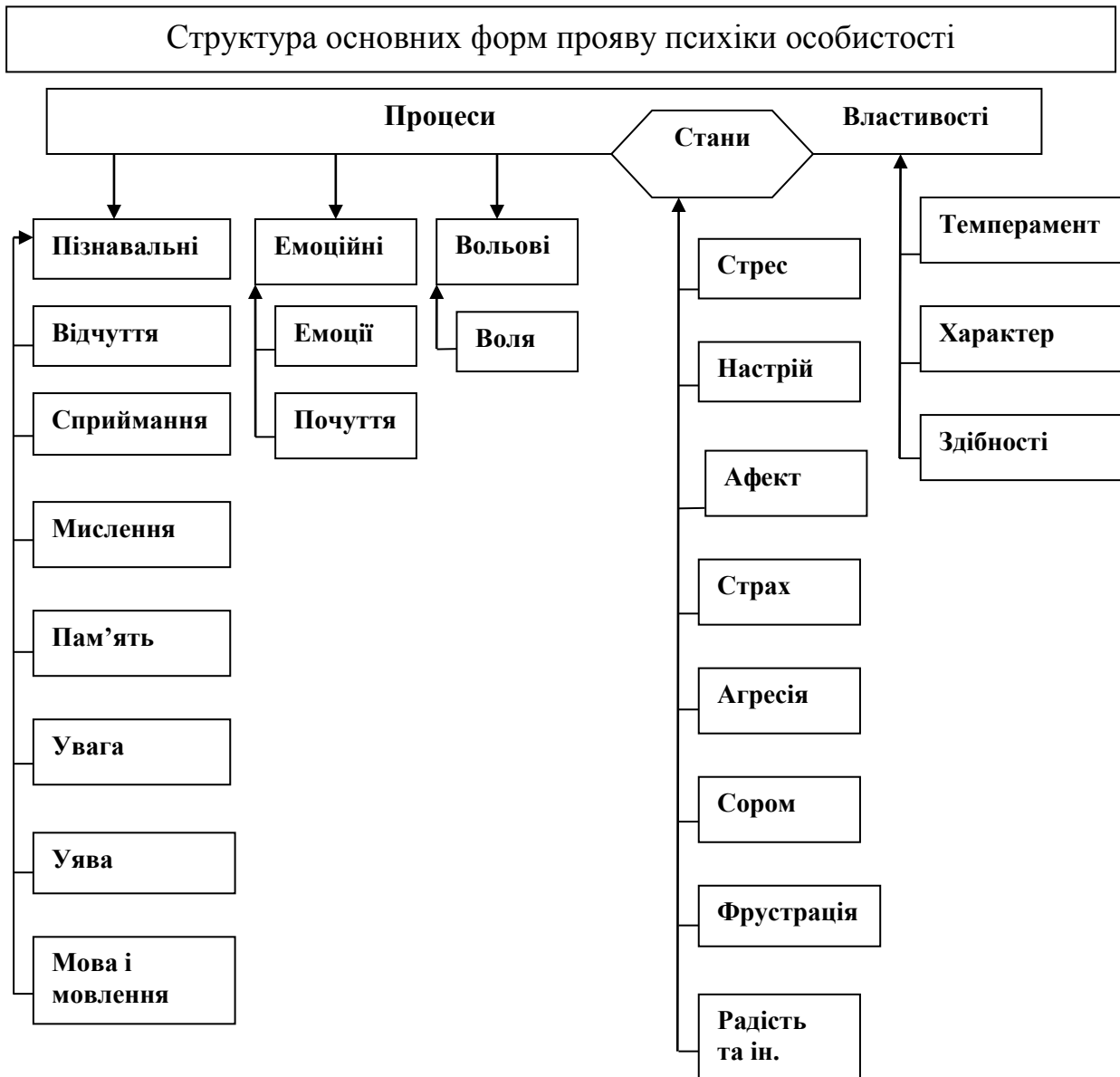


Рисунок 1.1 – Структура основних форм прояву психіки особистості

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

Основні поняття і ключові слова: структура форм прояву психіки, психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові), психічні стани, психічні властивості.

1.2.2.2 Пізнавальні процеси психіки особистості

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

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

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

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

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відбувається у свідомості у процесі пізнання.

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

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування, відтворення та

інші процеси неможливі без розумової діяльності, переживань та вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності й постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Основні поняття і ключові слова: пізнавальна діяльність, пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, увага, уява, мова і мовлення), емоційні процеси (емоції, почуття), вольові процеси (воля), чуттєве пізнання, абстрактне пізнання.

1.2.2.3 Відчуття, сприймання як початкові рівні пізнання

Пізнання відбувається на чуттєвому та абстрактному рівнях.

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

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

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

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

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

Відчуття – це первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі, це перший рівень (ступінь) пізнання людиною світу. За

допомогою аналізаторів вона відбирає, накопичує інформацію про суб'єктивну та об'єктивну реальності.

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

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

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

У кожному аналізаторі є його периферійна частина або рецептор, тобто складова органу чуття, призначення якої – виокремити з навколишньої дійсності світло, звук, запах та інші властивості. Інша його частина – це шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. В центральній частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

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

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

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

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

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

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

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

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність).

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

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

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

Основні поняття і ключові слова: відчуття, сприймання, чуттєве пізнання, абстрактне пізнання, аналізатори, рівні пізнання, класифікація відчуттів, головні властивості сприймання.

1.2.2.4 Мислення. Індивідуальні особливості мислення

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

Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо.

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

Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який визначає ступінь проникнення індивіда в сутність явищ

дійсності, з'ясування їх неявних властивостей. У своїх розвинених формах це раціональна пізнавальна діяльність, шляхом якої людина здобуває нові, абстраговані від чуттєвих даних, знання; будує узагальнений образ світу; створює власну філософію; зрештою, здійснює акти творчості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розумовий аналіз переходить в *абстрагування* – тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві. Слово “абстрагувати” походить від латинського “abstrahere” – відволікати, відтягати. Наприклад: виокремлення такої властивості як “рух”, “дерев'яний” тощо.

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

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

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

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

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

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

Судження – це форма мислення, що відображає зв'язки, відносини речей, а *речення* – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

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

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

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

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

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

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

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

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

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

Види мислення

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних та поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних види мислення: ***наочно-дійове, наочно-образне і абстрактне***.

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

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

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

Індивідуальні особливості мислення

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

Самостійність мислення – характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх без допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання

дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем.

Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю мислення.

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

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

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

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

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

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

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

Поняття інтелекту

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

Інтелект (від лат. *intellectus* – розуміння, розум) – сукупність

загальних розумових здібностей, які забезпечують успіх у розв'язанні різноманітних задач.

Існують різні тлумачення поняття інтелекту, зокрема його ототожнюють із мисленнєвими операціями, зі стилем і стратегіями розв'язання проблемних ситуацій, зі здатністю до навчання, пізнання, переробки інформації, зі здатністю адаптуватися до обставин.

Факторами розвитку інтелекту є спадковість та вплив навколишнього середовища.

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

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

Основні поняття і ключові слова: мислення, значення мислення, функції мислення, розумові дії, розумові операції (механізми мислення), форми мислення, види умовиводів, поняття, види мислення, індивідуальні особливості мислення, інтелект.

1.2.2.5 Пам'ять. Види пам'яті

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

Види пам'яті

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Умовами успішного запам'ятовування є:

- багаторазове, розумно організоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;
- розбиття матеріалу на частини,
- виокремлення в ньому смислових одиниць;
- розуміння тощо.

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

Механічне – здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно

призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) – опирається на розуміння суті матеріалу.

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

Види відтворення

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

Види відтворення:

- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

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

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

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

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

Згадування буває *довільним* і *мимовільним*.

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

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

Пригадування – потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладє певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Одним із варіантів довільного відтворення є спогади.

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

Забування та його причини

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

Причини забування:

- Забування – функція часу. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються.
- Недостатня міцність запам'ятовування.

Індивідуальні особливості пам'яті

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

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

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

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

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

Основні поняття і ключові слова: пам'ять, види пам'яті, умови успішного запам'ятовування, види відтворення, забування та його причини, індивідуальні особливості пам'яті.

1.2.2.6 Увага. Властивості уваги

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Функція уваги – зосередження свідомості на предметі діяльності.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого. Це пояснюється більш вираженою гальмівною дією вагомих для особистості

предметів і переживань щодо менш значущих, які в цей час на неї діють.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають *уважністю*.

Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу.

Види уваги

За регуляцією розрізняють *мимовільну, довільну та післядовільну уваги*.

Мимовільна увага – виникає спонтанно, без зусиль свідомості, під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю.

Головним збуджувачем довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги; долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

За спрямованістю увага буває *зовнішня і внутрішня*.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) – відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю.

Внутрішня увага (інтелектуальна увага) – спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення), психічних органів і переживань.

Властивості уваги: *зосередженість або концентрація уваги, стійкість, переключення, обсяг.*

Зосередження уваги – це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності.

Стійкість уваги – характеризується тривалістю зосередження на

об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Переключення уваги – навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність.

Обсяг уваги – це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою. Існує певна закономірність, згідно з якою людина може тримати в полі своєї уваги 5 – 9 об'єктів.

Основні поняття і ключові слова: увага, функції уваги, види уваги, властивості уваги.

1.2.2.7 Уява. Значення уяви у формуванні творчої особистості

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

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

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

Види уяви

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особливою формою уяви є *мрія*.

Мрія – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього.

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

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні, розвитку суспільства.

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

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

Основні поняття і ключові слова: уява, функції уяви, види уяви, мрії.

1.2.2.8 Мова і мовлення, їх значення в спілкуванні

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

Мовлення – це акт вживання людиною мови для спілкування.

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

Функції мови: емоційно-виразна, впливу, повідомлення.

