

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСІВСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Укладачі:

Т.В. Кудерская,

Л.О. Бившева,

М.В. Рябченко

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ
"ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ»

(ДЛЯ СТУДЕНТІВ УСІХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВСІХ ФОРМ НАВЧАННЯ)

Затверджено

засіданням кафедри

«Менеджмент»

протокол № 5 від 2.11.2020

УДК 159.9 + 378.1

Опорний конспект лекцій з дисципліни "Основи психології" /для студентів усіх спеціальностей всіх форм навчання/.- 98 с.

Краматорськ: ДДМА, 2020.

Краткий конспект лекцій містить основні положення тем навчального курсу "Основи психології", а також питання для самоконтролю і список рекомендованої літератури.

Укладачі: Т.В. Кудерская, доцент

Л.О. Бившева, доцент

Відповідальний за випуск: М.В. Рябченко

ВСТУП

У вищій школі України йде активний процес гуманізації і гуманітаризації вищої освіти. У усіх ВНЗ введений в якості обов'язкових для вивчення ряд дисциплін гуманітарного циклу. У число цих дисциплін входить і курс "Основи психології". В результаті його вивчення випускник ВНЗ повинен отримати уявлення про природу психіки людини, знати основні психічні функції і їх фізіологічні механізми, співвідношення природних і соціальних чинників в становленні психіки; знать, в яких формах відбувається освоєння людиною дійсності, усвідомлювати роль свідомості і самосвідомості в поведінці, діяльності людини, формуванні його особи; розуміти значення волі, емоцій, потреб і мотивів; уміти дати психологічну характеристику особі, її темпераменту, здібностей, характеру; інтерпретувати власні психічні стани, володіти простими прийомами психічної саморегуляції, усвідомлювати закономірності міжособистісних стосунків в побуті і організованому колективі; знати форми, засоби і методи психологічної діяльності; володіти елементарними навичками аналізу учбово-виховних ситуацій, визначення і рішення педагогічних завдань, як в сім'ї, так і в трудовому колективі.

Оскільки виклад багатьох тем по психології рясніє новими специфічними термінами, для засвоєння матеріалу необхідно звертатися до словників-довідників по психології, які рекомендовані в списку літератури.

Після ознайомлення з теоретичним матеріалом, студентів рекомендується з кожного питання чергової теми відповісти на контрольні питання.

ТЕМА1: ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

- 1.1 Особливості психології як науки.
- 1.2 Наукова і життєва психологія.
- 1.3 Проблема предмета психології, етапи історії психології.
- 1.4 Основні форми і прояви психіки людини.
- 1.5 Методи психології.

1.1 Особливості психології як науки.

У системі особистісних наук психології відведено особливе місце. По-перше, це наука про найскладніше, що доки відоме людству. По-друге, психологія знаходиться в особливому положенні тому, що в ній як би зливається об'єкт і суб'єкт пізнання. Тільки у ній наукова свідомість людини стає його науковою самосвідомістю. Нарешті, по-третє, особливість психології полягає в її унікальних практичних наслідках. Пізнаючи себе, людина змінює себе. Кожне нове знання людини про себе робить його іншим: міняє стосунки, цілі, його стани і переживання.

Можна сказати, що психологія - це наука, що не лише пізнає, але і конструює, творить людину.

1.2 Наукова і життєва психологія.

Будь-яка наука має в якості своєї основи деякий емпіричний, життєвий досвід людей. Так, фізика спирається на знання, що придбавалися в повсякденному житті, про рух і падіння тіл, про тертя і інерцію, про світло, звук і так далі.

Математика теж виходить з уявлень про числа, форми, кількісні співвідношення, які починають формуватися вже в дошкільному віці.

Інакше, йде справа з психологією. Запас життєвих психологічних знань є у кожного. Але вони якісно відрізняються від наукових.

Відмінності:

- життєві психологічні знання – конкретні. Наукова психологія прагне до узагальнень, використовуючи наукові поняття;
- життєві знання носять інтуїтивний характер. Наукові знання раціональні і цілком усвідомлені;
- в способі передання знань і в самій можливості їх передачі;
- в методі отримання знань. У життєвій психології ми обмежені спостереженнями і роздумами. У науковій психології додається експеримент.
- перевага наукової психології в тому, що вона має в розпорядженні таким великим, різноманітним матеріалом, який недоступний в усьому своєму об'ємі жодному носію життєвої психології.

Зв'язок:

- Наукова психологія спирається на життєвий досвід і витягає з нього свої завдання;
- перевіряється життям. Наукова психологія – основа психологічної культури;

Психологічна культура включає:

1. Знання про себе (про темперамент, характер, здібності);
2. Знання про інших (ті ж показники);
3. Уміння і навички спілкування. Усе це дозволяє вивчити наукова психологія.

1.3. Проблема предмета психології, етапи історії психології.

Знайомство з будь-якою наукою розпочинається з визначення її предмета і опису круга явищ, які вона вивчає.

Історію психології можна розділити на два періоди.

Донауковий:

- анімістичний і міфологічний погляд (еллінська філософія);
- природньофілософські погляди Гераклита (гілозоїзм);
- атомістичні погляди Демокрита;
- вчення про "світову душу" Платона;
- вчення про душу як ентелехії Арістотеля.

Науковий:

- з 1879г - експериментальна психологія В. Вундта;
- рефлексна теорія Й.Д. Сеченова;
- сигнальні системи І.П. Павлова;
- "теорії установки" Д.Н. Узнадзе;
- діяльний підхід- Л.С. Виготського, А.Н. Леонтьєва;
- психоаналіз З. Фрейда, К.Юнга, Э. Фромма;
- біхевіоризм Джон Уотсона;
- гештальтпсихологія К. Коффка, В. Келера;
- гуманістична психологія А. Маслоу;
- трансперсональна психологія С. Грофа.

Якщо простежити історію виділення предмета психології, то можна назвати 4 етапи:

- I - психологія - як вчення про душу - до XVII ст;
- II - як вчення про свідомість і підсвідомість - до XX ст;
- III - як наука про поведінку людини - до 50-х років XX ст;
- IV - як наука про закономірності психіки - з 50-х рр.

Отже, предмет наукової психології - закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Психіка - ця системна властивість високоорганізованої матерії, що полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки і діяльності.

Основні функції психіки - відображення і регуляція поведінки і діяльності.

Особливості психіки людини в тому, що вона не дана людині в готовому виді з моменту народження і не розвивається сама по собі поза суспільством. Вона формується в процесі засвоєння ним культури, створеної попередніми поколіннями.

1.4 Основні форми прояви психіки людини

I - психічні процеси:

- пізнавальні і емоційно-вольові

II психічні стани;

III властивості особи (спрямованість, темперамент, характер, здібності).

Вони взаємозв'язані і визначають поведінку людини. Знання закономірностей протікання психічних процесів має значення для вирішення педагогічних проблем (чому вчити, коли, як).

1.5 Методи психології

I - основні: методи спостереження і експерименту;

II - додаткові: бесіда, інтерв'ю, анкетування, соціометрія, референтометрія, біографічний метод, тестування, моделювання і психолого-педагогічний експеримент, метод вивчення продуктів діяльності, метод вивчення літературно-історичних джерел, математичні методи.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ:

1. У чому особливості психології як науки?

2. Як розуміти вираження: "психологія - наука", що не лише пізнає, але і творить людину?

3. У чому проявляється відмінність і зв'язок життєвої і наукової психології?

4. Що складає предмет наукової психології?

5. Що таке психіка?

6. Які основні функції психіки?

7. У чому особливості психіки людини?

8. Які основні форми прояву психіки людини?

9. Які основні методи психологічних досліджень?

ТЕМА2: ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ.

2.1 Увага і його фізіологічні основи. Види уваги. Властивості.

2.2 Відчуття. Пороги чутливості. Закон Вебера-Фехнера.

2.3 Сприйняття і представлення.

2.4 Пам'ять.

2.5 Мислення і мова. Уява.

2.1 Увага і його фізіологічні основи. Види уваги. Властивості.

На людину постійно впливає маса найрізноманітніших подразників. Свідомість людини не в змозі охопити одночасно з достатньою ясністю усі ці об'єкти. З маси навколишніх об'єктів людина виділяє ті, які представляють для нього інтерес, відповідають його потребам, життєвим планам. Будь-яка діяльність людини вимагає виділення об'єкту і зосередженості на ній.

Увага - це спрямованість і зосередженість свідомості людини на певних об'єктах при одночасному відверненні від інших.

Увага не має свого змісту, а як би обслуговує психічні процеси, виконуючи регулюючу функцію. Фізіологічна основа уваги - домінанта - тимчасово пануючий в корі головного мозку вогнище збудження, дія якого підкоряється закону індукції нервових процесів.

Закон свідчить: "Всяке вогнище збудження, що виникає в корі півкулі мозку, викликає гальмування навколишніх ділянок". Крім того, встановлено, що збудження ніколи не поширюється рівномірно по усій корі мозку. У кожен цей момент в корі є одна будь-яка ділянка, в якій створилися найбільш сприятливі (оптимальні) умови для збудження. Вони - основа уваги.

Функції уваги:

1. Функція відбору значимих дій, які відповідають потребам цієї діяльності;
2. Функція ігнорування інших несуттєвих конкуруючих дій;
3. Функція утримання, збереження виконуваної діяльності, поки не буде досягнута мета, тобто регуляції і контролю діяльності

Основні властивості уваги:

- концентрація- міра зосередженості уваги на об'єкті;
- об'єм - кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою одночасно;
- розподіл- можливість утримувати у сфері уваги одночасно декілька об'єктів, виконувати декілька видів діяльності;
- перемикання - навмисне усвідомлене перенесення уваги з одного об'єкту на інший;
- стійкість - тривалість зосередження уваги на об'єкті.

Види уваги:

- Мимовільна - увага, спрямована на цей об'єкт без свідомого наміру і зусиль.

-Довільна - увага, яка управляється свідомою метою (називають також "вольовим", "умисним").

- Післямимовільна - увага, яка з довільної стає як би мимовільною. Але на відміну від достовірно мимовільної вона залишається пов'язана зі свідомими цілями і підтримується свідомими інтересами.

Стан, протилежний до уваги, - неувважність.

Неувважність - це нездатність людини зосередитися на чому-небудь визначеному впродовж тривалого часу.

Розрізняють: уявну неувважність (викликана зазвичай зосередженістю на якомусь предметі) і справжню неувважність (коли людина насилу утримує довільну увагу на якому-небудь предметі або дії).

Отже, увага організовує пізнавальні процеси і якщо властивості уваги цієї людини не мають небажаних відхилень, то людина почуває себе досить комфортно у цьому світі, пізнаючи і перетворюючи його.

2.2 Відчуття. Пороги чутливості. Закон Вебера-Фехнера.

Це простий психічний процес, що полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ матеріального світу, при безпосередній дії подразників на органи чуття.

Відчуття - джерело усіх наших знань, а органи чуття - ті канали, по яких ми отримуємо усі відомості про світ.

По своєму походженню і змісту відчуття об'єктивні, а за формою, по мірі достовірності - суб'єктивні.

Фізіологічний механізм відчуття:- це діяльність спеціальних нервових апаратів-аналізаторів, що складаються з рецептора, чутливого нерву і центру аналізатора - спеціалізованої ділянки кори мозку, в якому роздратування перетвориться у відчуття.

Сукупність усіх аналізаторів називається сенсорною сферою. Для її роботи необхідно, щоб роздратування було певної сили.

Нижній абсолютний поріг чутливості - та мінімальна сила роздратування, яка викликає відчуття.

Верхній абсолютний поріг - максимальна сила роздратування, при якій виникає адекватне подразнику відчуття. Величина порогів може змінюватися залежно від різних умов, характеру діяльності людини, стану його рецепторів, сили і тривалості дії подразника.

Німецькі учені Вебер і Фехнер встановили психофізіологічний закон залежності інтенсивності відчуття від сили подразника $S = K \lg I + C$ по якому інтенсивність відчуття пропорційна логарифму сили подразника. Інакше кажучи, при зростанні сили подразника в геометричній прогресії інтенсивність відчуття збільшується в арифметичній прогресії.

Чи постійна чутливість наших органів чуття? Вона може мінятися і ці зміни чутливості дістали назву сенсибілізації і адаптації.

Адаптація - зміна чутливості аналізатора під впливом подразників, що тривало діють на нього, або відсутності їх дії.

Сенсибілізація - зміна чутливості аналізаторів у бік загострення чутливості під впливом внутрішнього стану організму.

Класифікація відчуття.

Залежно від того, звідки поступають дії на рецептори, аналізатори підрозділяються:

- екстероцептори - аналізатори зовнішнього світу (зорові, слухові, шкірні, нюхові, смакові);
- інтероцептори - аналізатори стану організму;
- пропріоцептори - аналізатори руху, рівноваги.

Незважаючи на якісне різноманіття відчуття і специфічність, їх об'єднують загальні характеристики (властивості): наявність якості, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація подразника.

За допомогою спеціальних тренувань можна удосконалювати чутливі здібності людини.

2.3 Сприйняття і представлення.

На основі відчуття організовується складніший психічний процес-процес відображення предметів в цілому - сприйняття.

Сприйняття - це психічний процес відображення предметів і явищ дійсності в сукупності їх властивостей і частин, і пов'язаний з розумінням цілісності відбиваного.