Мова людини виконує *емоційно-виразну функцію*, що відмінна від неосмисленої виразної реакції тварини. Виразний компонент людської мови несе семантичний зміст і сприяє більш повній і глибокій передачі думки. Емоційно-виразна функція дозволяє передавати ставлення людини до того, що вона повідомляє.

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

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

пояснення, виклад, роз'яснення.

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

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

Діалогічне мовлення – мовлення між двома або кількома співрозмовниками.

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

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

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

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

Основні поняття і ключові слова: мова, мовлення, функції мови, види мовлення.

1.2.3 Емоційні та вольові процеси психіки особистості

1.2.3.1 Емоції та почуття

Усе наша життя – процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми хочемо себе оточити предметами і людьми, що нам подобаються, до яких ми прив'язані емоційно. Досвід показує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж просте засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і почуваючи при цьому задоволеність або незадоволеність, що і сприяє подальшим діям.

Людина, пізнаючи навколишній світ, певним чином ставиться до пізнаваних предметів і явищ – із замилюванням, гнівом, радістю, сумом. Це можливо насамперед завдяки емоційним процесам.

Емоційні процеси – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання (приємного чи неприємного). Емоційні

процеси роблять світ психічних явищ більш насиченим, більш різноманітним і більш своєрідним.

Функції емоцій: *сигнальна, регульовальна, комунікативна.*

За допомогою емоцій людина визнає, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокі переживання людини. Таким чином, емоції виконують *сигнальну функцію*.

Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, що дозволяє говорити про *регульовальну функцію* емоцій.

Виділяють також *комунікативну функцію* емоцій. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Емоції і почуття, які є формами переживання людиною свого ставлення до дійсності, формами прояву (актуалізації) емоційних процесів, органічно пов'язані між собою. Але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Емоція – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, що діють на нього.

Розрізняють *прості та складні емоції*. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

Почуття – вищий рівень розвитку емоцій, специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до предметів, явищ та потреб, що мають мотиваційну, напрямну значимість.

У залежності від спрямованості виділяють такі **види почуттів**:

- *моральні* – переживання людиною її ставлення до інших людей і до суспільства в цілому;
- *інтелектуальні* – виражають ставлення особистості до процесу пізнання;
- *естетичні* – почуття краси, що виявляються при сприйнятті

творів мистецтва, явищ дійсності;

- *практичні* – переживання людиною її ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності.

Емоційність є вродженою, але почуття розвиваються протягом життя людини, у процесі розвитку її особистості.

Основні поняття і ключові слова: емоційні процеси, емоції, функції емоцій, почуття, види почуттів.

1.2.3.2 Воля. Розвиток волі

В історії психології тема волі формулювалась як проблема свободи волі – здатності чи нездатності людини діяти незалежно від життєвих обставин, і довкола неї точилася гостра боротьба між представниками детермінізму та індетермінізму. Перші вважали волю *причиново зумовленим явищем* (Гоббс, Спіноза), другі – *самочинним актом*, джерелом людської активності (Платон, Фіхте, Шопенгауер).

У ХХ столітті інтерес до проблеми волі помітно зменшився, а такі психологічні теорії, як біхевіоризм, психоаналіз, когнітивна психологія цим поняттям практично не користуються.

Питання природи феномена волі в сучасній психології залишається досить проблематичним. Про це свідчить, зокрема, те, що в сучасних підручниках із психології питання волі або не розглядається взагалі, або його розглядають як явище діяльності.

Дискусії щодо проблеми волі точаться навколо таких питань, як специфіка і природа волі, співвідношення в ній морального, інтелектуального, емоційного, питання змісту волі, її мотивів, цілей. Чіткого формулювання поняття волі досі немає.

Вольові процеси – психічні процеси як свідомої, так несвідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Воля виконує *спонукальну функцію*, зумовлюючи активність людини, і *гальмівну*, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності.

Воля виявляється в таких **вольових якостях** особистості, як *цілеспрямованість* (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), *наполегливість* (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), *витримка* (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), *рішучість* (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), *дисциплінованість* (свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку), *самостійність* (уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань), *ретельність* (уміння виконувати свої зобов'язання в термін) і ін.

Розвиток (самовиховання) волі можливий при дотриманні ряду умов:

- систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
- обов'язкове здійснення прийнятих рішень;
- постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети;
- виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.

Основні поняття і ключові слова: вольовий процес, воля, функції волі, вольові якості особистості, розвиток волі.

1.2.4 Психічні стани особистості

1.2.4.1 Психічні стани особистості та їх види

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її *психічного стану*.

Психічний стан – наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

Психічний стан – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її

тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, “тілі” психічного стану, який впливає на неї.

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

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- вплив на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибина (глибокі, поверхневі);
- час протікання (короткочасні, тривалі та ін.);
- ступінь усвідомленості.

Психічні стани: стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія та ін.

Основні поняття і ключові слова: психічні стани, види психічних станів.

1.2.4.2 Стрес. Засоби подолання стресу¹

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: оцінювання 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. Virізняють 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

¹ Запропонований авторами посібника розгляд причин стресу та засобів його подолання базується на концепції стресу Т. С. Цигульської [34].

правильні рішення в належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Вченими вивчено *значні події*, які трапляються в житті 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 тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на *менш драматичні стресори*. Змарнований час, 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 короточасному 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 швидкої зміни стратегії поведінки чи прийняття особливо відповідальних рішень.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим *ресурсам*. Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінімо, 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.

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.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальне оцінювання 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 (рис. 1.2).

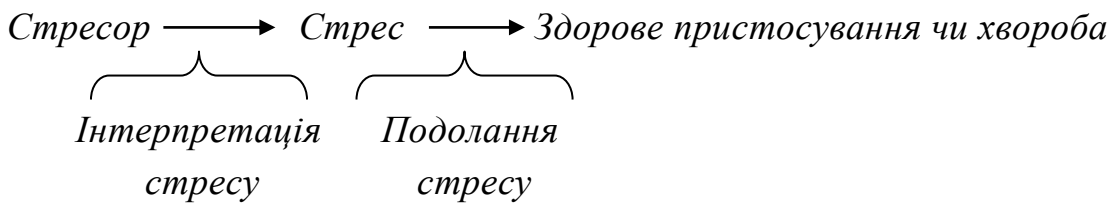


Рисунок 1.2 – Схема стресу та його подолання

Розрізняють *ступені стресу*: 1) слабкий; 2) середній; 3) 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 висувуються 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.

Неефективні способи подолання стресу

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“зациклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є *відкладання* “на потім”. Приклад: Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то тим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: *агресія* або *тривога*. Відчуття тривоги, знервованість заважають нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів.

Успішні способи подолання стресу

Способи подолання стресу:

- а) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- б) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- в) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- г) комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане вище.

Якщо ми звернемося до схеми стресу (рис. 1.3), то помітимо, що перша група (а) діє зі стресором, друга група (б) взаємодіє з інтерпретацією

стресу, третя (в) має справу з фізичним ефектом від стресу.

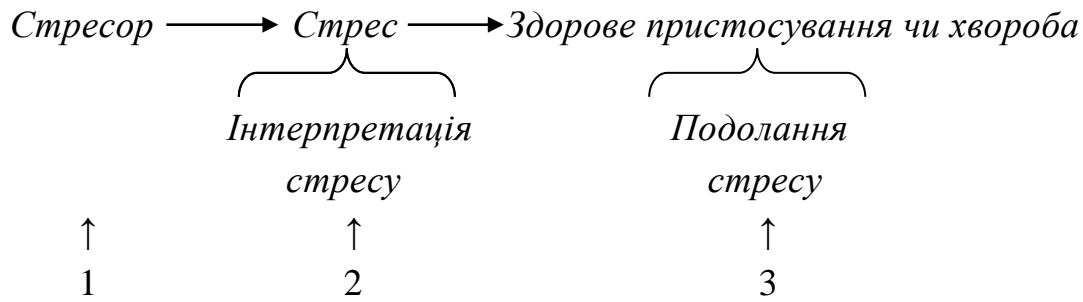


Рисунок 1.3 – Схема стресу та способи його подолання

1) активний вплив на проблему

У студента конфлікт з деспотичним викладачем, який погрожує на екзамені поставити незадовільну оцінку. Що студент може зробити в цій ситуації? Вирішити, розв'язати проблему самому чи змінити своє ставлення, почуття, тобто змінити погляд на проблему.

Подолання через зосередження на проблемі (стресорі) залежить від характеру проблеми: вас уже відрахували з університету, чи у вас є тільки підозра, що вас можуть відрахувати.

Спочатку потрібно *визначити проблему*. Конфлікти, стреси часто відбуваються тому, що люди не вміють коректно визначити проблему. Приклад. Проблеми у чоловіка на роботі – винна дружина, яка не дає йому достатньої підтримки; жінка, перевантажена хатніми справами, вважає, що її проблема – ледачий чоловік; отримав двійку – проблема у тому, що викладач несправедливо оцінив, конфлікт з викладачем – деспотичний, несправедливий викладач. Необ'єктивне оцінювання проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Визначивши проблему, потрібно якомога *більше про неї дізнатися*. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дасть можливість віднайти способи розв'язання труднощів.

Багато людей в стресі не бачать можливостей його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити.

Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

2) зміна поглядів на проблему

Друга група способів подолання стресу – інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій як цього досягти.

Способи зміни погляду на проблему

- Нова інтерпретація проблеми – *переоцінювання*, гаслом якої може бути постулат: “Все не настільки погано”. Пізнавальне переоцінювання означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об’єктивної характеристики, а від нашого суб’єктивного ставлення до нього. “Наше життя є таким, як ми про нього думаємо”.

- *Соціальне порівняння*. Базується на установці: “Мені краще, ніж іншим”.

- *Уникання*. Базується на установках – “Це не проблема”. “Годі хвилюватися”. “Потрібно поставити обмежувач на хвилювання”.

- *Гумор*. Базується на установках – “Це смішно”. “Серце радісне, добре лікує”.

Людина, яка здатна перетворити “жахливі новини” на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою. Важливим є пізнавальний компонент гумору. Коли ви глузуєте з проблеми, то вміщуєте її в нову перспективу: починаєте бачити її безглузді, анекдотичні аспекти і набуваєте тим самим контролю над нею.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Окрім того, потрібно зазначити, що гумор ворожий, брутальний, який принижує інших, не зменшує стрес. Він нерідко викликає ще більше напруження і гнів.

3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

- *вживання ліків* є відомим способом зменшення шкідливого стресу;

- *релаксація або розслаблення* – найпростіший спосіб зменшити

ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання);

- *фізичні вправи і прояви* – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу;

- *свіже повітря і вода* сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом.

4) комплексні способи подолання стресу

- *допомога інших та надання допомоги іншим;*

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна долати стрес самотньо. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим способом подолання стресу також є надання допомоги іншим. Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим.

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є *консультативна допомога* або *психотерапія*, яку людині в стані стресу надає професіонал (консультант чи психотерапевт).

- *віра в Бога;*

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування.

- *зміна способу життя, наближаючи його до здорового і врівноваженого.*

Те, що з нами трапляється, є наслідком того, як ми живемо, що їмо, як поведимося, яких звичок дотримуємося. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів та напоїв, поганих звичок, розвинути в собі самоконтроль, розвивати впевненість в собі, займатися самовдосконаленням.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі з загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, вдосконалюватися.

Основні поняття і ключові слова: стрес, стресори, характеристика стресорів, фази стресу, подолання стресу.

1.2.5 Психічні властивості особистості

1.2.5.1 Психічні властивості особистості та їх види

Психічні властивості – сталі, стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності.

Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність. Існує основні 4 типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолічний.

Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляються в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших – лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені. Ці й подібні риси виявляються настільки виразно й постійно, що являють собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Сукупність таких стійких рис і є характером особистості.

Отже, **характер** – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе.

Серед істотних властивостей людини є її здібності. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. І в діяльності, у праці вони виявляються. Люди, які мали розвинені здібності, в усі часи відігравали провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

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

Основні поняття і ключові слова: психічні властивості, види психічних властивостей: темперамент, характер, здібності.

1.2.5.2 Темперамент. Характеристика типів темпераменту Екстраверсія та інтроверсія

Поняття “інтроверсія” та “екстраверсія” запропоновані швейцарським психологом К. Юнгом. В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища зовнішнього життя і внутрішнього. Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Властивості “інтроверсії” та “екстраверсії” є також важливою складовою дослідження та аналізу темпераменту особистості.

Екстраверти (від лат. коренів “екстра” – “назовні”, “верто” – “направляю” – спрямовані назовні) – особистості, які спрямовані назовні, вони в силу організації своїх нервових процесів потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища. Їм притаманне прагнення до нових вражень. Такі люди потребують товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі. Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю. Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка потребує негайних рішень.

Інтроверти (від лат. коренів “інтро” – “всередину”, “верто” – “направляю” – спрямовані всередину) – особистості, які спрямовані всередину. Їм не потрібне значне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

Амбавертам притаманні риси екстра- та інтроверсії.

“Чистих” екстравертів та інтровертів практично не буває, але всі ми

займаємо в діапазоні між ними певну позицію, ближчу до того чи іншого полюса.

Емоційні реакції екстравертів та інтравертів можна також розрізняти, виходячи, зокрема, з того, наскільки в них врівноважені чи, навпаки, не врівноважені процеси збудження та гальмування. Врівноважена людина здатна контролювати свої емоційні вияви, володіти ними. Саме це і визначає рівень *емоційної стабільності людини*.

Варто зазначити, що мова йде не про саму емоційність або неемоційність і не про здатність виявляти чи приховувати емоції, а саме про *рівень контролю* за емоційними виявами. Виходячи з цього, люди поділяються на емоційно стабільних і емоційно нестабільних. Емоційна нестабільність є причиною багатьох проблем особи, і тому є сенс виміру її рівня у людини.

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження-гальмування в півкулях головного мозку. Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру *емоційної стабільності*. Вони можуть бути не врівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині *емоційно нестабільній*.

У емоційно нестабільних людей-екстравертів переважає процес збудження. У людей-інтровертів, емоційно нестабільних, найчастіше переважає гальмування.

В поведінці емоційна стабільність-нестабільність виявляється таким чином: у емоційно стабільної людини емоційна реакція за силою і тривалістю відповідає фактору, що викликав дану емоційну реакцію. Коли причина, що викликала дану емоційну реакцію, вичерпала себе, емоція згасає, людина повертається до рівноваги.

У емоційно нестабільної людини реакція часто не відповідає подразникові за характером. Скажімо, потрапивши в дорожньо-транспортну пригоду, така людина просто кидає кермо, замість того, щоб рятувати своє життя.

Таким чином, *емоційно стабільні особистості* – це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі щодо зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства. *Емоційно нестабільні* люди

чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та засмучуватися через дрібниці.

Далі, емоційна реакція емоційно нестабільної людини часто носить парадоксальний характер: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стабільної, навпаки, емоційна реакція за силою відповідає значущості події, що її обумовила, на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією. У емоційно нестабільної людини реакція триває і після того, як подразник, що її викликав, вичерпав себе. У людини емоційно стабільної емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли вона вичерпана.

Дослідження рівня екстраверсії – інтроверсії та емоційної стабільності – нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити тип темпераменту і деякі риси людей, що належать до кожного з чотирьох типів темпераменту. Звичайно це можливо, якщо у людини домінує певний тип темпераменту.

Темперамент

Темперамент – сукупність індивідуально-психологічних характеристик, що виявляються у силі, швидкості та врівноваженості нервових процесів.

Вчення про темперамент виникло у давнину. Давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н. е.), а потім римський лікар Гален (II ст. до н. е.), спостерігаючи індивідуальні особливості поведінки людини, зробили спробу описати і пояснити ці особливості. Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири рідини: кров, слиз, жовч і чорна жовч. Домінування однієї з них і визначає темперамент людини.

Назви темпераментів походять від назв рідин: холеричний темперамент – походить від латинського слова *chole* (жовч), сангвінічний – від *sanquis* (кров), флегматичний – від *phlegma* (слиз), меланхолічний – від *melas chole* (чорна жовч). Назви темпераментів збереглися до наших днів.

В подальшому велику роль в розвитку теорії темпераменту відіграв І. Павлов. Він дослідив властивості нервової діяльності і показав, що вроджене співвідношення властивостей нервової системи “сила”,

“врівноваженість”, “рухливість” і характеризує те, що називають темпераментом.

“Чистий” *сангвінік* має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи, швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що потребують рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння. За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему, вирізняється підвищеною збудливістю. Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець. Маючи позитивні суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості. Але за їх відсутності холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Він наполегливий та впертий “працівник життя”, він рідко “зривається”, не схильний до афектів, розраховавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого, економить сили. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись “позитивними” рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до навколишнього, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість. В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Отже, головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:

- 1) сила;
- 2) врівноваженість;
- 3) рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до сильного типу нервової системи (сильного темпераменту), меланхолічний – до слабого типу нервової системи (слабого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У сангвінічного і флегматичного темпераментів процеси збудження і гальмування рівні за силою (збалансовані) (рис. 1.4).

Холеричний темперамент – процес збудження домінує над процесом гальмування (рис. 1.5).

Меланхолічний темперамент – процес гальмування домінує над процесом збудження (рис. 1.6).

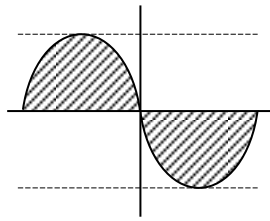


Рисунок 4

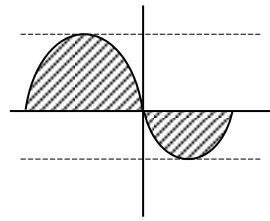


Рисунок 5

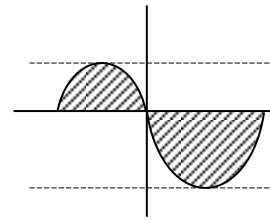


Рисунок 6

Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Комбінація співвідношення властивостей нервової системи характеризує тип нервової системи, який і визначає тип темпераменту (таблиця 3).