На відміну від процесу відчуття при сприйнятті людина пізнає не окремі властивості предметів і явищ, а предмети і явища навколишнього світу в цілому.

У основі сприйняття лежать відчуття, але сприйняття не зводиться до суми відчуття. Сприймаючи, ми не лише виділяємо групу відчуття і об'єднуємо її в цілісний образ, але і осмислюємо цей образ, розуміємо його, притягаючи для цього свій минулий досвід. Інакше кажучи, сприйняття людини неможливе без діяльності пам'яті і мислення.

При цьому сприйняття - це не пасивне відображення, а складна діяльність, в процесі якої людина глибоко пізнає навколишній світ, обстежує сприймані об'єкти. Важлива складова частини діяльності сприйняття – рухи (рухи ока, руки тощо).

Фізіологічні основи сприйняття.

Спеціальних органів сприйняття немає. Матеріали для сприйняття дають аналізатори. У основі сприйняття лежать складна система нервових зв'язків, так звані міжаналізаторні зв'язки, тобто зв'язки між різними аналізаторами. І наявність таких зв'язків дозволяє правильно сприймати предмет навіть на підставі свідчень усього лише одного аналізатора.

Види сприйняття.

В процесі сприйняття не усі аналізатори грають однакову роль. Один з аналізаторів зазвичай є ведучим. Залежно від того, який аналізатор грає основну

роль, розрізняють зорові, слухові, дотикові, кінестезичні, нюхові види сприйняття.

Крім того, по організації перцептивної (ту, що сприймають) діяльності розрізняють неумисне (те, що визначається зовнішніми обставинами) і умисне (регульоване певною метою) сприйняття.

Особливості (властивості) сприйняття.

Сприйняття відрізняється: константною (постійністю), предметністю, цілісністю свідомістю, залежністю від минулого досвіду людини, колишнім сприйняттям (апперцепція).

Ілюзія

Сприйняття не завжди дає абсолютно вірні уявлення про предмети навколишнього світу. Відомі факти помилок зорового сприйняття, так звані зорові ілюзії.

Ілюзії - це спотворені сприйняття. Їх причинами можуть бути і фізичні, і фізіологічні, і психологічні. Вони можуть бути наслідком особливостей аналізаторів, передуючого досвіду, зміни умов, і навіть результатом низького рівня уваги людини.

Як правило, сприйняття все ж вірно відбивають навколишній світ, а людська практика та діяльність дозволяють відокремити помилкове сприйняття від істинного.

Спостереження і спостережливість

Спостереженням називають цілеспрямоване, планомірне сприйняття.

Спостережливість як властивість особи є прагнення і уміння з найбільшою точністю помічати особливості предметів і явищ, у тому числі і такі деталі, які недостатньо помітні зовні і здаються на перший погляд малоістотними, уміння помічати самі незначні відмінності, зміни в предметах і явищах.

Спостереження - це сприйняття, тісно пов'язане з діяльністю мислення - порівнянням, розрізненням, аналізом.

Спостережливість тісно пов'язана з допитливістю - живим, допитливим інтересом до предметів і явищ (її потрібно відрізнити від поверхневої цікавості). За образним визначенням, "цікавий звертає увагу на рідкості тільки для того, щоб дивуватися; допитливий - для того, щоб пізнати їх і перестати дивуватися".

Представлення

На основі отриманих раніше відчуттів і сприйнять розвивається складніша форма відображення - представлення.

Представлення - це чуттєво - наочний образ, сприйнятих раніше предметів і явищ.

На відміну від сприйняття, представлення виникає без безпосередньої діяльності органів чуття; представлення носять більше узагальнений характер, вони менш виразні, більше фрагментарні і характеризуються нестійкістю і рухливістю.

Фізіологічною основою представлень є поживлення "слідів" (тимчасових зв'язків), що утворилися в мозку при виробленні умовного рефлексу.

Що впливає на якість представлень?

- стан нервової системи;
- міцність закріпленого сприйняття (що залежить від досвіду), що мається;
- емоційний стан людини;
- індивідуальні особливості людини (його професійні схильності, інтереси, здібності).

Чим повніше і точніше представлення, тим успішніше орієнтується і пізнає людина.

2.4 Пам'ять.

Все, що сприймається або проживається людиною, не зникає безслідно, а зберігається в мозку, тобто запам'ятовується (і це дає можливість відтворювати раніше сприйняте, досконале, пережите).

Пам'ять - це психічний процес збереження і відтворення того, що було в минулому досвіді. Пам'ять забезпечує безперервність психічного життя людини - те, що він завжди залишається внутрішньо самим собою, накопичення їм усіх видів знань, будь-які форми навчання. Вона базується на властивості мозку зберігати сліди зовнішніх дій (а також і дій, що поступають зсередини організму), При цьому пам'ять людини вибіркова.

Види пам'яті.

I Залежно від того, що ми запам'ятовуємо, розрізняють:

- рухову (запам'ятовування власних рухів);
- емоційну (пам'ять почуттів);
- образну (фокусує засоби і результати дій сприйняття, образного мислення і уяви, тобто усі види образів: зорові, слухові, дотикові, нюхові, смакові);
- ейдетичну (відрізняється фотографічною точністю);
- словесно-логічну (збереження думок, виражених словами).

II. За характером цілей діяльності :

- мимовільна;
- довільна;

III. За часом закріплення і збереження інформації :

- сенсорна;
- короткочасна;
- довготривала;
- оперативна.

Основні процеси пам'яті.

Вже з визначення пам'яті видно, що вона складається з трьох елементів - збереження і відтворення того, що зберігалось. Кожен з них - не миттєве явище, а процес, що триває іноді більший, іноді менший час і що протікає за певними правилами. Тому збереження і відтворення називають основними процесами пам'яті.

Регулювання процесів пам'яті.

Можливі два основні підходи до регулювання процесів пам'яті шляхом дії на функції мозку: хімічний і фізичний. Хімічний відомий з давніх часів. Він включає використання самих різних фармакологічних засобів. Відома стимулююча дія чаю і кави. Істотну роль грають і адаптогени: корінь женьшеню, препарати з китайського лимонника і елеутерокока.

Фізичний підхід припускає дії на функції пам'яті електричними стимуляціями мозкових структур, а також ультразвуковим ефектом, що фокусує. Згубний вплив на пам'ять робить зловживання алкоголем і паління.

Загальні умови успішного запам'ятовування.

1. Матеріал цікавий для того, хто запам'ятовує;
2. У того, хто запам'ятовує є вже великий обсяг знань в тій області, до якої відноситься заучуваний матеріал;
3. У того, хто запам'ятовує сформована установка на тривалість повноти і міцність запам'ятовування;
4. Матеріал осмислений, чіткий, класифікований;
5. При запам'ятовуванні матеріал об'ємом до 1000 слів (3-4 книжкових сторінки) уважно прочитаний 1-2 рази з розбиттям його на смислові фрагменти і потім відтворюється шляхом повторень (активних і з підгляданням).

Число таких повторень на 50% перевищує кількість, потрібну для першого безпомилкового відтворення: людина з середньою пам'яттю може безпомилково відтворити 7-9 слів відразу, 12 слів - після 7 повторень, 24 слова - після 40 повторень;

7. Між окремими повтореннями вводиться пауза тривалістю 24 години;
8. Процес заучування, розділений на відрізки по 45 - 60 мін, преривається на паузи по 10-15 хвилин.

Продуктивність пам'яті.

По якійсь одній ознаці оцінити пам'ять не можна. Загальний сумарний ефект пам'яті визначається як продуктивність пам'яті. Вона складається з показників таких якостей як об'єм пам'яті, швидкості запам'ятовування, точності відтворення, тривалість зберігання і готовності пам'яті (її здатність швидко і легко витягати з пам'яті те, що треба в цей момент).

Причини, що впливають на продуктивність пам'яті.

Об'єктивні: характер матеріалу (ритмічність, наочність), зрозумілість, (зв'язність, свідомість), установка, кількість матеріалу.

Суб'єктивні: стан організму, інтерес, установка, попередній досвід, тип запам'ятовування.

Методи (шляхи) тренування пам'яті.

Їх поділяють на дві основні групи:

I - методи, пов'язані з інтелектуальною роботою над матеріалом, що запам'ятовується

II - методи, мнемотехнічні прийоми, що є, вживані там, де матеріал не підлягає смислового аналізу або де потрібно спеціальне заучування термінів, фактів і тому подібне

З методів тренування пам'яті можна виділити: повторення, метод ключових слів, метод "ОВІД", метод Цицерона, метод просторового маркування, асоціативний метод, метод вільних асоціацій, метод запам'ятовування осіб і імен, розвиток пам'яті за методикою С.Ю. Ковалю, розвиток пам'яті в школах Олега Андрєєва і ейдетики.

2.6 Мислення і мова. Уява.

Мислення, будучи формою пізнавального процесу, замикає ієрархію цих процесів.

Мислення не лише вищий, але і інший рівень пізнання. Якщо результатом відчуття, сприйняття і представлення був образ - відображення реальності, то результатом мислення є формування поняття - такої мовної структури, яка відображає і одиничне, і особливе, і загальне.

Мислення - процес психічної пізнавальної діяльності, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням дійсності. Тобто мислення - найбільш узагальнена і опосередкована форма психічного відображення, що встановлює зв'язки і стосунки між пізнавальними об'єктами.

Основні розумові операції: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення і абстрагування.

Основні форми мислення:

- поняття - форми мислення, що відбивають найбільш загальні, істотні сторони, властивості предметів, явищ, дійсності, виражені словом;
- судження - форми мислення, що відбивають зв'язки між поняттями, що заперечують або затверджують що-небудь;
- висновки - форми мислення, при яких на основі декількох суджень робиться певний висновок (у вигляді індукції, дедукції або традукції).

Основні якості мислення : широта, глибина, самостійність, швидкість розуму, критичність.

Види мислення :

- предметно-дійове (пов'язане з практичними діями над предметами);
- наочно-образне, (що спирається на сприйняття і представлення);
- абстрактне мислення (мислення поняттями).

Психологічні особливості людини, здатної до творчого мислення:

- прагнення до новізни;
- здатність бачити явища під новою точкою зору;
- здатність бачити приховані сторони або можливості явищ;
- здатність продукувати ідеї в невизначеній ситуації.

Чи можна сприяти розвитку розумових здібностей? - Можна.

Шляхи розвитку мислення:

- знання прийомів і правил розумової діяльності;
- тренінг інтелекту;
- турбота про здоров'я;

- використання активних методів в освітньому процесі (використання відео-, слайдо-, аудіоапаратура, проблемний метод).

Результати розумових дій.

Результати будь-яких розумових дій - отримання нового знання. Але залежно від виду мислення ці знання можуть мати різну форму. У наочно-образному мисленні це - нові образи, наочні моделі предметів і явищ дійсності, в логічному мисленні - нові поняття. Що стосується наочно-дієвого мислення, то тут знання можуть мати як образну, так і понятійну форму залежно від того, який вид мислення поєднується з наочно-дієвим. Нові знання збагачують мислення людини, дають йому нові можливості, оскільки можуть надалі виступати засобами рішення нових розумових завдань. Особливу цінність мають результати мислення, що вносять нове в загальну суму людських знань.

Взаємозв'язок видів мислення.

Ми вже говорили про те, що наочно-дієве мислення у дорослої людини ніколи не виступає ізольовано, але тільки разом з наочно-образним або логічним мисленням. У свою чергу, наочно-образне і логічне мислення тісно пов'язані між собою. Як правило, вони спільно беруть участь в рішенні розумових завдань, що виникають як в побуті, так і в навчанні, і праці.

У науковій праці, наприклад, буває однаково необхідно як послідовно міркувати, так і уміти уявити собі в образній формі явища, що вивчаються, і можливі результати їх перетворення.

Мислення і мова.

Усі види людського мислення нерозривно пов'язані з мовою. У логічному мисленні мова є єдиною формою, в якій відбувається мислення, оскільки воно полягає у встановленні зв'язків між значеннями слів. Коли ми міркуємо мовчки, про себе, ми користуємося скороченою внутрішньою мовою, прояви якої можна зареєструвати за допомогою спеціальних приладів. Але наочно-дієве і наочно-образне мислення теж включає участь зовнішньою або внутрішньою мови - словесне позначення виконуваних рухів і їх результатів, словесну характеристику використовуваних образів. Іноді логічне мислення називають "словесним". Але це не означає, що інші види людського мислення "безсловні".

Теоретичне і практичне мислення.

Мислення включене в усі види людської праці. Але в деяких видах праці основні цілі - практичні. Вони полягають в дії на зовнішній світ - управління заводом, отримання урожаю, випуску продукції і т. п. Мислення, що виконується заради досягнення тієї або іншої практичної мети, називають практичним. Інші види праці спеціально спрямовані на вивчення якої-небудь сторони дійсності, встановлення законів, що керують нею, розробку теорії. Це - теоретична праця, яка може великою мірою зводитися до систематичного рішення розумових завдань. Мислення, включене в теоретичну працю, називається теоретичним. Проте і теоретичне, і практичне мислення залишаються видами пізнання і спрямовані на рішення пізнавальних завдань.

Знаки і їх використання в мисленні.