Таблиця 3 – Співвідношення властивостей і типів нервової системи

Темперамент \ Властивості	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	–	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	–
Меланхолік	–	–	+ / –

Основні характеристики, особливості типів темпераменту наведені в таблиці 1.3

Таблиця 1.3 – Характеристики типів темпераменту

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
Переклад з латинської	Жовч	Кров	Слиз	Чорна жовч
Образне порівняння	Могутній потік, який скидає свої води зі скелі	Біг могутнього потоку	Спокійна течія повноводної ріки	Струмок, здатний перетворитись в болото

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Урівноваженість</i>	Неврівноважений	Урівноважений	Дуже врівноважений	Дуже неврівноважений
<i>Емоційні переживання</i>	Сильні, короткочасні	Поверхневі, короткочасні	Слабкі	Глибокі, довготривалі
<i>Настрій</i>	Нестійкий, з домінуванням оптимізму	Стійкий, життєрадісний, веселий	Стійкий, без великих радощів і печалей	Нестійкий, з домінуванням песимізму
<i>Мова</i>	Дуже голосна	Голосна	Монотонна	Тиха
<i>Терпіння</i>	Слабке	Помірне	Дуже велике	Дуже слабке
<i>Адаптація</i>	Добра	Відмінна	Повільна	Погано адаптується
<i>Комунікабельність</i>	Нерівномірно комунікабельний	Комунікабельний	Некомунікабельний	Замкнутий
<i>Агресивність</i>	Агресивний	Миротлюбний	Стриманий	Істеричний
<i>Ставлення до критики</i>	Збуджене	Спокійне	Байдуже	Образливе
<i>Активність</i>	Пристрасний	Енергійний (діловий чи марнослівний)	Невтомний трудівник	Нерівномірно активний
<i>Ставлення до загрози</i>	Бойове, ризиковане	Обачливе, без ризику	Холоднокровне, незворушне	Тривожне, розгублене, пригнічене
<i>Спосіб досягнення мети</i>	Енергійно, з повною віддачею	Швидко, з діями без перешкод	Поступово, наполегливо	Слабко, з ухиляннями від перешкод
<i>Самооцінка</i>	Значна переоцінка	Деяка переоцінка	Реальна оцінка	Недооцінка
<i>Сугестивність (здатність до навіювання)</i>	Помірна	Невелика	Слабка	Велика

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Особливості</i>	Велика життєва енергія, висока дратівливість, повільна заспокійливість, гарячковість, нестриманість, нетерплячість, прямолінійність, невміння володіти собою	Жвавість, рухливість, веселість, балакучість, розвинута уява, вразливість, швидка зміна емоцій, легкість в подоланні перешкод, легка адаптовність до нових умов	Повільність, спокійність, терплячість, витривалість, слабкий зовнішній вияв почуттів, важко переходить від одного виду діяльності до іншого, важке звикання до зміни в навколишньому середовищі, до нових людей в спілкуванні	Слабкий вияв почуттів, замкнутість, надання переваги самотності, неспівчутливість, невпевненість у собі
<i>Ділові якості</i>	Енергійність, ініціативність, азартно береться за роботу, швидко долає перешкоди, вирішує проблеми	Продуктивний в цікавій роботі, вміє захоплювати, вести за собою людей, підтримувати гарну атмосферу в колективі	Цілеспрямований, наполегливий, продуктивний, відданий роботі, володіє високим почуттям відповідальності	В'ялий, може працювати успішно тільки за сприятливих умов і на межі своїх можливостей
<i>Можливі проблеми</i>	Зайва активність, емоційність, несхильність до монотонної роботи	Недостатня цілеспрямованість, часто невміння доводити розпочате до кінця	Пасивність, деколи байдужість, низька активність	(Див. ділові якості)

Характеристики	Тип темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
<i>Шляхи самовдосконалення</i>	Критичніше підходити до своїх дій, щоб не травмувати оточуючих	Діяти більш цілеспрямовано, доводити до кінця кожне розпочате діло	Намагатися бути максимально активним	Уникати самоаналізу, не згадувати нанесені образи, переключити свою увагу на допомогу оточуючим

Основні поняття і ключові слова: екстраверсія, інтроверсія, екстраверти, інтроверти, амбаверти, емоційна стабільність (нестабільність), темперамент, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, сила, врівноваженість, рухливість.

1.2.5.3 Характер особистості

Характер – індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини:

а) у певних її стосунках:

– з собою (критичність, вимогливість, самооцінка тощо);

– з іншими людьми (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);

б) у її ставленні до:

– *праці* (працелюбство, лень, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);

– *об'єктах навколишнього світу* (працелюбство, лень, акуратність, відповідальність, організованість тощо);

В характері відображаються *вольові* (дисциплінованість, рішучість, готовність долати перешкоди тощо), *емоційні* (стриманість, грубість тощо) та інші якості особистості.

Характер – це сплав уроджених якостей нервової системи з набутими в житті індивідуальними властивостями.

Характер формується в процесі *соціалізації* людини в умовах включення її в різні соціальні спільноти. Від ступеня сприятливості

сформованих у них міжособистісних відносин багато в чому залежить формування тих чи інших *рис характеру* індивіда – стійких форм поведінки в зв'язку з конкретними, типовими для даного виду поведінки ситуаціями. У нетипових ситуаціях людина може виявити і невласиві їй зразки поведінки: ввічлива – брутальність, скромна – розв'язність і под.

Відомо багато теорій, що намагаються пов'язати прояв характеру з особливостями зовнішнього вигляду людини, її статури, почерку і т. д., але найбільш повне уявлення про людину можна одержати з її вчинків (свідомих, навмисних дій, у яких вона затверджує своє ставлення до інших людей, до самого себе, до світу в цілому).

Саме у вчинках як актах поведінки виявляється характер, у них же він і формується. Добрим і чесним можна стати, тільки роблячи добрі і чесні вчинки. Віддавна відома приказка: “Посієш учинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю”.

Таким чином, становлення характеру, що відбувається в результаті навчання і виховання людини, обумовлене об'єктивними обставинами її життєвого шляху, але самі ці обставини можуть змінюватися під впливом учинків людини. У результаті вона здатна піднятися над своїм характером, змінити його, стати творцем самої себе в процесі самовиховання.

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються наскільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Але коли риси характеру розвинені і проявляються надміру, виникають так звані акцентуації характеру.

Акцентуації характеру – крайні варіанти норми окремих рис характеру.

Хоча окремі риси характеру особистості своєю загостреністю можуть виходити за межі звичайного, їх не можна відносити до патологічних. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентуацію рис характеру, частота їх повторення можуть спричинити невротичні, істеричні реакції, спричинити неадекватні дії, вчинки людини.

Акцентуації рис характеру виявляються лише за певних умов.

Вони виробляються під впливом певних умов соціального

середовища, але базовими чинниками акцентуації є своєрідні природжені індивідуальні особливості, що і створюють ґрунт для виникнення акцентуацій за відповідних соціальних умов.

Існують різні типології акцентуацій характеру.

Розглянемо основні типи акцентуацій:

- інтровертивний тип – якому властиві замкненість, утруднення у спілкуванні;
- екстравертивний тип – якому притаманна жага спілкування та діяльності, балакучість, поверхневність;
- невротизований тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозрілий;
- неврастенічний тип – домінування хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- тривожний тип – у всьому вбачає небезпеку, проявляє надмірну чутливість, боязливість, сором'язливість, розгубленість, вразливість;
- демонстративний тип – йому притаманний егоцентризм, амбіційність, хизування, зухвалість, лицемірство, прагнення до лідерства, влади і похвали;
- застрягаючий тип – тривало перебуває в стані збудження чи впертості, недовірливості, нетерпимості до заперечень;
- педантичний тип – виявляється у крайньому, нічим не виправданому формалізмі при вирішенні справи, в дотриманні “букви”, хоча це і шкодить справі.

Завдяки правильно організованій виховній роботі, корекційним впливам можливе блокування виявів акцентуації характеру. Знаючи “слабкі місця” в характері дитини, потрібно не допустити, щоб стресогенні ситуації болісно вражали згадані місця її характеру.

Основні поняття і ключові слова: характер, риси характеру, акцентуації характеру, типи акцентуацій.

1.2.5.4 Задатки і здібності особистості

Важливою характеристикою особистості є її **здібності** – індивідуально-психологічні особливості людини, що виявляються в діяльності і є умовою її успішного виконання.

Здібності тісно пов'язані зі знаннями, уміннями і навичками людини,

забезпечуючи їх швидке надбання, закріплення й ефективне застосування на практиці.

Природною основою формування здібностей є *задатки* – вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів чуттів і руху.

Задатки є необхідною, але не достатньою умовою розвитку здібностей. Якщо, наприклад, людина розумово неповноцінна, то, не зважаючи на найсприятливіші умови, вона, на жаль, навряд чи досягне висот думки. З іншого боку, наявність задатків ще не означає, що вони розвинуться в здібності.

В наш час встановлено, що генотип визначає тільки потенційні можливості людини, а середовище і виховання – наскільки ці можливості будуть реалізовані. Варто також врахувати, що і самі задатки багатозначні, залежно від діяльності, якою буде займатись людина, можуть розвинути дещо різні здібності. Так, при доброму слуху і почутті ритму одна людина стане композитором, інша – диригентом, третя – виконавцем, а четверта – музичним критиком.

Виділяють такі **види здібностей**:

– *природні*, що формуються на базі вроджених задатків при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми навчання типу умовно-рефлекторних зв'язків;

– *специфічні*, що формуються й забезпечують розвиток у соціальному середовищі, серед них виділяють загальні і спеціальні здібності.

Загальні здібності визначають успіхи людини у будь-яких видах діяльності. Про наявність загальних здібностей судять, насамперед, за рівнем розвитку розумових якостей – гнучкості, критичності, самостійності, широти мислення і под.

Сукупність усіх розумових здібностей, що забезпечують людині можливість вирішувати різноманітні задачі, звичайно називають *інтелектом*.

Специфічні розходження в обдарованості виявляються, насамперед, у спрямованості інтересів до тієї або іншої сфери людської діяльності, виявляючись у *спеціальних здібностях*, що допомагають досягти високих результатів у певній області діяльності (математичній, технічній, художній, спортивній і т. д.). Ці здібності можуть

доповнювати і збагачувати одна одну, але кожна з них має власну структуру, у якій розрізняють провідні і допоміжні властивості.

Крім загальних і спеціальних здібностей виділяють:

– *теоретичні* (визначають схильність людини до абстрактно-логічного мислення) і *практичні* (зумовлюють успіх у конкретно-практичних діях);

– *репродуктивні*, що забезпечують здатність засвоювати знання, уміння, навички і механічно відтворювати їх, та *творчі*, що пов'язані з процесом створення нових оригінальних ідей, здобутків матеріальної і духовної культури;

– *спілкування*, взаємодія з людьми, що забезпечують можливість входження в контакт із різними людьми, викликати їх позитивне ставлення до себе.

Можна розрізнити здібності і за рівнем їх розвитку. Високий рівень розвитку називають талантом, надвисокий – геніальністю.

Основні поняття і ключові слова: задатки, здібності, види здібностей.

1.2.6 Самооцінка особистості

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися

на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінювання досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – *завищеною* або *заниженою*.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, які жодною мірою не залежать від дій самої особистості.

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижча реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань, неможливості реалізувати свої

здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи із завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінювання навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, співробітників, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінювання всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині “підняти” неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на її формування певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в

діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх людина висуває до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}} .$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, найбільшою мірою залежить самооцінка особистості.

Як формується рівень самооцінки? Певний рівень самооцінки формується в дитинстві. В цьому окрему роль відіграють особистісні характеристики, в першу чергу тип темпераменту людини. Другою складовою формування самооцінки є ті відносини, що склалися в сім'ї, жорсткий чи, навпаки, м'який принцип виховання.

Важливо, щоб підхід до кожної дитини був таким, який враховував би особливості її типу нервової системи, і щоб батьки прагнули виховати дитину, яка здатна адекватно оцінити себе.

Основні поняття і ключові слова: самооцінка, рівень самооцінки.

1.3 Соціальна психологія

1.3.1 Соціальна психологія. Вчення про соціальні групи

Соціальна психологія – галузь психології, що вивчає психічні прояви людини, які зумовлені її входженням в певну соціальну групу, та психологічні характеристики самих соціальних груп.

Людина живе, розвивається і діє у групі. Під її впливом відбувається становлення особистості – складається її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей.

Соціальна група – певна спільність людей, які об'єднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності, на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

Проблеми функціонування соціальних груп досліджуються і вивчаються соціальною психологією та педагогікою. Педагогіка використовує ці дослідження з метою навчання та виховання.

Класифікація груп

Групи класифікуються за певними ознаками.

• **За принципом формування**

Умовні (номінальні) групи – об'єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в яких реальні особистості, що їх віднесли до умовної групи, не мають між собою реальних відносин та зв'язків і навіть можуть не знати один одного.

Реальні групи – реально існуюче в певному просторі і часі об'єднання людей, яке характеризується тим, що її члени поєднані між собою реальними відносинами та зв'язками.

• **За величиною**

Малі групи – від 2 до 30 – 45 осіб у групі.

Великі – більше 30 – 45 осіб у групі.

• **В залежності від умов формування**

Природні групи – створюються самі по собі, виходячи з потреб суспільства або людей, які входять в дані групи.

Лабораторні групи – створюються експериментатором з метою проведення певного наукового дослідження.

- **В залежності від форми організації**

Формальні групи – об'єднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність формальних груп мають нормативно визначений характер.

Неформальні групи – створюються та існують поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність неформальних груп визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

Серед різних видів груп окремо виділяють референтну (еталонну) групу. **Референтна (еталонна) група** – це реально існуюча або уявна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

Рівні розвитку груп

Групи поділяються залежно від рівня розвитку.

- **Дифузні** – неорганізовані або випадково організовані групи (глядачі, екскурсія, натовп тощо).

- **Асоціація** – група, в якій відсутня об'єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування (асоціація колекціонерів марок, приятелі тощо).

- **Кооперація** – група з реально діючою організаційною структурою, міжособистісні стосунки в якій носять діловий, формальний характер, підпорядкований досягненню необхідних результатів у певному виді діяльності.

- **Колектив** – соціальна група вищого рівня розвитку, з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.

- **Корпорація** – група, об'єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

Основні поняття і ключові слова: соціальна психологія, соціальна група, соціальна спільність, види груп, рівні розвитку груп, колектив.

1.3.2 Соціально-психологічний клімат соціальної групи

Сутність кожної людини розкривається тільки в зв'язках з іншими людьми і реалізується у формах колективної взаємодії, у процесах спілкування. Через взаємини людина усвідомлює свою суспільну цінність. Таким чином самооцінка виступає як груповий ефект, як одна з форм прояву соціально-психологічного клімату. Оцінювання свого положення в системі суспільних відносин і особистих зв'язків породжує почуття більшої або меншої задоволеності собою й іншими. Переживання взаємин відображається на настроях, викликає поліпшення або погіршення психологічного самопочуття людини. За допомогою наслідування, зараження, навіювання, переконання різні настрої в колективі поширюються на всіх людей і, вдруге відображаючись в їх свідомості, створюють психологічний фон колективного життя. Психологічне самопочуття і настрої людей в колективі свідчать про особливості соціально-психологічного клімату в колективі. Самооцінка, самопочуття і настрої – це соціально-психологічні явища, цілісна реакція на вплив мікросередовища і всього комплексу умов діяльності людини в колективі. Вони виступають як суб'єктивні форми прояву соціально-психологічного клімату.

Якісні і кількісні показники основних рис колективу поєднуються поняттям “соціально-психологічний клімат колективу”. На думку відомого російського психолога Б. Паригіна, поняття “соціально-психологічний клімат колективу” відображає характер взаємин між людьми, переважний тон суспільного настрою в колективі, пов'язаний із задоволенням умовами життєдіяльності, стилем і рівнем управління й іншими факторами.

Соціально-психологічний клімат колективу пов'язаний з певним емоційним забарвленням психологічних зв'язків людей, що виникають на основі їхньої близькості, симпатій, збігу характерів, інтересів і схильностей.

Відзначають двоїсту природу соціально-психологічного клімату колективу. З одного боку, він являє собою деяке суб'єктивне відображення в груповій свідомості всієї сукупності елементів соціального оточення, всього навколишнього середовища. З іншого боку – виникнувши як результат безпосереднього й опосередкованого впливу на групову свідомість об'єктивних і суб'єктивних факторів, соціально-

психологічний клімат набуває відносної самостійності, стає об'єктивною характеристикою колективу і починає впливати на колективну діяльність і окремі особистості.

Соціально-психологічний клімат – це не статичне, а досить динамічне утворення. На різних етапах розвитку трудового колективу спостерігається динаміка модальності, емоційності відносин. На першому етапі становлення колективу емоційний фактор відіграє головну роль (йде інтенсивний процес психологічної орієнтації, встановлення зв'язків і позитивних взаємин). На етапі ж утворення колективу все більшого значення набувають когнітивні (пізнавальні) процеси, і кожна особистість виступає не тільки як об'єкт емоційного спілкування, але і як носій певних особистісних якостей, соціальних норм і установок. Саме на цьому етапі відбувається формування спільних поглядів, ціннісних орієнтирів, норм і символів. Іншою стороною, що характеризує динаміку соціально-психологічного клімату колективу, є так звані “кліматичні збурення”. До “кліматичних збурень” відносять природні коливання емоційного стану в колективі, періодично виникаючі підйоми і спади настрою у більшості його членів, що можуть відбуватися як протягом одного дня, так і протягом більш тривалого періоду. Вони пов'язані зі зміною умов взаємодії всередині групи або зміною навколишнього середовища. Термін “кліматичні збурення” несе в собі як негативне, так і позитивне забарвлення, оскільки ці збурення можуть заважати, а можуть і сприяти життєдіяльності колективу.

Будь-яка людина вже в силу своєї присутності в соціальній групі, а тим більше беручи участь у спільній праці, впливає на багато сфер життя колективу, в тому числі на соціально-психологічний клімат. Люди позитивно або негативно впливають на самопочуття оточуючих в залежності від їх соціально-психологічних й індивідуально-психологічних властивостей. До соціально-психологічних властивостей особистості, що позитивно впливають на формування соціально-психологічного клімату, відносять принциповість, відповідальність, дисциплінованість, активність у міжособистісних і міжгрупових відносинах, товарицькість, культуру поведінки, тактовність. Негативно впливають на клімат люди непослідовні, егоїстичні, безтактні і т. д. На самопочуття людей і через нього на загальний клімат колективу впливають і особливості психічних процесів (інтелектуальних, емоційних, вольових), а також темпераменту і характеру членів

колективу. Крім того, важливу роль відіграє підготовка людини до праці, тобто його знання, уміння і навички. Висока професійна компетентність людини викликає повагу, вона може бути прикладом для інших і тим самим сприяти зростанню майстерності працюючих з нею людей.

Соціометрія – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань відносно один одного. Автором цієї методики є Я. Морено.

Соціометрія використовується як метод дослідження, який дає можливість виміряти соціально-психологічний клімат, визначити соціометричний статус члена групи, наявність угруповань всередині групи, міру згуртованості або роз'єднання, дані про напружені чи конфліктні мікрогрупи (діади, тріади тощо), визначити авторитет членів групи, виявити неформальних лідерів і “аутсайдерів”.

Соціометричні методики дозволяють визначити місце людини в неформальних зв'язках, зрозуміти її проблеми.

Основні поняття і ключові слова: соціально-психологічний клімат колективу, соціометрія.

1.3.3 Лідерство та керівництво

Проблема лідерства і керівництва – одна з кардинальних проблем соціальної психології.

Лідер (від англ. leader – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом в групі і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини в ній.

Поняття “лідер” пов'язано з поняттями “управління” і “керівник”. На відміну від лідера, який переважно здійснює регуляцію міжособистісних стосунків у групі, керівник здійснює регуляцію офіційних стосунків. Лідер – це член групи, який добровільно взяв на себе значну міру відповідальності у досягненні групових цілей. *Формальний лідер* призначається або вибирається, набуваючи таким чином офіційного статусу керівника. *Неформальний лідер* – це член групи, який найбільш повно у своїй поведінці відповідає груповим цінностям і нормам. Він

веде групу, стимулюючи досягнення групових цілей і виявляючи при цьому більш високий рівень активності порівняно з іншими членами групи.

Лідер і керівник мають справу з однопорядковим типом проблем, а саме – вони повинні стимулювати групу, націлювати її на вирішення певних задач. В психологічних характеристиках їх діяльності є багато спільних рис. Однак *лідерство* – це чисто психологічна характеристика поведінки окремих членів групи. *Керівництво* у більшості є соціальною характеристикою відносин у групі, перш за все з точки зору розподілу ролей управління і підпорядкування.