У наочно-образному і логічному мисленні людина не діє з реальними речами. Замість цього він, як ми бачили, застосовує вироблені суспільством засоби - наочні моделі і поняття. Вони виражаються і передаються іншим людям за допомогою знаків - спеціальних умовних зображень і слів.

Кожен вид знаків має свої правила, по яких він використовується для позначення тих або інших явищ дійсності. Так, в мові це - правила граматики. Не володіючи ними, не можна побудувати пропозицію, що описує який-небудь предмет або подію. Побудова креслення або графіку також має свої правила. Але з іншої точки зору, усі знаки однакові - їх можна засвоїти і використати, тільки розуміючи, що вони - не сама дійсність, а заступники, що означають її. Можливість використати в мисленні знаки замість реальних речей існує тільки у людини і називається знаковою функцією свідомості (інша її назва - символічна функція).

Уява.

Уявою називається створення нових образів, що ґрунтуються на результатах сприйняття і мислення.

Хоча уява відноситься до пізнавальних процесів, але на відміну від сприйняття і мислення воно служить людині не лише для пізнання навколишнього світу, але і для його перетворення, створення нових механізмів, будівель, витворів мистецтва, тобто для творчості в різних сферах життя і діяльності.

Уява включає декілька видів, що розрізняються по їх ролям в житті і діяльності людей.

Пасивна і активна уява.

Розрізняються пасивна і активна уява. *Пасивною* називається уява, яка виникає "само собою", без постановки спеціальної мети. Так буває, наприклад, в сновидіннях, в стані напівсну або гарячкового марення. У цих випадках образи уяви, їх поєднання можуть носити найфантастичніший характер. Зміст цих образів значною мірою визначається не психологічними, а фізіологічними причинами - тим, в якому стані знаходяться різні частки мозоку. Іноді в змісті сновидінь проявляються приховані бажання або побоювання людини, неусвідомлювані їм під час пильнування впливи з боку внутрішніх органів. У якійсь мірі відбиваються в образах сновидінь і зовнішні дії, але часто цей контур приймає химерні форми.

Активна уява спрямована на рішення певних завдань. Залежно від характеру цих завдань воно поділяється на *те що відтворює* і *творче*

Відтворююча уява.

Завдання цього виду уяви полягають у відтворенні, відновленні предметів, явищ, подій по їх зображенню або словесному опису. Коли ви слухаєте розповідь викладача, читаєте підручники і художню літературу, дивитеся картини в музеї, ви кожного разу (з великим або меншим успіхом) уявляєте собі те, що описується і показується. Одна справа - зрозуміти зміст, уловити головну думку розповіді, простежити послідовність подій в розповіді (це - завдання мислення); зовсім інше

- представити у вигляді живих образів, як лежить в ліжечку немовля і тягне ручки до іграшки, як виглядають герої роману, як би опинитися самим на лузі, описаному Шевченко. Мислення, розуміння - необхідна передумова уяви. Не зрозумівши тексту опису, не можна собі уявити усе це. Але, у свою чергу, - уява розширює розуміння, надає йому жвавість і конкретність.

Може здатися дивним, що уяву потрібно і при розгляді картини: там адже все передано наочно. Проте, якщо не "вжитися" в картину, не уявити собі зображення на ній "шматок життя", ми тільки пробіжемося по ній очима, нічого не відчувши.

Складність завдань, що виникають перед уявою, залежить від характеру відомостей про ті предмети, явища, які ми намагаємося собі уявити, - від того, наскільки ці відомості повні, детальні і точні і в якій формі вони виражені.

Легше уявити собі будівлю, зображену на картині, чим приведене в книзі у вигляді нарису, схеми, креслення або описане тільки словесно. А в словесному описі вирішальне значення має його художня форма, використання виразних засобів мови. Недаремно до мови художньої літератури застосовують характеристику "образний". Це і означає, що він сприяє виникненню образів уяви.

Представлення відтворюючої уяви розрізняються по їх точності і яскравості. Точність, правильність побудови представлень в уяві, їх відповідність вимогам завдання значною мірою визначається життєвим досвідом людини, накопиченим їм раніше запасом представлень. Адже це - резервуар, з якого ми черпаємо матеріал для нових образів. Навряд чи зможе правильно уявити собі бурхливе море людина, яка бачила воду такою, що тільки ллється з крану. Визначається воно і рівнем розуміння тих описів і зображень, по яких створюються представлення.

Але яскравість, жвавість, виразність нових образів залежить вже не від запасу представлень, а від індивідуальних особливостей людини і, передусім, від того, наскільки його уява забарвлена почуттями.

Творча уява.

Завдання творчої уяви полягають у визначенні можливих результатів дій, спрямованих на відкриття або створення нових предметів, явищ, ситуацій. У найяскравішому виді творча уява проявляється в праці винахідників, учених, художників, письменників, артистів. Але творча уява потрібна і кожній людині у будь-якому вигляді праці. Так, наприклад, вихователь при його допомозі уявляє собі, як він проведе з дітьми нове заняття, як організовує нову гру.

У творчій уяві ми створюємо представлення, керуючись тільки цілями, які ставимо перед собою, і розрізняються ці представлення по їх оригінальності і реалістичності. Оригінальність, своєрідність представлень творчої уяви - це міра їх новизни, несхожості на те, що вже було відоме, а реалістичність визначається тим, наскільки представлення, створене уявою, близько до дійсності. Зберігаються для творчої уяви і відмінності по яскравості представлень. Результати творчої уяви не можна оцінити самі по собі, поза тією діяльністю, яку вони обслуговують. Так, для винахідника, архітектора, ученого найбільш значима

реалістичність представлень, можливість їх утілити в життя або підтвердити в ході подальших досліджень. Для письменника ж або художника вирішальне значення мають оригінальність і яскравість представлень, реалістичність же в деяких випадках, наприклад при створенні казок, фантастичних творів, може і зовсім не дотримуватися.

"Вільна" уява. Мрії, марення, фантазування.

Ділення уяви на активне і пасивне умовно. Між ними навіть у дорослої людини (а тим більше у дитини) немає чіткої межі, і одно може переходити в інше. Крім того, існують види уяви, які взагалі не можна віднести ні до активного, ні до пасивного, оскільки вони можуть мати різну міру цілеспрямованості. Вони не включені в творчу діяльність і в той же час не пов'язані з необхідністю точно наслідувати як б то не було вказівки, зразки.

Нерідко ми використовуємо уяву для створення картин привабливого для нас майбутнього, здійснюємо наукові відкриття, подорожі в далекі країни, наділяємо себе рисами улюблених героїв книг. Це - мрії. Вони можуть випереджати дійсний хід подій і тоді надихають людину, стають мотивами його вчинків. Але можуть вони і відводити убік від життя, підміняти постановку реальних цілей уявленнями про нездійсненні успіхи. Такі мрії переходять в марення - схожі з сновидіннями стани, коли людина як би переселяється у світ, створений власною уявою: дівчина представляє себе прославленою кінозіркою, юнак - відважним космонавтом, що переживає усі нові і нові пригоди.

Фантазуванням зазвичай називають створення уявлень про нереальні речі, явища, події, включене в різні види уяви. Але зустрічається і фантазування в чистому вигляді. Деякі люди схильні, як би прикрашати їм повсякденне життя, не йдучи при цьому у світ марень.

Дії уяви.

Загальною особливістю завдань активної уяви (за винятком репродуктивного), що відрізняє їх від завдань мислення, є їх "відкритий" характер. Це означає, завдання, що виникає перед уявою, має не одне, а безліч можливих рішень. Так, письменник може по-різному уявити собі описуваного героя, архітектор - вид майбутньої будівлі. Навіть учений будує декілька різних уявлень про можливу природу ще невивченого явища, тим "відкритішими" бувають завдання у вільних видах уяви - мріях, мареннях, фантазуванні.

Засоби і способи, використовувані в діях активної уяви, ті ж, що і в наочно-образному мисленні. Засобами є образи, але не просто образи предметів і явищ, отримувані в результаті сприйняття, а образи, що відповідають суспільно виробленим видам наочних моделей, виділяють певні ознаки і стосунки предметів. Способи полягають у внутрішніх пробах, що призводять до різних поєднань і перетворень таких образів. Проте уява і наочно-образне мислення мають різні завдання і дають різні результати.

У наочно-образному мисленні завдання, що полягає в отриманні нового знання, вирішене, коли отриманий узагальнений образ - модель, що відповідає її

умовам. Далі слідує його використання в практичній діяльності або при рішенні інших розумових завдань.

У уяві "відкритий" характер завдань дає набагато більшу свободу відбору і поєднання образів, а їх результат (узагальнений образ-модель) індивідуалізується, придбаває риси, сприйняття, що наближають його до образу, хоча він, як правило, не досягає тієї ж яскравості і повноти.

"Двоступінчатий" характер створення образів уяви добре видно на прикладі художньої і технічної творчості. Спочатку створюється загальний задум картини, будівлі, механізму, а потім він конкретизується, вдягається "в плоть і кров".

Уява і почуття

Уява більша, ніж інші пізнавальні психічні процеси, пов'язано з почуттями людини. Можна холоднокровно, безпристрасно сприймати, думати, але не можна холоднокровно уявляти. Уява не лише виникає під впливом почуттів, але і саме стає одним з найпотужніших їх джерел. Нерідко уявні ситуації породжують в нас почуття не менш сильні, чим реальні події. Це - дуже важлива властивість уяви, оскільки завдяки ньому ми дістаємо можливість оцінити, яке значення можуть мати для нас ті або інші обставини. В той же час цю властивість уяви таїть в собі небезпека відходу від дійсності, "переселення" у світ марень.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.

- 1.Що таке увага? Яка його фізіологічна основа?
- 2.Які функції уваги?
- 3.У чому особливості видів уваги?
- 4.Що таке відчуття?
- 5.Що є порогами чутливості?
- 6.Яку залежність встановлює основний психофізіологічний закон Вебера - Фехнера?
- 7.Як можна класифікувати відчуття?
- 8.Що таке сприйняття?
- 9.Які особливості (властивості) сприйняття?
- 10.Чим породжуються ілюзії?
- 11.Що таке спостережливість?
- 12.Що впливає на якість представлень?
- 13.Які основні елементи пам'яті?
- 14.Які види пам'яті можна виділити?
- 15.Які загальні умови успішного запам'ятовування?
- 16.Що впливає на продуктивність пам'яті?
- 17.Що таке мислення?
- 18.Які основні форми мислення?
- 19.Як мислення пов'язане з мовою?
- 20.За якими якостями оцінюється творча уява?

ТЕМА 3: ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ.

3.1 Поняття психічних станів

3.2 Типові позитивні стани людини

3.3 Негативні психічні стани і їх попередження

3.4 Специфічні стани психіки людини

3.1 Поняттям психічних станів

Психічні стани є цілісні характеристики психічної діяльності за певний період часу. Змінюючись, вони супроводжують життя людини в його стосунках з людьми і суспільством. У будь-якому психічному стані можна виділити три загальні виміри: мотиваційно-спонукальне, емоційно-оцінне і активаційно-енергетичне (визначальним виступає перші виміри). Разом з психічними станами окремої людини існують і "массовидні" стани, тобто психічні стани певних спільностей людей (мікро - і макрогруп, народів, суспільств). В соціологічній і соціально-психологічній літературі спеціально розглядається два такий вид стан - громадська думка і громадський настрій. Психічні стани людських спільнот характеризуються цілим рядом ознак, не властивих взагалі або властивих у меншій мірі станам індивіда; массовидність; яскраво виражений соціальний характер; велика політична значущість в житті суспільства; "заразливість", тобто здібність до швидкої іррадіації (поширенню); "ефект групи", тобто збільшення сили і значення станів людської спільності; інформативність; тенденція до закріплення. Надалі розглядатимуться лише психічні стани конкретної людини.

Властивості психічних станів.

Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особи, індивідуальною своєрідністю і типовістю, крайнім різноманіттям, полярністю. Цілісність психічних станів виявляється в тому, що вони характеризують в певний проміжок часу всю психічну діяльність в цілому, виражають конкретне взаємовідношення всіх компонентів психіки. Складний, цілісний характер психічних станів можна проілюструвати на прикладі стану переконання людини в чому-небудь. Тут у наявності і пізнавальні, і емоційні, і вольові компоненти: знання і об'єктивний погляд на наявні докази чого-небудь, впевненість у правильності цього знання і, нарешті, вольовий стимул, що спонукає до практичної діяльності та спілкування.

Рухливість психічних станів полягає в їх мінливості, в наявності стадій протікання (початок, певна динаміка і кінець).

Психічні стани мають відносну стійкість, їх динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів (пізнавальних, вольових, емоційних). При цьому психічні процеси, стани і властивості особистості найтіснішим чином взаємопов'язані між собою. Психічні стани впливають на психічні процеси, будучи фоном їх протікання. В той же час вони виступають в якості "будівельного" матеріалу "для формування якостей особистості, перш за все характерологічних. Наприклад, стан

зосередженості мобілізує процеси уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, волі і емоцій людини. У свою чергу, це стан, неодноразово повторюючись, може стати якістю особистості - зосередженістю.

Під впливом психічних станів, що виникають в ході життєвих відносин, конфліктних ситуацій, трудової діяльності можлива також перебудова або навіть ломка щодо стійких якостей особистості.