Типи лідерства

Лідери розрізняються за:

- ***способом організації змісту діяльності колективу***

а) *лідер-програміст* – спроможний створити способи колективної діяльності і надихає колектив на її виконання;

б) *лідер-виконавець* – організовує виконання вже створеної (опрацьованої) програми;

в) *універсальний лідер* – уособлює в собі програміста і виконавця;

- ***характером діяльності***

а) *лідер діяльний* – який постійно демонструє свої здібності;

б) *лідер ситуативний* – який виявляє себе лише в певних ситуаціях.

Стилі керівництва

а) *авторитарний (синонім директивний, вольовий)* – стиль базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи.

При автократичному стилі відбувається виразний поділ на керівника й підлеглих, тих, які командують, і тих, що зобов'язані виконувати накази, розпорядження. Керівник-автократ сам визначає мету діяльності групи та спосіб її досягнення і лише незначною мірою дозволяє членам групи прилучатися до прийняття рішень. Він монополізує більшість одержуваної інформації та право на ініціативу, сприймається оточуючими як диктатор чи деспот, не виявляє гнучкості в ставленні до подій у групі, а його сприйняття світу в даному випадку явно негативне. Наслідком такого стилю управління стає зменшення числа ініціатив і послаблення міжособових контактів. У групі назрівають тенденції до бунту, а деколи й реальна агресія, хоча група як цілісність має загалом непогані результати.

Позитивні аспекти стилю – дисципліна, швидке реагування в екстремальних ситуаціях; *негативні* – низька ініціатива, можливе погіршення психологічного клімату в колективі.

Авторитарний стиль керівництва доцільно використовувати в ситуаціях, де потрібне жорстке підкорення певним вимогам (військова служба), у випадку, коли виникає потреба швидко і одноосібно розв'язати кризову, конфліктну ситуацію;

б) *демократичний* – базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, за можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим. Це стиль заохочення, ініціативи.

При демократичному стилі відсутній радикальний поділ на керівника й керованих, хоча фактично конкретні структури управління в такій групі наявні. Члени цієї спілки допущені до участі в прийманні рішень та формуванні цілей і норм колективної праці. Ініціатива стимулюється завдяки застосуванню обговорень, дискусій, самодіяльності та наголошенню на суспільних інтересах. На відміну від автократів для демократичних керівників характерні:

- більша впевненість у собі (вона живиться порозумінням з групою та її підтримкою);
- переважно екстраверсійна спрямованість;
- оптимізм;
- більша емоційна врівноваженість;
- виразніша схильність до безтурботної поведінки;
- наголошення на суспільних цінностях.

Позитивні аспекти стилю – гарний психологічний клімат, спроможність підлеглих до прийняття самостійних рішень, *негативні* – може призвести до низької дисципліни, невисока мобільність у прийнятті рішень в екстремальних умовах.

Демократичний стиль лідерства передбачає досить відчутний вплив керівника чи лідера на групу, але він координує свої дії з груповими очікуваннями. Цей стиль переважає в більшості груп в звичайних умовах існування;

в) *ліберальний (номінальний)* – керують підлегли, “вказівки не даються”, “своя людина”.

Для цього стилю характерне недостатнє втручання керівника в ті справи, які вирішуються в колективі. Постійно зароджуються різноманітні конфлікти, апатія, невдоволення з приводу відсутності

конкретного плану дій, а головне – низька працездатність групи. Ліберальний керівник фактично не впливає на життя групи, що приводить до виділення із середовища її членів особи, яка бере на себе роль лідера. Очевидно, що він переважно вибирає авторитарний стиль керівництва. На прикладі наслідків ліберального управління групою можна переконатися в необхідності керівника. Тож проблема полягає не в тому, чи має бути в групі керівник, а який він повинен бути.

Ліберальний стиль керівництва в групі, де керівник не здатен приймати рішення, контролювати ситуацію, тобто не вміє чи не хоче виконувати свої функції, призводить до неефективної діяльності групи. Але у деяких випадках, коли група складається з високосвідомих працівників, здатних до самоорганізації та самоконтролю, також у випадках ситуації неформальних стосунків (корпоративна вечірка, відпочинок групи “на природі”, неформальне спілкування) цей стиль може виявитися доречним та дієвим;

г) керівник у якому співіснують якості різних типів керівництва.

Саме керівник, який має навички застосування кожного з трьох стилів керівництва в конкретній ситуації в певній групі, може вважатися найбільш професійним як керівник чи лідер.

Диференціація лідерів можлива і за іншими ознаками: *лідер-ерудит, емоційний лідер, позитивний і негативний лідери.*

Основні поняття і ключові слова: лідер, керівник, типи лідерства, стилі керівництва: авторитарний, демократичний, ліберальний.

1.3.4 Психологія спілкування

У спілкуванні виявляється людська сутність, через спілкування (комунікацію) людина реалізує себе, стверджує, вирішує питання, проблеми. Якщо взяти сферу моральності, то спілкування є цариною моральності (В. Малахов), тому що *людська моральність виявляє себе не у свідомості і навіть не у діяльності, а саме в спілкуванні.* Без спілкування неможливе існування людини і людського суспільства.

Спілкування – це взаємодія людей, яка полягає в обміні інформацією, діями та у встановленні взаєморозуміння.

Спілкування – взаємодія двох або більше людей, спрямована на узгодження і об’єднання зусиль з метою налагодження взаємин та досягнення загального результату.

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

Спілкування – явище глибоко соціальне. Соціальна природа спілкування виражається в тому, що воно завжди відбувається в середовищі людей, де суб'єкти спілкування завжди постають як носії соціального досвіду. Соціальний досвід спілкування виявляється у змісті інформації, що є його предметом (знання, відомості, способи діяльності), у засобах (мовна та немовна комунікації при спілкуванні), у суспільно вироблених у процесі історичного розвитку різновидах спілкування. За змістом спілкування охоплює всі царини людського буття та діяльності, об'єктивні та суб'єктивні їх прояви. Спілкування між людьми відбувається при передаванні знань, досвіду, коли формуються різні вміння, навички, погоджуються та координуються спільні дії тощо.

Отже, *спілкування* – універсальна реальність людського буття, яка породжується і підтримується різноманітними формами людських стосунків.

Функції спілкування (комунікації)

Існують різні підходи до класифікації функцій спілкування. Найбільш ефективною є, на нашу думку, така класифікація:

- інформативно-комунікативна;
- перцептивна;
- регулятивно-комунікативна (інтерактивна);
- емоційно-комунікативна.

Інформаційно-комунікативна функція – це різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення досвіду, нагромадження знань, оволодіння діяльністю, узгодження дій та взаєморозуміння людей.

Комунікація може відбутися, коли інформація прийнята, зрозуміла та осмислена. Тому в комунікативному процесі поєднано діяльність, спілкування й пізнання. Обмін інформацією передбачає також психологічний вплив одного партнера на поведінку іншого з метою її зміни. А це можливо тільки тоді, коли партнери “спілкуються однією

мовою”. Тому дуже важливими для успішної комунікації є інші, нижченаведені функції спілкування.

Перцептивна функція – виявляється в *сприйнятті* і пізнанні партнерами в процесі комунікації один одного та встановленні на цій основі взаєморозуміння.

Регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція – передбачає не лише обмін інформацією, пізнання суб’єктами комунікації один одного, а й *взаємодію* між ними, регуляцію поведінки суб’єктів та їхньої спільної діяльності. Це відбувається через переконання, навіювання, наслідування, обмін діями та ін. Визначають два види взаємодії: а) співробітництво (кооперація); б) суперництво або конкуренція.

Емоційно-комунікативна функція – належить до емоційної сфери людини. Під час спілкування виникає і виявляється розмаїття людських емоцій та почуттів.

Існують також інші класифікації, в основу яких покладено такі функції спілкування, як:

- організація спільної діяльності;
- пізнання людьми одне одного;
- формування та розвиток міжособистісних взаємин та ін.

Але всі функції спілкування виявляються в єдності і доповнюють одна одну.

Спілкування як соціальне явище охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами. У психології, виходячи з певних критеріїв, виокремлюють певні **види спілкування**.

- залежно від *специфіки суб’єктів* (особистість чи група) виокремлюють міжособистісне, міжгрупове, міжсоціумне, спілкування між особистістю та групою;

- за *кількісними характеристиками суб’єктів* розрізняють самоспілкування, міжособистісне спілкування та масові комунікації;

- за *характером спілкування* може бути опосередкованим і безпосереднім, діалогічним і монологічним;

- за *цільовою спрямованістю* розрізняють спілкування анонімне, функціонально-рольове, неформальне, у тому числі інтимно-сімейне.

З розвитком комп’ютерних технологій й появою Internet з’явилася *віртуальна комунікація* (віртуальне спілкування).

Передача будь-якої інформації можлива лише через знакові системи. Тому в соціальній психології також виокремлюють комунікацію *вербальну* (словесну) та *невербальну*.

Вербальна комунікація – комунікація за допомогою усної і письмової мови.

Невербальна комунікація – комунікація за допомогою немовних засобів (жести, міміка, паузи, манери, зовнішність).

Спілкування як живий процес безпосередньої комунікації виявляє емоції тих, хто спілкується, утворюючи невербальний аспект обміну інформацією. Засоби невербальної комунікації як “мова почуттів” значно посилюють смисловий ефект вербальної комунікації, а за певних обставин можуть її замінювати. Мовчання, погляди, жести іноді дають більше інформації, ніж слова. В деяких ситуаціях в спілкуванні на невербальній його компоненти припадає до 80% загального змісту спілкування.