Психічні стани відрізняються крайнім різноманіттям і полярністю. Останнє поняття означає, що кожному психічному стану людини відповідає протилежний стан (впевненість-невпевненість, активність-пасивність, фрустрація-толерантність тощо)

Класифікація психічних станів.

Для вивчення і діагностики психічних станів велике значення має їх класифікація. Психічні стани людини можна класифікувати за такими підставами: залежно від ролі особистості і ситуації у виникненні психічних станів - особистісні і ситуативні; в залежності від домінуючих (провідних) компонентів (якщо такі явно виступають) - інтелектуальні, вольові, емоційні тощо; в залежності від ступеня глибини - стану (більш-менш) глибокі, або поверхневі; в залежності від часу протікання - короткочасні, затяжні, тривалі тощо; в залежності від впливу на особистість - позитивні і негативні, стеничні, що б життєдіяльність, і астеничні; в залежності від ступеня усвідомленості - стану більш-менш усвідомлені; в залежності від причин, що їх викликають; в залежності від ступеня адекватності викликала їх об'єктивної обстановки.

3.2 Типові позитивні психічні стани людини

Виникнення і перебіг психічних станів людини залежить від його індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, що передують психічних станів, життєвого досвіду (в тому числі професійного), віку, фізичного стану, конкретної ситуації тощо.

Однак можна виділити типові позитивні і негативні психічні стани, властиві більшості людей як у повсякденному житті (любов, щастя, горе і таке інше)ю Так і в професійній діяльності, особливо в діяльності, пов'язаної з екстремальними (крайніми, незвичайними) умовами.

Сюди слід віднести психічні стани професійної придатності, усвідомлення значимості своєї професії, стан радості від успіхів у роботі, стан вольової активності тощо.

Професійна зацікавленість

Величезне значення для ефективності трудової діяльності має психічний стан професійної зацікавленості. Глибокий, обґрунтований, суспільно і особистісно мотивований, сильний інтерес до професійної праці є найважливішим чинником професійної придатності. Саме професійний інтерес у поєднанні з волею людини до праці створює емоційно-вольову готовність до професійної роботи.

Але слід зазначити, що з метою уникнення вузького професіоналізму, для запобігання професійній деформації особистості стану професійної зацікавленості має поєднуватися і протікати на тлі допитливості як спрямованості людини на отримання знань в різних областях культури життя взагалі, так і загальної інтелектуальної чуйності. У свою чергу, допитливість тут буде виступати і в якості риси особистості, і в якості активного особистісного психічного стану, що виражає потребу в орієнтуванні і пов'язаного з виборчим ставленням до дійсності.

Творче натхнення.

Різноманітність і творчий характер професійної діяльності роблять можливим виникнення у працівника психічних станів, близьких за своїм змістом і структурою до стану творчого натхнення, властивого вченим, письменникам, художникам, акторам, музикантам. Стан творчого натхнення являє собою складний комплекс інтелектуальних і емоційних компонентів. Воно виражається в творчому підйомі; загостренні сприйняття; підвищенні здатності відтворення раніше зображеного; зростанні могутності уяви; виникнення цілого ряду комбінацій оригінальних вражень; прояві достатку думок і легкості знаходження істотного; повної зосередженості і зростанні фізичної енергії, які призводять до дуже великої працездатності, до психічного стану радості творчості і нечутливості до втоми. Цей стан готується систематичним працею професіонала, його великі знання і тривалими роздумами над конкретною справою. Натхнення професіонала - це завжди єдність його таланту, знань і копійки щоденної праці.

Важливе значення для ефективності професійної діяльності має психічний стан готовності до неї в цілому і до окремих її елементів - зокрема.

Рішучість

У багатьох професіях важливу роль відіграє рішучість як психічний стан готовності швидко прийняти рішення і привести його у виконання. Однак рішучість - це ні в якому разі не поспіх, квапливість, необдуманість, зайва самовпевненість. Необхідними умовами рішучості є широта мислення, проникливість, мужність, великий життєвий і професійний досвід, знання, плановірність роботи. Поспішна ж "рішучість", як і нерішучість, тобто психічний стан, що характеризується недоліком психологічної готовності прийняти рішення і веде до необгрунтованої відстрочки або невиконання дій, чреваті несприятливими наслідками і не раз приводили до життєвих, в тому числі і професійним, помилок.

3.3 Негативні психічні стани та їх попередження Психічна напруженість

Поряд з позитивними (стенічними) станами у людини в процесі його життєдіяльності (діяльності, спілкування) можуть виникати і негативні (астенічні) психічні стани. Наприклад, нерішучість як відсутність у людини самостійності, впевненості в собі, а й у зв'язку з новизною, неясності, заплутаності тій чи іншій життєвій ситуації в екстремальних (крайніх) умовах. Такі умови призводять і до виникнення стану психічної напруженості.

Можна і потрібно говорити про стан суто операційної (операторної, "ділової") напруженості, тобто напруженості, яка виникає як результат складності виконуваної діяльності (труднощі сенсорного розрізнення, стану пильності, складність зорово-рухової координації, інтелектуальне навантаження тощо) і емоційної напруженості, викликані емоційними екстремальними умовами інтелектуальної діяльності, т. я. свідомої оцінці завжди передують емоційні, що виконують функцію попереднього відбору гіпотез.

Стрес.

Але вплив екстремальних умов діяльності може призвести до виникнення у людини специфічного стану нервово-психологічної напруженості, званого стресом (від англ. "Напруга").

Поняття стресу в сучасній психології є багатозначним. Їм позначається як ситуація цього стану, так і воно саме. Цим терміном визначають як власне стресові явища, що виражаються в дезорганізації поведінки аж до появи нервово-емоційного зриву, так і деякі проміжні стани, які точніше було б вважати проявом психічної напруженості (а її крайні форми – стресом). Ось чому коли описуються випадки, іноді значний стрес викликав прилив сил, активізацію діяльності, мобілізацію всіх сил людини. Родоначальник теорії стресу Г. Сельє в своїх останніх роботах взагалі поділяв стрес на «гарних» (евстресс) і «поганих» (дистрес).

При подальшому викладі під стресом буде розумітися тільки негативний психологічний стан, яке погіршується перебіг діяльності, тобто те, що в літературі позначається дистресом або емоційним стресом. Таким чином, стресом потрібно вважати тільки таке емоційне напруження, яке в тій чи іншій мірі погіршує перебіг життєдіяльності, знижує працездатність людини і його надійність в роботі.

По відношенню до стресу у людини не виникає цілеспрямованих і адекватних реакцій. У цьому полягає основна відмінність стресу від напруженої і складного завдання, на яку (незалежно від її тяжкості) людина, яка виконує її, реагує адекватно.

Ступінь нервозності реакцій людини залежить не тільки від сили і тривалості зовнішнього емоціогенного впливу (стрессора) але і від сили нервової системи, від багатьох якостей його особистості, від минулого досвіду, тренуваності тощо. Стрес - це перш за все емоційний стан. Але на увазі тісний зв'язок емоцій з інтелектуальною діяльністю можна говорити про "інтелектуальному стресі", "інтелектуальної фрустрації" і навіть "інтелектуальної агресії". Після стресу, як і після інших сильних емоційних переживань, згідно психоаналітичної концепції, у людини настає катарсис (очищення) як душевне полегшення.

Занепокоєння - тривога.

Стан стресу у людини нерідко може супроводжуватися таким складним психічним станом як «занепокоєння», «тривога», «тривожність». Тривожність - це психологічний стан, який викликається можливими або вірогідними

неприємностями, несподіванкою, змінами у звичній обстановці і діяльності, затримкою приємного, бажаного, і що виражається в специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою та ін.) і реакціях. За переважному компоненту тривожність може бути зарахована до емоційних станів. На цей стан відіграє велику роль і в процесі мотивації людської поведінки, в певних випадках прямо виступаючи в якості мотиву. Умовами, що викликають занепокоєння - тривогу (порушниками спокою) будуть, наприклад, несподівані зміни в обстановці діяльності; невдачі і помилки; можливість різних неприємностей, обумовлених специфікою діяльності або спілкування; очікування (іноді тривалий) певного результату тощо.

Як показують дані багатьох досліджень, «тривожні» випробовувані перевершують «нетривожних» у вирішенні простих завдань, але відстають у вирішенні складних.

«М'які» форми тривожності служать людині як сигнал до усунення наявних в роботі недоліків, до виховання рішучості, сміливості, впевненості у власних силах.

Якщо ж тривожність виникає за нікчемними причин, неадекватна об'єктів і ситуації, її викликав, приймає форми, що свідчать про втрату самоконтролю, є тривалою "вузький", погано зживається, то такий стан, безумовно, негативно впливає на здійснення діяльності і спілкування.

Фрустрація

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у людини не тільки психічних станів стресу і тривожності, але і стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марне очікування, переживання провалу, невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості по відношенню до життєвих труднощів і реакцій на ці труднощі.

Можна виділити стану, типові реакції, що з'являються у людей при впливі фрустраторів, тобто перешкод, подразників, ситуацій викликають фрустрацію. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, регресія, депресія та ін.

Агресію при фрустрації розуміють у широкому значенні, відносячи сюди не тільки прямий напад, але і загрозу, ворожість, задерикуватість, озлоблення тощо. Вона може бути спрямована не тільки на осіб, винних у створенні «бар'єру», а й на всіх оточуючих або навіть на неживих предмети, на яких в даних випадках «зривається зло». Нарешті, можливий перенос агресії на самого себе ("автоагресія"), коли людина починає "бичувати себе", нерідко при цьому приписуючи собі неіснуючі недоліки або сильно їх перебільшуючи.

Необхідно відзначити, що, з одного боку, не всяка агресія як психічний стан провокується фрустратора, а з іншого - фрустрація часто не супроводжується агресією, а виливається в інші стани і реакції.

Якщо у людини часто повторюються фрустрації, то його особистість може придбати деформаційні риси: агресивність, заздрісність, озлобленість (при фрустрації в формі агресії) або втрату ділового оптимізму і нерішучість (при "автоагресії"), млявість, байдужість, безініціативність (при депресії); персеверативної, ригідності (при фіксації) тощо. Приватний же вихід зі стану фрустрації шляхом зміни діяльності приводить до втрати наполегливості, працелюбності, посидючості, організованості, цілеспрямованості.

Персеверація і ригідність

Закінчуючи розмову про негативні психічні стани, які можуть виникати у людини в процесі його діяльності та спілкування, необхідно хоча б коротко зупинитися на станах персеверації і ригідності. Деякі автори, особливо зарубіжні (Г.Айзенк, Р.Кеттел) часто об'єднують ці стани, і в них дійсно багато спільного. Однак персеверація - пасивний стан, що виникає за інерцією, нав'язливе, стереотипне, в'язке; ригідність - більш активний стан, що характеризується опором змінам, близьке до упертості. Ригідність - більш особистісне стан, ніж персевація, показує відношення або установку людини до змін.

Найважливішими факторами, що запобігають виникненню негативних психічних станів у людини, є формування і розвиток у нього почуття обов'язку і відповідальності, самоконтролю, мужності, наполегливості, самокритичності, інтелектуальної активності і інших позитивних моральних, характерологічних, інтелектуальних і психофізіологічних якостей, а також оволодіння методами психічної саморегуляції. (Аутогенне тренування та ін.).

3.4 Специфічні стану психіки людини.

Неспання - сон.

Традиційно сучасні психологи виділяють два періодичних стану психіки (перш за все свідомості), притаманних усім людям: неспання - стан, що характеризується активною взаємодією людини із зовнішнім світом, і сон - стан, що розглядається, перш за все як період відпочинку.

Залежно від комплексу вегетативних, моторних і електроенцефалографічних показників виділяють рівні неспання: крайній рівень напруги, активне неспання, спокійне неспання.

Сон відноситься до так званих змінених станів свідомості, повністю відрізали людини від фізичного і соціального оточення. Розрізняють дві основні чергуються фази сну: «повільний» («повільноколивний») сон і «швидкий» («парадоксальний») сон. У фазі «повільного» сну на останній його стадії (глибокого сну) можливе виникнення сомнамбулізму (снохождіння, «лунатизму») - стану, пов'язаного з неусвідомлюваним поведінкою, здійснюваним при переході від сну до гіпнозоподобному станом, а також сногворіння і нічних кошмарів у дітей, про яких вони не пам'ятають після пробудження. Після «швидкого» сну індивід, як правило, згадує про сновидіння (суб'єктивно пережитих уявленнях, перш за все зорових, що виникають на цій фазі сну), що містять компоненти

фантастичності, нереальності. На «швидкий» сон доводиться 20% всього періоду сну.

Медитація і гіпноз

Під медитацією в сучасній психології розуміються два явища: по-перше, змінений, за бажанням індивіда, особливий стан свідомості, пов'язане з уповільненням діяльності мозку шляхом концентрації уваги на якомусь об'єкті або думки, а по-друге, техніка досягнення такого стану. У стані медитації суб'єкт отримує реальне задоволення, перш за все через настання релаксації (зменшення напруги, розслаблення, зняття стресу). Можливо наступ і того, що у буддистів називається нірваною - стану вищої безтурботності, спокою, злиття душі з Всесвіту.

Термін «гіпноз», як і термін «медитація», має два значення:

А) тимчасовий стан свідомості, пов'язане зі звуженням його обсягу і різким зосередженням на змісті навіювання, зі зміною індивідуального контролю і самосвідомості;

Б) техніка впливу на індивідуума з метою звузити поле свідомості і підпорядкувати його контролю гіпнотизера, навіювання якого він буде виконувати. Можливий і аутогіпноз як психічний стан, викликаний самонавіюванням. Під гіпнотизацією розуміється збудження гіпнотичного стану шляхом навіювання або самонавіювання. Навіювання - процес впливу на психіку людини, пов'язаний зі зниженням усвідомленості і критичності при сприйнятті та реалізації вселяемого змісту, з відсутністю активного і цілеспрямованого його розуміння розгорнутого логічного аналізу і оцінки в співвідношенні з минулим досвідом і даним станом суб'єкта. Навіювання може бути прямим (імперативним) і непрямим, навмисним і ненавмисним, отриманим в бадьорому стані, в гіпнотичному стані, в природному сні, в постгіпнотичному стані.

У гіпнотичному стані виявляється багато спільного зі сном і медитацією, бо і воно досягається шляхом зменшення припливу сигналів до мозку. Зовні дії загіпнотизованого можуть створити враження його відмови від власного здорового глузду. Однак, як зазначає ряд дослідників (К.І. Платонов, Д.Н. Узнадзе та ін.), При відсутності у випробуваного амбулії (патологічного безвілля) ніколи не можна домогтися, щоб він під гіпнозом здійснив дію або бездіяльність, які він не схвалив би в нормальному стані, які суперечили б загальному перебігу його волі, спрямованості його особистості. Гіпнотичний стан часто буває пов'язано з підвищенням творчого потенціалу людини.

Біль і аналгезія.

Бодем називають психічний стан, який виникає як результат надсильних або руйнівних впливів на організм при загрозі його цілісності або існування взагалі. Больові відчуття носять гнітючий, обтяжливий характер, характер страждання. Але вони є стимулом для оборонних реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх подразників, що їх обумовили. Біль - симптом порушення нормального перебігу фізіологічних процесів, і тому вона має дуже велике клінічне значення.

Больові відчуття значною мірою піддаються нейтралізації з боку вищих психічних утворень, що залежать від спрямованості особистості, її переконань, ціннісних орієнтацій тощо. Про що свідчать численні приклади мужності, вміння, відчуваючи біль, не піддаватися їй, а діяти, керуючись глибоко моральними мотивами. Зниження або повне усунення чутливості до болю називається анальгезією. Вона досягається за допомогою анальгетиків (речовин, що пригнічують больові відчуття або знижують чутливість до болю), шляхом концентрації уваги на об'єктах, не пов'язаних з джерелом больового впливу (музика, білий шум тощо), за допомогою навіювання, самонавіювання, гіпнозу, а також методами загального або точкового масажу, впливом холоду або тепла на певні ділянки тіла.

Віра.

У психології віра має два значення:

1 - особливий психічний стан, що виявляється в повному і беззастережному прийнятті індивідом будь-яких відомостей, явищ або уявлень, що можуть надалі виступити основою його "Я", визначати його вчинки і відносини;

2 - визнання чого-небудь істинним з рішучістю, що перевищує силу зовнішніх фактичних і формально-логічних доказів (В.Л. Соловйов).

Віра завжди виступає як результат попередньої роботи свідомості, що спирається на антиципацію (здатність передбачати результати дій до того, як вони здійснені), каузальну атрибуцію, витіснення, раціоналізацію, заміщення та інші інтелектуальні механізми. Чим ефективніше ці механізми, чим більш складними є умовиводи людини, тим менше у неї підстав для сліпої віри. У випадках, коли віра стверджує більш того, що міститься в даних чуттєвого досвіду і виведенні раціонального, вона має свою основу поза теоретичним пізнанням і ясною свідомістю взагалі. Якщо людина не в змозі охопити розумом занадто складний і не піддається раціональному поясненню об'єкт, тоді він або відмовляється від пізнання, або спрощує об'єкт, вважаючи за краще ірраціональну віру без будь-яких доказів.

Релігійна віра, будучи пов'язана з пошуками людського духу, не залежить прямо від реальності фізичного буття людини у фізичному світі. Тут людина включає в свій образ світу існування нематеріального світу.

Ейфорія і дисфорія

Ейфорія - психічний стан, що виявляється в підвищеному радісному, веселому настрої, цей стан добросердя, безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам. При ейфорії спостерігається мімічне і пантомімічне пожвавлення, психомоторне збудження. Дисфорія - протилежний ейфорії психічний стан що проявляється в зниженому настрої з дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, підвищеною чутливістю до поведінки оточуючих, зі схильністю до агресії. Але в рідкісних випадках дисфорія може виявлятися і в піднесеному і навіть екзальтованому настрої з агресивністю, дратівливістю, напруженістю.

Дисфорія найбільш характерна при органічних захворювань головного мозку, епілепсії, при деяких формах психопатій. Тому дисфорія - це, як правило, патологічний стан, і його аналіз, як і аналіз абсисценції, марення галюцинацій, іпохондрії, істерії, нав'язливих і реактивних станів, трансу, виходить за рамки чистої загальної психології. Тому аналіз названих станів проводиться не буде.

Дидактогенія і ятрогенія

Дидактогенія - негативний психічний стан учня, викликане порушенням педагогічного такту з боку педагога (вчителя, тренера, вихователя, керівника тощо). До таких негативних станів слід віднести пригнічений настрій, страх, фрустрацію та ін, що негативно позначаються на діяльності і міжособистісних відносинах учня.

Дидактогенія може стати причиною неврозів – (найбільш поширених нервово-психічних розладів), психогенних за своєю природою, в основі яких лежить непродуктивно і нерационально дозволене протиріччя між особистістю і значимими для неї сторонами дійсності, що супроводжується виникненням болісно переживає невдачі, незадоволення потреб, досягнення життєвих цілей, неоправданості втрати тощо.

Ятрогенія (навіяна хвороба) - негативне психічний стан, що виникає внаслідок ненавмисного вселяє впливу лікаря на пацієнта (наприклад, при необережному коментуванні особливостей його хвороби), що сприяє виникненню неврозів.

Питання для самоконтролю.

1. Як сформулювати визначення «психічного стану»?
2. Який взаємозв'язок психічних станів людини з психічними процесами і властивостями особистості?
3. Яка класифікація психічних станів?
4. Що таке типові позитивні психічні стани людини?
5. Що таке стан психічної напруженості?
5. Чим стан психічної напруженості відрізняється від стресу?
7. У чому полягає відмінність неспання від сну?
8. Навіювання: що це таке?
9. Анальгезія: як вона досягається?

ТЕМА 4: ЕМОЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

4.1 Людські емоції і особливості їх проявів.

4.2 Вищі почуття.

4.3 Розпізнавання емоцій за виразом обличчя.

4.1 Людські емоції і особливості їх проявів

Під емоційними явищами в сучасній психології розуміються суб'єктивні переживання нею ставлення до

предметів, явищ, подій, інших людей. Саме слово "емоція" походить від латинського "emovere", що означає порушувати, хвилювати, вражати. Емоції тісно пов'язані з потребами, оскільки, як правило, при задоволенні потреб людина відчуває позитивні емоції і, навпаки, при неможливості отримати бажане - негативні.

Довгі роки вчені протиставляли емоції і процеси, пов'язані, з пізнанням навколишньої дійсності, вважаючи емоції явищем, що дістався нам у спадок від далеких тварин предків. На сьогоднішній день загальноприйнято, що в структуру емоцій входить не тільки суб'єктивний компонент, тобто, віддзеркалення стану людини, а й пізнавальний компонент - відображення об'єктів і явищ, що мають певне значення для потреб, цілей і мотивів людини, що переживає емоції. Звідси впливає подвійна обумовленість емоцій: з одного боку, потребами людини, які визначають ставлення до об'єкта емоцій, а з іншого - його здатністю відобразити і зрозуміти певні властивості цього об'єкта. Кожна емоція своєрідна за своїми джерелами, по переживань, зовнішніми проявами і способам регуляції. Зі свого досвіду ми знаємо, наскільки багатий репертуар людських емоцій. Він включає цільову палітру емоційних різних явищ. Можна сказати, що людина - найбільш емоційний з живих істот, він володіє надзвичайно диференційованими засобами зовнішнього виразів емоцій і широким розмаїттям внутрішніх переживань. Існує безліч класифікацій емоцій. Найбільш очевидно поділ емоцій на позитивні і негативні. Використовуючи критерій мобілізації ресурсів організму, виділяють стеничні і астеничні емоції (від грецького "Стенос" - сила). Стенические емоції підвищують активність, викликаючи прилив енергії і підйом, в той час астеничні емоції діють протилежним чином. За потребами розрізняють нижчі емоції,

пов'язані із задоволенням органічних потреб, так звані загальні відчуття (голод, спрага тощо) від вищих емоцій (почуттів), соціально обумовлених, пов'язаних суспільними відносинами. За силою і тривалості проявів виділяють кілька видів емоцій: афекти, пристрасті, власне емоції, настрої, почуття і стрес.

Афект - найбільш потужна емоційна реакція, яка повністю захоплює психіку людини. Зазвичай виникає в екстремальних умовах, коли людина не справляється з ситуацією. Відмінними рисами афекту є ситуативність, узагальненість, мала тривалість і велика інтенсивність. Відбувається мобілізація всього організму, руху носять імпульсивний характер. Афект практично некерованим і не підпорядковується вольовому контролю.

Пристрасті - це сильне, стійке, тривале почуття, яке захоплює людину і володіє ним. За силою наближається до афекту, а за тривалістю ближче до почуттів.

Емоції у вузькому сенсі носять ситуативний характер, оцінне ставлення до складним чи можливих ситуацій. Власне емоції можуть слабо проявлятися в зовнішній поведінці, якщо людина вміло приховує свої емоції, то взагалі важко здогадатися, що він відчуває.

Почуття - найбільш стійкі емоційні стани носять предметний характер. Це завжди почуття до чогось, до когось їх називають "вищими" емоціями, оскільки виникають при задоволенні потреб більш високого порядку

Настрої - це стан, який забарвлює наші почуття, загальний емоційний стан протягом значного часу. На відміну від емоцій і почуттів настроїв не предметно, а особистісно; воно не ситуативно, а розтягнуто в часі

Крім змін, що відбуваються в нервовій, ендокринній та інших системах організму, і усвідомлюваних суб'єктивних переживань, емоції виражаються в експресивному поведінці людини. В даний час основна експериментальне дослідження емоцій полягає у вивченні виразного компонента емоцій: міміки, пантоміміки, інтонації тощо.

Емоції виявляються в так званих виразних рухах (міміці - виразні рухи обличчя, пантоміма - виразні рухи всього тіла і "вокальній міміці" - вираз емоцій в інтонації і тембрі голосу).

Ряд емоційних станів чітко диференційований як з точки зору зовнішніх об'єктивних ознак, так і за якістю суб'єктивних переживань. Загальні характеристики емоцій лягли в основу створення ряду шкал емоційних станів.

Однак тема людських емоцій залишається однією з найзагадковіших областей психології. Труднощі наукового дослідження емоцій пов'язана з високим рівнем суб'єктивності їх проявів. Можна сказати, що емоції - найбільш психологічні з усіх виділюваних процесів.

Немає єдиної думки серед вчених, що займаються проблемою емоцій, щодо питання про їх ролі в здійсненні процесів життєдіяльності. Ще за часів античної філософії висловлювали сумніви як про порушує, дезорганізує вплив емоцій на поведінку так і про те, що вони представляють найважливіше стимулюючий і мобілізуюче вплив.

На сьогоднішній день прийнято розрізняти, кілька основних функцій емоцій: пристосувальну, сигнальну, оцінну, регуляторну та комунікативну. Емоції відображають значимість і оцінку людиною різних ситуацій, тому однакові подразники можуть викликати самі несхожі реакції у різних людей. Саме в емоційних прояви виражається глибина внутрішнього життя людини. Особистість багато в чому формується під впливом прожитих переживань. Емоційні реакції, в свою чергу, обумовлені індивідуальними особливостями емоційної сфери людини.

Без емоційних проявів важко уявити будь-яку взаємодію між людьми, тому однією з найважливіших є комунікативна функція емоції. Висловлюючи свої емоції, людина виявляє своє ставлення до дійсності і насамперед до інших людей. Мімічні і виразні пантомімічні рухи дозволяють людині передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до явищ, об'єктів тощо. Міміка, жести, пози, виразні зітхання, зміна інтонації є "мовою" людських почуттів, засобом повідомлення не стільки думок, скільки емоцій.

Психологічні дослідження показали, що більшу частину інформації в процесі спілкування людина отримує за допомогою невербальних засобів комунікації. За допомогою вербального (словесного) компонента людина передає невеликий відсоток інформації, основна ж навантаження при передачі сенсу лежить на так званих «позамовних» засобах спілкування.

Довгий час виразні рухи розглядалися лише як зовнішнє супровід переживання, де сам рух виступало як щось супровідний емоційних переживань.

Один з найбільш ранніх підходів до розуміння ролі виразних рухів був запропонований У. Джемс і К. Ланге, сформулювати так звану периферичну теорію емоцій. Вони вважали, що емоції обумовлені лише периферичними змінами і, по суті, зводяться до них. На їхню думку, вираз емоцій - це чисто рефлекторна реакція, що викликає зміни в організмі і лише подальше їх усвідомлення і складаємо саму емоцію. Вони звели емоції виключно до периферичних реакцій, і в зв'язку з цим перетворили свідомі процеси центрального характеру у вторинний, наступний за емоцією, але не включений в неї і її не визначальний акт.