Психологи також визначають **рівні спілкування**:

- **маніпулювання** (від грубої поведінки з людиною до такої поведінки, де зовнішні прояви мають навіть приємний характер);
- **конкуренція, суперництво** (від спілкування на основі принципу “людина людині – вовк”, до такого, коли чесне суперництво сприяє певному рухові вперед);
- **співробітництво** (спілкування на основі принципу “людина людині – людина”). Спілкування, в якому виявляються гуманістичні установки, високий рівень його культури.

Основні поняття і ключові слова: спілкування, функції спілкування, види спілкування, вербальна комунікація, невербальна комунікація, рівні спілкування.

1.3.5 Психологічні виміри конфліктів

1.3.5.1 Взаєморозуміння

Важливим аспектом успішності менеджменту, бізнесу є взаєморозуміння. Саме від взаєморозуміння між співробітниками організації залежить, яким буде морально-психологічний клімат в організації, а від взаєморозуміння між діловими партнерами – які будуть між ними стосунки. Зупинимось на аналізі психологічних аспектів поняття та феномена взаєморозуміння.

Взаєморозуміння – це таке розшифрування партнерами повідомлень

і дій одне одного, яке відповідає їх значенню з погляду їхніх авторів.

Виділяють рівні взаєморозуміння:

- згода;
- осмислення;
- співпереживання.

Згода – достатньо взаємопогоджені ситуації та правила поведінки кожного учасника спілкування. Це зовнішній формальний рівень взаєморозуміння. Уміння зрозуміти ситуацію і підпорядкувати свої емоції та поведінку відповідно до ситуації та поведінки інших – необхідна умова спільної діяльності.

Розуміння як осмислення – це такий стан свідомості, коли у суб'єкта виникає впевненість в адекватності своїх уявлень і дібраних засобів впливу.

Взаєморозуміння як співпереживання передбачає здатність ураховувати стан співбесідника. К. Станіславський писав, що зрозуміти – означає відчувати.

Взаєморозуміння – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і недоліками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них і т. ін.

Бар'єри на шляху до взаєморозуміння

Розуміння інформації іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається, повноти інформації, логіки викладення, вміння стимулювати іншого до роздумів. Якщо цього немає, на **шляху до взаєморозуміння виникають бар'єри**¹.

- Вони можуть виникати залежно від *характеру комунікації та індивідуальних особливостей людей*, які спілкуються, особливостей соціальних груп, до яких належать співбесідники та їх соціокультурних відмінностей.
- Людині необхідно прагнути давати *чітку і повну інформацію*,

¹ Чмут Т. К. Етика ділового спілкування : навч. посібник / Чмут Т. К., Чайка Г. Л. – К. : Вікар, 2003.– 223 с.

тому що те, що говорить один, може не зовсім зрозуміти інший, адже слова (символи) мають неоднакове значення для різних людей. Бажано з'ясувати “що є що”.

- *Відсутність зворотного зв'язку.* Одна людина дає інформацію, а інша соромиться з'ясувати те, що їй незрозуміло, а той, хто давав інформацію, не спромігся з'ясувати, чи адекватно сприйняли його інформацію. Наслідком цього є те, що людина зовсім не так зрозуміла інформацію, яку їй надавали.

- *Психологічне несприйняття* людини, що призводить до небажання зрозуміти іншу людину.

- *Хвилювання*, що призводить до нечіткості, теж може стати перешкодою в спілкуванні, неправильності у передачі інформації чи несприйнятті її.

- *Інтелектуальні бар'єри* виникають внаслідок особливостей у сприйманні, мисленні, пам'яті через різні інтелектуальні рівні розвитку людини.

- *Люди реагують на те, що вони сприйняли, а не на те, що відбувається.* Це залежить від досвіду, інтересів, емоційного стану, психологічних та моральних настанов особистості. (Наприклад, скептичне ставлення до політиків).

- *Осмислення інформації повинно бути двостороннім*, тому потрібно, щоб інтелектуальні рівні не розходились значно.

Бар'єри спілкування можуть виникати також тому, що співбесідники відносяться до різних соціальних груп: за віком, статтю, професією, національністю і т. ін.

Виникнення бар'єрів у взаєморозумінні і можливості їх подолання залежать від рівня культури, знання особливостей психології особистості.

Механізми взаєморозуміння

Важливим при спілкуванні повинно бути вміння обходити бар'єри, вміння вносити корективи у подальше спілкування. Важливо вміти прогнозувати, передбачати виникнення можливих бар'єрів, будувати тактику їх запобігання.

Прагнення до взаєморозуміння не тільки психологічна, а й етична проблема. Використання механізмів взаєморозуміння, їх пошук, добір і

зміна – це прояв моралі в реальності, свідчення моральності людини.

Механізми взаєморозуміння:

- рефлексія;
- ідентифікація;
- емпатія.

Рефлексія – у соціальній психології це механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Ідентифікація – уподібнення себе іншому.

Емпатія – уміння проникнути в переживання іншої людини, уміння співпереживати, співчувати.

Основні поняття і ключові слова: взаєморозуміння, рівні взаєморозуміння: згода, розуміння як осмислення, співпереживання, бар'єри на шляху взаєморозуміння, механізми взаєморозуміння, рефлексія, ідентифікація, емпатія.

1.3.5.2 Міжособистісні конфлікти

Конфлікти як явище суспільного життя виникають у процесі спілкування людей і характерні для всіх рівнів і сфер їх діяльності.

Профілактика конфліктів, уміння їх аналізувати та вирішувати є важливою складовою успішності менеджменту. Це вимагає від керівника відповідних знань.

Розглянемо коротко теоретичні основи конфліктології.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремого індивіда, у міжособистісних взаємодіях індивідів або груп людей, пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями. Цими тенденціями можуть бути розбіжності у поглядах, незгоди і сподівання різних думок, потреб, бажань, стилів життя та поведінки, надій, інтересів, особистісних особливостей.

Неминучість конфліктів

Виникнення конфліктів є, як не парадоксально, об'єктивним і неминучим явищем. Адже життя – це постійний діалектичний процес виникнення проблем та творчого їх вирішення. Якщо у стосунках між людьми проблеми не виникають, тоді наявним є факт “застою”, відсутності розвитку. Взаємини людей, у яких відсутні конфлікти, поступово згасають. Конфлікти в свою чергу породжують

відповідальність і небайдужість, стимулюють оновлення і поліпшення відносин між людьми. Тому проблема, здебільшого, полягає не в наявності самого факту конфлікту, а в тому, який він носить характер – деструктивний чи конструктивний і яким чином він розв’язується.

Конструктивна та деструктивна суть конфліктів

Деструктивний конфлікт виникає, коли одна із сторін наполегливо і жорстко наполягає на своїй позиції і не бажає враховувати інтереси іншої сторони і коли один із опонентів вдається до етично засуджених методів боротьби, прагне психологічно подавити партнера, дискредитує і принижуючи його. Деструктивний конфлікт переводить причини, що привели до конфлікту, на “особистості”. Дана настанова не веде до вирішення конфлікту, а навпаки, його загострює (зростає упередженість проти партнера, напруга у взаємовідносинах, посилюються неприємні почуття та переживання, виникають стреси та ін.). Прикладом деструктивного конфлікту є сварка, коли кожна з конфліктуючих сторін висловлює свою негативну оцінку особистості опонента.

Конструктивний конфлікт базується не на “особистостях”, а на виявленні об’єктивних причин незгоди (різні точки зору на проблему, способи вирішення проблеми тощо). Даний підхід переводить процес проходження конфлікту від конфронтації до співробітництва. В основі співробітництва, з одного боку, лежить повага до себе, почуття власної гідності, чесність, намагання знайти справжню причину конфлікту, а з іншого – повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію. Дана поведінка в конфлікті приводить до більш глибокого розуміння проблеми, взаємодовіри, готовності зрозуміти один одного і, в подальшому, вирішення (улагодження) конфлікту.

Типи (види) конфліктів

З точки зорі суб’єктів конфлікту існують такі типи (види) конфліктів:

- внутрішньоособистісний – сторонами конфлікту виступають дві або більше складових однієї і тієї ж особистості;
- міжособистісний – конфронтація з приводу потреб, мотивів, цілей, цінностей між окремими особистостями;
- особистісно-груповий – невідповідність норм поведінки, цінностей, цілей окремої особистості та групи;

- міжгруповий – зіткнення норм поведінки, цінностей, цілей різних груп.

Важливим для аналізу взаємодії конфліктуючих сторін є визначення типу конфліктів: прямі та непрямі. Прямі конфлікти проходять між сторонами конфлікту безпосередньо, непрямі носять опосередкований іншою особою характер.

Причини виникнення міжособистісних конфліктів

Щоб керувати конфліктом та уміти його вирішити необхідно розуміти причини його виникнення. До причин виникнення конфліктів спеціалісти відносять:

- різниця в психологічних особливостях людей (темперамент, характер та ін.);

- погана комунікація (“хибні образи конфліктів”), яка призводить до того, що при відсутності об’єктивних причин виникнення конфліктної ситуації одна або всі сторони конфліктної взаємодії вважають, що їх відношення мають конфліктний характер. Це обумовлено, зокрема, неправильним трактуванням думок, висловлювань, вчинків однієї людини іншою. Це може бути відсутність взаєморозуміння. Одна із причин такого викривленого уявлення – недостатність спілкування, людських контактів, а інша – психологічна замкнутість, невміння або побоювання виявити до оточуючих свою доброту, увагу, щиросердечність;

- різниця в поглядах, системі цінностей;
- різниця в цілях та інтересах;
- відмінність в манері поведінки;
- різниця в рівні освіти.

Для ефективного керування конфліктом необхідно знати динаміку розгортання конфлікту.

Динаміка конфлікту – послідовна зміна стадій і етапів, які характеризують процес розгортання конфлікту від виникнення конфліктної ситуації до її вирішення.