Однак виразні рухи - це компонент емоцій, зовнішня форма їх існування або прояви. Виразний рух, емоційне переживання утворюють єдність, взаємопроникнення один в одного. Тому виразні рухи і дії створюють образ діючої особи, розкриваючи його внутрішній зміст в зовнішньому дії.

Важливий крок у розумінні природи вираження емоцій зробив Ч. Дарвін, застосувавши біологічний і соціальний підходи до їх вивчення. Дослідження Ч. Дарвіна, систематизовані в роботі "Вираження емоцій у людини і тварин" (1872), привели його до переконання, що багато прояви емоцій в жестах і міміці - результат еволюційного процесу. Він виявив, що рухи м'язів, за допомогою яких людина висловлює свої емоції, дуже схожі й походять від аналогічних рухових актів наших предків - мавп.

Сучасні дослідники згодні з Ч. Дарвіном в тому, що міміка виникла в еволюційному процесі і виконує важливу адаптивну функцію.

З перших хвилин життя немовля проявляє емоційні реакції. Наявність емоційних однакових виразів у сліпих і зрячих дітей підтвердило факт генетичної складової в емоційних проявах.

Дослідження поведінки людей, що належать до різних культур, виявили, що в сфері вираження емоцій зустрічаються як універсальні типи реакцій, так і специфічні для окремих культур.

4.2 Вищі почуття

В даний час немає вичерпної загальноприйнятої класифікації почуттів в силу їх величезного різноманіття і історичної мінливості.

Найбільш поширена з існуючих класифікацій виділяє окремі підвиди почуттів відповідно до конкретних областями діяльності та сферами соціальних явищ, в яких вони з'являються.

Особливу групу складають вищі почуття, в яких укладено все багатство емоційних відносин людини до соціальної дійсності. Залежно від предметної сфери, до якої вони належать, вищі почуття поділяються на моральні, естетичні, інтелектуальні та практичні. Вищі почуття мають ряд характерних особливостей:

- велика ступінь узагальненості, якою вони можуть досягати в своїх розвинених формах;

- вищі почуття завжди пов'язані з більш-менш чітким усвідомленням суспільних норм, що відносяться до тієї чи іншої сторони дійсності.

Оскільки в вищих почуттях розкривається певною мірою ставлення людини в цілому до світу і до життя, їх іноді називають світоглядними почуттями.

Моральними, або моральними, називаються почуття, які відчуває людина при сприйнятті явищ дійсності і порівнянні цих явищ з нормами, категоріями моралі, виробленими суспільством.

Об'єктом моральних почуттів є соціальні інститути та установи, держава, людські колективи і окремі люди, життєві події, людські стосунки, сама людина як об'єкт своїх почуттів і т.д.

Виникає питання: чи можна вважати моральним почуття лише тому, що воно спрямоване на ті чи інші соціальні інститути, людські колективи, окремих людей тощо? Ні, тому що виникнення морального почуття передбачає, що людиною засвоєні моральні норми і правила, що вони виступають в його свідомості як щось таке, чого він зобов'язаний, не може не підкорятися.

До моральних почуттів відносять: почуття обов'язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружбу, співчуття тощо.

Серед моральних почуттів іноді окремо виділяються морально-політичні почуття як прояв емоційних відносин до різних громадських організацій і установ, колективам, державі в цілому, до батьківщини тощо.

Однією з найважливіших особливостей моральних почуттів є їх дієвий характер. Вони виступають як спонукальні сили багатьох героїчних справ і піднесених вчинків.

Естетичні почуття - це емоційне ставлення людини до прекрасного або потворного в оточуючих явищах, предметах, в житті людей, в природі і в мистецтві.

Основою для виникнення естетичних почуттів є здатність людини сприймати явища навколишньої дійсності, керуючись не тільки моральними нормами, а й принципами прекрасного. Цю здатність людина придбала в процесі суспільного розвитку, громадської практики.

Естетичні почуття характеризуються великим різноманіттям, складністю психологічної картини, різноманітні можливості та глибиною впливу на особистість людини.

Предметом естетичних почуттів можуть виявитися різні явища дійсності: суспільне життя людини, природа, мистецтво в широкому сенсі слова.

Особливо глибокі переживання людина відчуває при сприйнятті кращих творів художньої літератури, музичного, драматичного, образотворчого та інших видів мистецтва. Це викликано тим, що в цих переживаннях специфічно переплітаються і моральні, і інтелектуальні, і практичні почуття. Величезний позитивний вплив, який чинить сприйняття творів мистецтва на психічний і фізіологічний стан людини, зазначив ще Аристотель, назвавши це явище "очищенням" ("катарсисом").

Крім переживань прекрасного (або потворного) в естетичних почуттях здійснюється і свого роду перенастроювання психічних і фізіологічних функцій організму людини відповідно до більш прийнятною естетичним предметом. Як правило, естетичні почуття надають стенічний вплив на психіку, активізують функції організму. Це їх вплив проявляється в своєрідному хвилюванні при сприйнятті творів мистецтва.

Естетичне почуття неможливо охарактеризувати будь-якої однієї емоцією, яка бере участь в його прояві. Складність і своєрідність естетичних переживань полягає в специфічному і неповторному поєднанні різних за своїм спрямуванням, інтенсивності і значенням емоцій. Н.В. Гоголь характеризував свій гумор як видимий світові сміх крізь невидимі світові сльози.

Хоча естетичні почуття є специфічними, відмінними від моральних, вони безпосередньо пов'язані з останніми, часто впливають на їх виховання і формування та грають в суспільному житті і діяльності людей роль, подібну до тієї, що виконують моральні почуття.

Інтелектуальними, або пізнавальними, почуттями називаються переживання, що виникають у процесі пізнавальної діяльності людини.

"Пізнання людини, - пише Г.Х. Шингаров, - це не мертво, дзеркально-механічне відображення дійсності, а жагуче шукання істини ..."

Відкриття нових факторів і явищ дійсності, їх тлумачення, міркування з приводу тих чи інших положень, знаходження нових способів вирішення

завдання тощо, викликають в людині цілу гаму переживань: здивування, подив, цікавість, допитливість, здогад, почуття радості і гордості з приводу зробленого відкриття, почуття сумніви щодо правильності рішення і т.п. Всі ці почуття в залежності від характеру і масштабу розв'язуваної задачі, від ступеня її труднощі можуть виступати в більш-менш складному вигляді.

Одним з найнеобхідніших для інтелектуальної діяльності є почуття допитливості, любов до істини. Воно має дієвий, "який змушує" характер, виражається в постійному пошуку і боротьби за нове, прогресивне, революційне як в області пізнання, так і в практичній діяльності. Альберт Ейнштейн дуже влучно назвав таке прагнення "втечею від подиву".

Інтелектуальні почуття підкріплюють, роблять приємною діяльність, пов'язану з подоланням труднощів на шляху до досягнення мети. Вони забезпечують енергію для роботи, необхідної просуванню пізнання від наявного вже рівня до нових вершин. Саме силою інтелектуальних почуттів можна пояснити вражаючу працездатність деяких вчених.

Почуття, породжені діяльністю (областю людської практики в найширшому сенсі слова), її зміною, успішністю або неуспішні, труднощами її здійснення, її завершенням, іноді спеціально виділяють в особливий вид почуттів. Практичні, або праксичні ("праксис", з древнегреч., - діяння, діяльність) почуття - це емоційний відгук на все багатство і розмаїття людської діяльності. Вони характеризуються різним вмістом і різним ступенем інтенсивності переживання в залежності від форм, складності діяльності і значущості її для людини. В міру ускладнення діяльності, яку виконує людина, змінюється його емоційний відгук на неї, стає ширше коло почуттів, пов'язаних з нею. Коли виконується звична нескладна робота, процес якої досить автоматизований, то емоційний відгук відноситься більшою мірою до самого результату праці, ніж до його процесу. Ускладнення діяльності, привнесення в неї творчого начала породжує відгук на самий процес її здійснення у вигляді так званих творчих почуттів. Деякі психологи виділяють їх (творчі почуття) в окрему групу в сфері практичних почуттів.

На закінчення слід зазначити, що запропоноване розподіл вищих почуттів (як і почуттів взагалі) на окремі групи, підвиди є до певної міри умовним, так як в переживаннях людини, які супроводжують його життєдіяльність, почуття виступають в злитому комплексі, в різних поєднаннях, доповнюючи, збагачуючи і переходячи один в одного.

4.3 Розпізнання емоцій з виразу обличчя

Повноцінне спілкування між людьми неможливо без розуміння, взаємовпливу, взаємооцінювання один одного. При будь-якій взаємодії людей в першу чергу необхідно правильне розуміння реакцій іншої людини, володіння засобами, що дозволяють розрізняти властивості в стану партнерів.

Будь-які людські відносини засновані на емоціях, а емоції виявляються іншими в основному за допомогою зовнішніх виразів. Вираз обличчя займає

центральне становище в експресивному поведінці. Особа як канал невербальної комунікації є провідним засобом спілкування, передаючи емоційний та змістовний підтекст мовних повідомлень, воно служить регулятором самої процедури спілкування партнерів.

Якщо, кажучи словами Дарвіна, "вираз - це мова емоцій", то рух лицьових м'язів можна вважати азбукою цієї мови. В.М. Бехтерев також відзначав, що на відміну від пантомімічних рухів і жестів міміка завжди емоційна і в першу чергу є відображенням почуттів мовця. Багато вчених відзначали, що складна гра мімічних м'язів висловлює психічний стан суб'єкта красномовніше за слова.

Інтерес до вивчення особи як до джерела інформації про людину виник ще за часів Стародавньої Греції. Це призвело до створення цілої науки про особу, названої фізіогномікою. На всьому протязі історії фізіогноміки від Аристотеля до наших днів люди вірили в існування прямої залежності між рисами обличчя і характером людини. За допомогою різних рекомендацій кожен прагнув проникнути в думки співрозмовника, ґрунтуючись на особливостях будови і виразу обличчя.

Однак на сьогоднішній день залежність характеру людини і його зовнішності (будова тіла, особи) не отримала переконливого наукового підтвердження. Загальновизнано, що головну роль в експресивних виразах особи грає центральна нервова система людини. Експериментально підтвердилася зв'язок скорочень м'язів обличчя з появою певної міміки. Досліди показали, що штучно викликані зміни особи після роздратування мімічних м'язів за допомогою електродів аналогічні природним реакцій, що виникають при тих чи інших емоціях. Таким чином, міміка людини розглядається як продукт нервової діяльності, як відповідь на сигнали з відповідних відділів центральної нервової системи. Зв'язок експресії особи з корою головного мозку дозволяє людині усвідомлювати і направляти свої мімічні реакції, в результаті чого міміка людини стала найважливішим інструментом спілкування.

Важливість мімічної активності в порівнянні з пантомімічною в емоційній комунікації збільшується з філо - і онтогенетичним розвитком. У філогенезі ці зміни паралельні еволюції мускулатури особи. Так, у безхребетних і нижчих хребетних взагалі немає поверхневих м'язів особи і репертуар емоцій у них мінімальний. Подальший розвиток м'язів обличчя спостерігається у хребетних, досягаючи високого рівня розвитку у вищих приматів.

Численні дослідження дозволили зробити висновок про те, що нервово-м'язові механізми особи, необхідні для виконання основних мімічних виразів, утворюють послідовність розвитку від вищих приматів до людини. Дійсно, чим вище положення тварини в еволюційному ряду, тим більше емоцій воно може проявити. Самою природою особі відведена особлива роль в біокомунікабельності.

Відомо, що міміка і жести як елементи експресивного поведінки є однією з перших систем, засвоюваних у дитинстві. Поява у дитини без спеціального

навчання зрозумілих жестів і виразів обличчя вказує на те, що способи вираження емоцій закладені в людині генетично.

Вчені встановили, що всі м'язи обличчя, необхідні для вираження різних емоцій, формуються в період 15-18-го тижня ембріогенезу, а зміни "виразу обличчя" мають місце, починаючи з 20-го тижня ембріонального розвитку. Таким чином, обидва механізми, за допомогою яких особи орієнтуються як важливі категорії стимулів і самі висловлюють ті чи інші емоції, вже досить сформовані на час народження людини, хоча, звичайно, багато в чому відрізняються за можливостями функціонування від імені дорослої людини. Іншими словами, вираз емоцій на обличчі є важливою системою комунікації, здатну функціонувати з народження.

Виразні прояви частково є вродженими, частково розвиваються соціально, шляхом наслідування. Один із доказів вродженості деяких проявів емоцій полягає в тому, що у маленьких дітей - сліпих і зрячих - міміка однакова. Наприклад, підняття брів при здивуванні є інстинктивний акт і зустрічається і у сліпонароджених. Проте з віком міміка зрячих стає більш виразною, в той час як у сліпонароджених вона не тільки не вдосконалюється, а згладжується, що свідчить про її соціальної регуляції. Отже, мімічні рухи мають не тільки генетичну детермінанту, але залежать від навчання і виховання.

Розвиток і вдосконалення міміки йде разом з розвитком психіки починаючи з дитячого віку, а з ослабленням нервово-психічної збудливості в старечому віці міміка слабшає, зберігаючи риси, найбільш часто повторювані в житті і тому глибше врізалися в зовнішній вигляд особи.

Купуючи з раннього дитинства певний досвід спілкування з людьми, кожна людина може з тим або іншим ступенем достовірності визначати емоційні стани оточуючих по їх виразним рухам і перш за все по виразу обличчя.

Відомо, що людина може контролювати свої виразні рухи, тому прояви емоцій використовуються людьми в процесі спілкування, виступаючи в якості невербальних комунікативних засобів. Існують великі відмінності між людьми в можливості володіння емоційними проявами (від повного не володіння (при психічних порушеннях) до досконалості у талановитих акторів).

Протягом життя у людини формується певна система еталонів, за допомогою якої він і оцінює інших людей. Останні дослідження в області розпізнавання емоцій показали, що на можливість людини розуміти інших впливають цілий ряд факторів: статево, особистісні, професійні особливості, а також приналежність людини до тієї чи іншої культури.

Цілий ряд професій пред'являє до людини вимоги до вміння управляти своїми емоціями і адекватно визначати виразні рухи оточуючих його людей. Розуміння реакцій інших людей і правильне реагування на них в умовах спільної діяльності невід'ємна частина успішності в багатьох професіях. Нездатність домовитися, зрозуміти іншу людину, увійти в його становище може призвести до повної професійної некомпетентності. Особливо важливо це якість для людей, в професіях яких спілкування займає найважливіше місце (наприклад, лікарів,

психотерапевтів, керівників, вчителів, тренерів, слідчих, дипломатів, соціальних працівників, менеджерів тощо). Вміння розбиратися в численних нюансах емоційних проявів і відтворювати їх необхідно людям, які присвятили себе мистецтву (акторам, художникам, письменникам). Розуміння і вміння відтворювати - найважливіший етап навчання акторів мистецтву інтонацій, міміки, жестів, про необхідність якого говорив К.С. Станіславський.

Сучасна практика психологічної підготовки людей до різних видів діяльності, їх соціальне навчання, наприклад, за допомогою всіляких тренінгових програм, дозволяє розвинути навички компетентності в спілкуванні, найважливішою складовою якої є сприйняття і розуміння людьми один одного.

Питання для самоконтролю

1. Що в сучасній психології розуміється під емоційними явищами?
2. Каково основні класифікації емоцій?
3. Які основні функції емоцій?
4. Як формується емоційна сфера людини?
5. У чому особливості вищих почуттів?
6. Як розпізнавати емоції за виразом обличчя?
7. Чи можна керувати емоціями?

ТЕМА 5: ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

5.1 Поняття: людина, індивід, особистість, індивідуальність

5.2 Компоненти структури особистості

5.2.1 Спрямованість;

5.2.2 Темперамент;

5.2.3 Характер;

5.2.4 Здатності.

5.1 Поняття: людина, індивід, особистість, індивідуальність

Якщо в життєвому побуті поняття людина, індивід, особистість, індивідуальність можна розглядати як синоніми, то в науковій психології ці поняття мають свої відмінності.

ЛЮДИНА - це поняття, що виражає загальні риси, властиві людському роду.

ЛЮДИНА - це біосоціальна істота, що володіє свідомістю і мовою, здатне виготовляти знаряддя праці і користуватися ними.

Людина народжується людиною (в будові руки, тіла, мозку ...) тим самим стверджується факт приналежності до людського роду, зафіксований поняттям "індивід".

Індивід - це окремо взята людина, представник людського роду.

У процесі життя людина, з'явившись як індивід, набуває особливого соціального якості - він стає особистістю.

ОСОБИСТІСТЬ - це системна якість, що набувається індивідом у суспільстві в процесі взаємин з іншими людьми.

ОСОБИСТІСТЬ - це людина як представник суспільства, класу, колективу з усіма його соціально зумовленими якостями і властивостями.

Особистість кожної людини наділена, крім загальних рис, і тільки їй властивим поєднанням рис і особливостей, які утворюють її індивідуальність.

ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ - це поєднання психологічних особливостей людини, що складають його своєрідність, його відмінність від інших людей.

Індивідуальність проявляється в рисах характеру, звичках, інтересах, здібностях, стилі діяльності тощо (Індивідуальність одна зі сторін особистості людини).

За співвідношенням (ієрархії) схематично ці поняття можна уявити:

- Людина;
- Індивід;
- Особистість;
- Індивідуальність

5.2 Компоненти структури особистості.

Особистість - це людина як активно діюча, суспільна істота. Головне в особистості - ставлення до світу, до себе, ті якості і властивості, які обумовлюють її соціальну поведінку.

Якщо людиною народжуються, то особистістю - стають. Що визначає формування особистості?: суспільний лад, виховання, самовиховання, колектив, взаємовідносини з іншими людьми, діяльність.

Якими психічними властивостями характеризується особистість? Які найважливіші компоненти структури особистості?:

- спрямованість;
- темперамент;
- характер;
- здатності.

Вони розкривають найважливіші психологічні особливості людини.

5.2.1 Спрямованість.

Це внутрішній світ людини, сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особи і щодо незалежних від наявних ситуацій. Спрямованість особистості завжди соціально обумовлена. Це установки, що стали властивостями особистості.

Форми спрямованості (мотиви діяльності)

Потяг, бажання, інтереси, схильності, ідеали, світогляд, переконання.

В основі спрямованості лежать потреби людини. Класифікація потреб за А. Маслоу.



Рисунок 1. Класифікація потреб за А. Маслоу.

Найважливіша роль спрямованості в тому, що вона лежить в основі взаємодії із зовнішнім світом.

5.2.2 *Темперамент* (лат. - суміш, співмірність).

Ті вроджені особливості людини, які обумовлені інтенсивністю і динамікою його психічних процесів, ступенем врівноваженості, емоційності, загальної та мимічної рухливості.

Інакше кажучи - це вроджені особливості нервової системи людини.

Типи темпераменту:

1) За Гіппократом-Галеном:

- сангвіністичний
- холеричний
- флегматичний
- меланхолійний

2) За І.П. Павловим:

- сильний, урівноважений, рухливий
- сильний, неуврівноважений
- сильний, урівноважений, нерухомий
- слабкий, неуврівноважений

Характерні риси темпераменту:

Сангвіністичний: живий, врівноважений, витриманий, зберігає самовладання у складній обстановці. Мова - гучна, швидка, виразна. Товариський, легко входить в колектив, не відчуває скутості. Швидко включається в нову роботу і швидко переключається на нову роботу. Ініціативний, але в рішеннях часто незібраний, легковажний, ненадійний.

Холеричний: нестримний, неуврівноважений, емоції бурхливі, спалахами, з різкою зміною настроїв. Мова плутана, нерівна. З людьми прямолінійний неуживчива. Нетерплячий, не вміє чекати. Нестійкий в інтересах і схильностях. Працює ривками. Нерідко запальний, агресивний, нетерплячий, конфліктний.

Флегматичний: врівноважений, малорухливий. Емоції слабо виражені, стійкі. Обережний, розважливий. Малорухомий, інертний. Товариський в міру. Уважливий. Дотримується строго заведеного порядку на своєму робочому місці. Стійкий в інтересах і схильностях. Повільно включається в нову роботу, повільно переключається з однієї справи на іншу. "Товстошкірий".

Меланхолійний: неуврівноважений, дуже чутливий, нерішучий, сором'язливий. Схильний до самотності, замкнутості, важко йде на контакти. Довго переживає образи, допускає неувважність, помилки. Темп роботи непостійний. Недовірливий, замкнутий.

З огляду на те, що під темпераментом сьогодні розуміються динамічні особливості психіки людини, темп, ритм, інтенсивність протікання психічних процесів, а не їх зміст, темперамент не можна визначати як хороший або поганий.

Темперамент - це біологічний фундамент особистості, заснований на особливостях нервової системи людини, пов'язаний з його конституцією і обміном речовин в організмі.

Тому основні ознаки / характеристики / темпераменту визначаються набором наступних рис: активність, реактивність, тривожність, регідність, чутливість (сензитивність), нейротизм.

5.2.3 Характер (грец. карбування, друк).

Це сукупність щодо стійких психічних рис, що впливають на всі сторони поведінки людини і виражають ставлення його до праці, людям, колективу, суспільству і самому собі.

Характер відображає своєрідність психічного складу особистості. Це соціальна фізіономія особистості.

Характер формується суспільним середовищем, вихованням, самовихованням і спадковістю.

Формувати особистість - це формувати характер. Риси характеру - це не випадкові прояви особистості, а стійкі особливості поведінки (діяльність)/людини, особливості, які стали властивостями самої особистості.

Класифікація рис характеру:

Стосовно особистості до певної сторони діяльності:

- по відношенню до праці (працьовитість, сумлінність, ініціативність, безвідповідальність ...);
- по відношенню до суспільства (чуйність, чуйність, черствість, грубість ...);
- по відношенню до самого себе (гідність, гордість, зарозумілість, егоїзм);
- по відношенню до речей (акуратність, щедрість, скупість ...).

За акцентуації рис характеру: циклоїдний, гіпертімний, лабільний, астеничний, сензитивний, психастеничний, шизоїдний, епілептоїдний, демонстративний, дістимний, конформний.

Як проявляється характер?

- в манері поведінки;
- в рухах;
- в міміці і тощо.

Про формування характеру говорять: «Посієш вчинок, - пожнеш звичку. Посієш звичку, - пожнеш характер. Посієш характер, - пожнеш долю».

Формувати особистість, - значить, прагнути формувати характер. І назад - формувати характер - це формувати певні риси особистості.

В характері можна виділити ряд підсистем або властивостей (рис), як раз і виражають різне ставлення особистості до окремих сторін дійсності. У першій підсистемі містяться риси, які проявляються в діяльності (ініціативність,

працездатність, працьовитість, або ж, навпаки, безініціативність, ліниво тощо). До другої підсистеми відносяться риси особистості, які у відносинах людини з іншими людьми, тобто в спілкуванні (тактовність-нетактовність, ввічливість-грубість, чуйність-черствість тощо). Третю підсистему становлять риси, які проявляються в відношенні людини і самому собі (самокритичність - завищена зарозумілість, скромність-нахабство тощо). Четверта підсистема це сукупність відносин людини до речей (акуратність-безладність, щедрість-скупість та ін.).

Можлива й інша класифікація рис характеру, наприклад:

1) властивості, що визначають вчинки людини у виборі цілей діяльності і спілкування (розважливість, раціональність тощо., або альтернативні їм риси);

2) властивості, що відносяться до дій спрямованих на досягнення поставлених цілей (наполегливість, цілеспрямованість, послідовність та ін., а також протилежні їм якості);

3) властивості, що мають чисто інструментальне значення, безпосередньо пов'язані з темпераментом (інтроверсія - екстраверсія, спокій-тривожність, стриманість-імпульсивність, пластичність-ригідність).

Типологія характерів.

У світовій психологічній науці немає єдиної типології характерів, але переважна більшість психологів виходили з таких основних загальних ідей:

а) досить рано сформувавшись, характер людини проявляє себе в період подальшого життя як більш-менш стійке психічне утворення;

б) що входять до характер поєднання чорт не є випадковими. Вони в сукупності представляють системи, чітко помітні за типами, що і дозволяє будувати типологію характерів;

в) відповідно до типологією характерів більшість людей може бути розділене на певні групи. Найбільш відомі такі типології характеру:

1) конструкційні теорії, що зв'язують особливості характеру з зовнішнім виглядом людини, з його конструкцією, габітусом (Ростан, Ломброзо, Сіго, Кречмер, Шелдон та ін.).

2) акцентуальні теорії, що зв'язують особливості характеру його акцентуацією - надмірної виразності окремих рис характеру та їх сукупностей, що представляє крайні психічні норми, прикордонні з психопатіями (Леонард, Личко та ін.).

3) соціальна типологія характерів, в основі якої - ставлення людини до життя, суспільства, моральних цінностей (Фромм).

Розглянемо опис деяких типів характерів людей, що не претендує на повноту і систематичність.

Гіпертімний тип - таких людей характеризує надзвичайна контактність, балакучість, вираженість жестів, міміки. Це енергійні, ініціативні, оптимістично налаштовані люди. Разом з тим вони легковажні, дратівливі, важко переносять умови жорсткої дисципліни, вимушена самотність.

Дістімний тип. Для людей цих характерні низька контактність, небагатослівність, схильність до песимізму. Вони ведуть замкнутий спосіб життя,

рідко конфліктують, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, проте не в міру пасивні і повільні.

Циклоїдний тип. Їм властиві часті періодичні зміни настрою. Під час душевного підйому вони поведуться по гіпертимному типу, спаду - по дистимному.

Педантичний тип. Цим людям характерні сумлінність і акуратність, надійність у справах, але в той же час вони здатні виводити з себе оточуючих надмірним формалізмом і занудливістю.

Демонстративний тип. Вони артистичні, ввічливий, їх мислення і вчинки неординарні. Вони прагнуть до лідерства, легко пристосовуються до людей. Разом з тим, такі люди егоїстичні, лицемірні, несумлінні в роботі, гонорові.