Стадії (етапи) конфлікту

1. Виникнення конфліктної ситуації.
2. Усвідомлення ситуації як конфліктної хоча б однією із сторін.
3. Стадія конфліктної поведінки або взаємодії.

4. Стадія вирішення конфлікту.

Методи керування конфліктом (способи поведінки в конфлікті)

У разі виникнення конфлікту важливим для подальшого перебігу конфлікту, його наслідків, є вибір методу керування конфліктом (способу поведінки в конфлікті).

- *Ухилення* – полягає у відмові від конфліктної взаємодії. Даний підхід може бути ефективним у разі, якщо: предмет суперечності не є для людини великою цінністю, важливо зберегти з людиною “нормальні” стосунки, відсутні умови для ефективного вирішення конфлікту (які в подальшому можуть з’явитися).

- *Згладжування* – базується на реалізації принципу кота Леопольда “Давайте жити дружно!” або принципу “Не потрібно розхитувати човен!”. Хоча проблема, яка лежить в основі конфлікту, не вирішується, може наступити тимчасовий спокій. Рано чи пізно негативні емоції, які накопичуються, невирішення проблеми можуть призвести до вибуху та розгортання конфлікту.

- *Примушування* – полягає в намаганні примусити іншого прийняти свою точку зору, намаганні отримати перемогу в конфлікті.

- *Компроміс* – характеризується прийняттям, до певної міри, точки зору іншої сторони. Позитивним є те, що здатність до компромісу в критичних ситуаціях є цінною. Але такий підхід з часом може призвести до незадоволення “половинним” рішенням і поновлення конфлікту.

- *Вирішення* (улагодження, розв’язання) – полягає у намаганні улагодити конфлікт на основі вирішення проблеми, яка лежить в його основі. Вирішення конфлікту можливе тільки на основі **співробітництва**, яке базується на впевненості сторін конфлікту в тому, що розбіжності в поглядах є закономірними і сторони визнають право один одного на особисту думку, позицію та готові зрозуміти один одного, що дає можливість аналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід. Той, хто спирається на співробітництво, не намагається досягти своєї мети за рахунок іншого, а шукає вирішення проблеми.

Методика вирішення міжособистісного конфлікту

Співробітництво є основою вибору методики вирішення конфлікту. Розглянемо один з можливих і, на нашу думку, ефективних варіантів

методик.¹

1. Повернутися до звичного особистісного стану, “стати самим собою”. (“Зняти маски” – відмовитися від схем поведінки, емоційного стану ревнивця, егоїста, диктатора, заздрісника, агресивності тощо).
2. Виявити справжню причину конфлікту.
3. Відмовитися від принципу “перемога за будь-яку ціну”. В конфліктах не перемагають, їх вирішують (улагоджують).
4. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.
5. Оцінити варіанти і вибрати кращий працюючий варіант.
6. Переконати іншу сторону конфлікту у тому, що даний варіант є найоптимальнішим (“говорити щоб нас почули”, уміти “слухати” іншу сторону).
7. Усвідомлювати і оберігати цінність взаємовідносин.

Важливим аспектом поведінки в конфліктних ситуаціях і вирішення конфлікту психологія розглядає *асертивність* особистості. В психологічній літературі відсутнє чітке означення цього поняття. Асертивність ми можемо визначити як “неконфліктна поведінка”, “уміння вирішувати конфлікти”, поведінка людини (включаючи конфліктні ситуації) на основі таких якостей: 1) повага до себе, почуття власної гідності, чесність, протидія маніпуляції; 2) повага до інших, дружелюбність, визнання права інших на власну точку зору, позицію, невикористання відносно інших маніпулятивних технологій; 3) використання при вирішенні конфліктних ситуацій принципу співробітництва.

Основні поняття і ключові слова: конфлікт, види конфліктів, причини конфліктів, динаміка конфлікту, способи управління конфліктами, методики вирішення конфліктів, асертивність.

1.3.5.3 Проблема конфліктів в управлінні організаціями

Важливим елементом успішної діяльності менеджера (керівника) є уміння аналізувати і вирішувати конфлікти, які виникають в організаціях. Ці конфлікти аналізуються в межах цілого ряду гуманітарних дисциплін. Зупинимось на психологічних основах аналізу причин виникнення та можливостей попередження конфліктів у

¹ Ликсон Ч. Конфликт / Ликсон Ч. – СПб. : Пите Паблишинг, 1997. – 160 с.

виробничій сфері.

З точки зору психологічного підходу найбільш значимими причинами конфліктів є відповідні *об'єктивні та суб'єктивні фактори управління*. Розглянемо причини та способи попередження *управлінського конфлікту*, із якого виділяється конфлікт “керівник – підлеглий”.¹

Об'єктивними причинами управлінського конфлікту є об'єктивні фактори управлінського процесу:

- протиріччя між функціями, які виконує підлеглий, та його особистісними рисами. Підлеглий розглядається через призму функцій, які він виконує в організації, а ставлення до нього як до “особистості” відходить на задній план;

- відсутність чіткого поділу функціональних обов'язків між керівниками, керівниками і підлеглими (“хибні кола управління”). Результатом цього є ситуація, коли одному підлеглому вказівки даються багатьма керівниками, один киває на іншого, відсутність відповідальності;

- протиріччя між обов'язками і правами, між функціями людини та засобами їх виконання, між колом відповідальності та правами в даній управлінській сфері;

- невідповідність спеціаліста до конкретної управлінської діяльності.

Суб'єктивними причинами управлінського конфлікту є фактори соціально-психологічного характеру (суб'єктивний аспект управлінського процесу та особистісні причини):

- прийняття керівниками необґрунтованих, неоптимальних помилкових рішень;

- зайва опіка та контроль особливо над досвідченими працівниками;

- низький авторитет конкретного управлінця серед підлеглих;

- порушення в системі стимулів, які запропоновано керівником для підвищення ефективності роботи.

Серед причин *особистісного характеру* вчені виділяють:

¹ Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів : навч. посібник / Цюрупа М. В. – К. : Кондор, 2004. – 172 с.

- низький рівень культури спілкування з обох сторін;
- вибір керівниками неадекватного стилю керівництва;
- намагання серед керівників затвердити власний авторитет за будь-яких умов, особливо затвердити власну непогрішимість у прийнятті рішень;
- загальне напруження відносин, емоційна нестійкість, агресивність.

Ігнорування конфліктної ситуації в організації може стати найбільшою помилкою керівника. За даними досліджень, проведених російськими психологами, основні конфлікти стосуються сфери виробничих стосунків між керівниками та підлеглими (про це заявили 80 % респондентів), конфлікти, що стосуються міжособистісних взаємин становлять 20 %. У 60 – 80 % відповідей винними у виникненні конфліктів визнають себе працівники, в інших випадках вони покладають відповідальність на своїх керівників. 75 % респондентів покладають вину за те, що конфлікт має затяжний характер, на керівника і лише 15 % – на себе. До 30 % всіх конфліктів не знаходять свого вирішення.¹

Тому, важливим аспектом недопущення або вирішення управлінського конфлікту, є вміння керівника “бачити” та аналізувати ознаки наближення конфлікту.

Ознаки конфліктної ситуації:

- зростання емоційної напруги;
- різка зміна у ставленні до роботи;
- факти приниження почуття гідності особистості;
- збільшення локальних конфліктів;
- помітне розшарування колективу на групи, позиції яких значно відрізняються;
- замкнутість, невідвертість у особистих стосунках;
- втрата довіри між колегами;
- розповсюдження пліток;
- стихійні міні-збори;
- негативні судження про ситуацію в організації (колективі), про життя і діяльність колег та посадових осіб;

¹ Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера : навч. посібник / Чайка Г. Л. – К. : Знання, 2005. – 442 с.

- обговорення негативних факторів та взаємин боротьби, сутичок стають основними темами розмови в організації.

Але головне в конфлікті – уміння його не допустити. Конфлікту, як і хворобі, легше запобігти, аніж потім лікувати.

До *об'єктивних факторів* попередження конфліктів відносяться такі:

- умови, організація та оплата праці;
- відповідність та чіткість у розподілі прав і обов'язків;
- графік та ритмічність роботи;
- рівень технологій;
- забезпечення ресурсами;
- високий рівень трудової і виконавчої дисципліни;
- умови побуту та ін.

Важливим аспектом безконфліктного управління є *суб'єктивні фактори* управлінського процесу:

- володіння та реалізація в управлінському процесі, залежно від ситуації, різних стилів керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний);

- створення сприятливої психологічної та моральної атмосфери;
- принциповість та об'єктивність відносно людей;
- інтерес, увага та повага до людей;
- привітливості та доброзичливості;
- володіння прийомами конструктивної критики;
- самокритичність керівника;
- уміння ставити себе на місце іншого;
- уміння уважного слухати іншого;
- володіння методами переконання;
- усунення з ділового спілкування суджень та оцінок, які могли б принизити честь та гідність людини та ін.

Основні поняття і ключові слова: конфлікти в організаціях, управлінські конфлікти, причини управлінських конфліктів, управлінський процес.

Навчальне видання

Прищак Микола Дем'янович
Мацко Лариса Анатоліївна

ПСИХОЛОГІЯ
Частина I
Навчальний посібник

Редактор В. Дружиніна
Коректор З. Поліщук

Оригінал-макет підготовлено М. Д. Прищакком.

Підписано до друку
Формат 29,7 × 42 ¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний Ум. друк. арк.
Наклад ? прим. Зам. №

Вінницький національний технічний університет,
навчально-методичний відділ ВНТУ.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95.
ВНТУ, к. 2201.
Тел. (0432) 59-87-36.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.

Віддруковано у Вінницькому національному технічному університеті
в комп'ютерному інформаційно-видавничому центрі.
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Тел. (0432) 59-87-38.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.