Екстравертований тип. Їх спонукає до діяльності і заряджає енергією зовнішній світ. Не люблять відокремлених роздумів, потребують підтримки і схвалення, людей. Товариські, мають багато друзів. Легко піддаються впливу, схильні до впливу. Охоче розважаються, схильні до необдуманих вчинків.

Інтровертований тип. Вони орієнтовані на свій внутрішній світ, тому мало контактні, схильні до самотності і глибокодумності, не терплять втручання в їх особисте життя, стримані, рідко вступають в конфлікти. Одночасно вони досить уперті, консервативні, їм важко вчасно перебудуватися.

Садо-мазохистський тип. Прагнучи усунути причини своїх невдач, такі люди схильні до агресивних дій. Люди - мазохісти намагаються взяти провину на себе, і при цьому упиваються самокритикою і самобичуванням, розписуються у своїй власній меншовартості та безпорадності. Люди - садисти ставлять людей в залежність від себе, набувають над ними безмежну владу, заподіюють їм біль і страждання, відчуваючи при цьому задоволення.

Конформістський тип. У цих людей майже ніколи не буває ні власної думки, ні власної позиції. Вони беззаперечно підкоряються обставинам, вимогам соціальної групи, швидко і без проблем змінює свої переконання. Це - тип свідомих пристосуванців.

Розумовий тип. Ці люди більше довіряє тому, що продумано, логічно обґрунтоване. Вони прагнуть до істини, не надто дбаючи про справедливість. Люблять доводити все до повної ясності. Здатні залишатися здатними тоді, коли оточуючі втрачають самовладання.

Відчуває тип. Люди такого плану відрізняються підвищеною чутливістю до всього того, що радує, і тому, що засмучує. Вони альтруїстичні, завжди ставлять себе на місце іншого, із задоволенням надають допомогу навіть на шкоду собі. Всі приймають близько до серця, їх дорікають у надмірній нерішучості.

Останнім часом набуває все більшої популярності типологія, запропонована знаменитим швейцарським психологом К. Юнгом в його роботі "Психологічні типи". Розглянемо деякі її положення в порядку доповнення до вже наведеної типології.

У екстравертів розумового типу сукупність їх життєвих проявів залежить від їх інтелектуальних висновків, будь-яке судження будується на критеріях,

отриманих з зовнішніх умов (традиції і освіта). Мислителі - екстраверти стають державними діячами, адвокатами, почесними академіками й успішними антрепренерами.

У екстравертів відчуває типу їх почуття узгоджуються, з загальноприйнятими оцінками і переживаннями, знаходяться під сильним впливом традиційних цінностей. Наприклад, екстраверт цього типу буде сприймати щось як "прекрасніше" або "гарне" не через суб'єктивної, особистої оцінки, а тому, що інші теж вважають.

Екстравертів відчуває типу притягують ті об'єкти (люди, ситуації), які збуджують сильні відчуття. Результатом виявляється потужна сенсорний зв'язок із зовнішнім світом. Цей тип орієнтований на конкретне насолоду "реальним життям", життям "на повну катушку". Осіб такого типу можна зустріти серед редакторів, атлетів, бізнесменів, взагалі процвітаючих людей.

Для екстраверта індуїтивного типу характерна здатність сприймати у зовнішньому світі те, що приховано за "личиною" людини, бачити приховані нові можливості. Але у нього, відзначається недолік здатності до судження, і він рідко реалізує можливості сам. Найчастіше він починає справу з нуля і залишає його на порозі успіху; отже, інші пожинають урожай, посіяний ім.

Інтровертний розумовий тип схильний бути теоретиком, але його мислення мало залежить від загальноприйнятих традицій і ідей, він слідує своїм ідеалам і критеріям. У пошуку своїх ідей упертий, не піддається зовнішньому впливу. Однак наївний, відвертий і безпорадний в особистих питаннях (такий "неуважний професор").

Інтровертний відчуває тип віддає себе повністю суб'єктивно орієнтованого почуттю, не прислухаючись до фактів, логіки подій. Люди даного типу не блищать і не прагнуть виявляти самих себе. Їх почуття глибокі і нерідко ірраціональні. Вони схильні уникати вечірок і зборів, вони мовчазні і важкодоступні.

Інтроверт відчуває типу керується тим, що є, що мабуть і чутно, що відбувається, а не логічними побудовами. Внутрішні реакції на зовнішні враження глибокі, але зовнішня реакція виникає з затримкою. Про людей цього типу говорять, що вони, почувши ранкову жарт, починає сміятися опівночі, налаштовані на те щоб тут і тепер, на те що є, індивіди цього типу відчуває величезні труднощі, намагаючись уявити, що могло б бути.

Інтровертний інтуїтивний тип має інтуїтивної здатністю проникати в майбутнє, але його інтуїція спрямована не на об'єктивну реальність, а на суб'єктивний психічний світ. Такі люди нерідко серед шаманів, пророків, поетів і художників. Вони мало стурбовані тілесним існуванням і часто занурені в безплідні фантазії.

Корисно мати на увазі, що складність і різноманіття людської особистості не вміщується навіть у цю розлогу типологію. Було б також помилковим недооцінювати схильність кожного з нас до якого-небудь типу або одночасно кільком (спільним один з одним) типами, тому ознайомлення з типологією

характерів дозволяє повніше використовувати свої власні сильні сторони, нейтралізувати (по можливості) слабкі, а також допомагає "підібрати ключ" до інших людей, оскільки відкриває приховані механізми людських рішень і вчинків.

Формування характеру. Особистість і характер.

Як вже зазначалося, перші ознаки виникнення і стабілізації характеру необхідно шукати на початку життя людини. Вік від 2-3 до 9-10 років є сензитивним періодом для становлення характеру. У цей період людині властива вікова сензитивність, оптимальне поєднання умов для розвитку рис характеру. Під впливом дорослих формуються такі риси (позитивні і негативні), як доброта, чуйність, товариськість, або егоїстичність, байдужість до людей, черствість. Початок їх формування багато в чому пов'язане з першими місяцями життя і стилем спілкування матері (особи, що її замінює) з дитиною.

Працьовитість, акуратність, відповідальність, сумлінність, наполегливість та інші так звані ділові якості, як і їх антиподи, формується пізніше в дитячих іграх, в доступних видах домашньої праці, при цьому необхідна стимуляція дорослих. Риси характеру, які проявляються в стосунках з людьми, в спілкуванні, формуються в початкових класах школи, коли у дитини різко розширюється коло контактів з новими шкільними друзями і з учителями.

Вольові риси характеру розвивається і закріплюється в підлітковому віці, а базові / моральні і світоглядні / основи характеру - в ранній юності. До закінчення школи характер фактично сформований. Характер впливає практично на всі інші властивості особистості, на її пізнавальні, вольові, емоційні процеси і стани. Від інших рис особистості характер багато в чому відрізняється своїм раннім формуванням і стійкістю.

5.2.4 Здібності.

Це якість особистості, що існує тільки співвідносно тієї чи іншої, але обов'язково визначеної діяльності.

Здібності існують тільки в відомій діяльності. Ця сукупність таких властивостей особистості, які визначають успішність навчання якої-небудь діяльності і вдосконалення в ній.

Різниця між характером і здібностями - в тому, що характер виявляється в усіх видах діяльності, а здібності - тільки в одному, визначеному. Поки людина не почав займатися певною діяльністю, у нього існують тільки потенційні можливості до її виконання, що є властивостями його особистості. Як тільки він починає цю діяльність, його потенційні можливості стають актуальними здібностями, не тільки проявляються, але і формуються в цій діяльності.

Від здібностей залежить швидкість, глибина, легкість, і міцність процесу оволодіння знаннями, вміннями і навичками, але самі здібності не зводяться до знань і вмінь.

Здібності - прижиттєві освіти, їх розвиток йде в процесі індивідуального життя, їх активно формують і середовище, і виховання.

Вродженими можуть бути анатомо-фізіологічні і функціональні особливості людини, що створюють певні передумови для розвитку здібностей. Вони називаються задатками.

Задатки - багатозначні і вони лише передумови розвитку здібностей. Здібності, що розвиваються на їх основі, обумовлюються, але не визначаються ними.

Характерним для задатків є технологічна операція, але вони самі по собі ще ні на що не спрямовані. Задатки впливають, але не вирішальним чином, на процес діяльності і виховання. Задатки обумовлюють: різні шляхи формування здібностей; впливають на рівень досягнення, швидкість розвитку.

Види здібностей:

1. По відношенню до діяльності:

- загальні (для багатьох видів діяльності);
- спеціальні (музичні, педагогічні, та ін.);

2. За елементами новизни в діяльності:

- творчі;
- виконавчі;

3. За рівнем сформованості;

- задатки;
- обдарованість;
- талант;
- геніальність.

Кожна здатність має свою структуру, в ній розрізняють провідні і допоміжні властивості.

Рівні здібностей:

1 - репродуктивний (забезпечує високе вміння засвоювати знання, опановувати діяльністю);

2 - творчий (забезпечує створення нового, оригінального).

З початку XX століття робилися спроби виміряти здатності (Айзенк, Кеттел, Спирмен, Біне та ін.). Для зміни здібностей використовувалися тести. Більш точний шлях визначення здібностей - це виявлення динаміки успіхів в процесі діяльності. Дослідження різних видів спеціальних здібностей проводиться головним чином у зв'язку з професійною орієнтацією і профвідбору.

Все різноманіття професій сьогодні ділять на 5 основних типів в залежності від об'єкта, на який вони спрямовані:

П - природа;

Т - техніка;

Л - людина;

З - знакова інформація;

Х - художній образ;

При профорієнтації доцільно визначати схильності людини до цих типів професій.

Розвиток загальних здібностей передбачає розвиток його пізнавальних процесів пам'яті, сприйняття, мислення, уяви.

За Векслером «Інтелект - це глобальна здатність розумно діяти, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами, тобто інтелект розглядається як здатність людини адаптуватися до навколишнього середовища.

Розвиток інтелекту залежить багато в чому від вроджених факторів:

- генетичні фактори спадковості;
- хромосомні аномалії.

Але з яким би потенціалом не народилася дитина, очевидно, що необхідні йому для виживання форми інтелектуальної поведінки зможуть розвиватися і вдосконалюватися лише при контакті з тим середовищем, з якої він буде взаємодіяти все життя.

Зазвичай інтелект і творчі здібності тісно пов'язані один з одним. Лише починаючи з певного рівня (~ 120 IQ) шляху інтелекту і творчості розходяться.

При IQ вище 120 творче мислення має свої відмінні риси і не тотожне інтелекту.

Творче мислення:

- пластично (може запропонувати безліч рішень);
- рухомий (не обмежується однією точкою зору);
- оригінально (породжує несподівані рішення).

Творцем, також як і інтелектуалом, не народжуються. Все залежить від того, які можливості, надасть оточення для реалізації того потенціалу, який в різного ступеня притаманний кожному.

Питання для самоконтролю.

1. У чому відмінність понять людина, індивід, особистість, індивідуальність?
2. Які основні компоненти індивідуально-психологічної структури особистості?
3. Які основні форми спрямованості?
4. Поняття і типи темпераменту.
5. Що впливає на формування характеру?
6. Як можливо класифікувати риси характеру?
7. Який зв'язок задатків і здібностей? Види здібностей?
8. Поняття інтелекту.
9. Як пов'язані інтелект і творчі здібності?

ТЕМА 6: ТЕМА: ПСИХОЛОГІЯ ГРУП

- 6.1. Види груп та їх функції.
- 6.2. Розмір групи і її структура.
- 6.3. Соціально - психологічний клімат в групі.

6.1. Види груп та їх функції

Кожен з нас значну частину свого часу проводить в різних групах - вдома, на роботі або в навчальному закладі, в гостях, на заняттях спортивної секції, серед дорожніх попутників в купе залізничного вагона тощо. Люди в групах ведуть сімейне життя, виховують дітей, працюють і відпочивають. При цьому вони вступають в певні контакти з іншими людьми, так чи інакше, взаємодіють з ними - допомагають один одному або, навпаки, конкурують. Часом люди в групі переживають одні і ті ж психічні стани, і це певним чином впливає на їх діяльність.

Різного роду групи здавна є об'єктом соціально-психологічного аналізу. Однак слід зазначити, що далеко не всяку сукупність індивідів можна називати групою в строгому сенсі цього терміну. Так, кілька людей, що стовпилися на вулиці і спостерігають за наслідками будь-якого дорожньо-транспортної пригоди, є нічим групою, а агрегацією. В даному випадку це об'єднання людей, які випадково опинилися тут в даний момент. Ці люди не мають спільної мети, між ними немає взаємодії, через хвилину-другу вони розійдуться назавжди, і ніщо не буде їх об'єднувати. Однак якщо ці люди почнуть вживати спільні дії для допомоги постраждалим при аварії, то тоді це з'єднання осіб стане на короткий час групою. Таким чином, для того щоб будь-яка сукупність індивідів вважалася групою в соціально-психологічному сенсі, необхідно, як в драматичних творах класицизму, перш за все наявність трьох єдностей - місця, часу і дії. При цьому дія обов'язково має бути спільним. Важливо також, щоб взаємодіючі люди вважали себе членами даної групи. Така ідентифікація (ототожнення) кожного з них зі своєю групою призводить в результаті до формування почуття "ми" на протигагу "їм" - іншим групам. Отже, групою можна назвати сукупність індивідів, що взаємодіють один з одним для досягнення загальних цілей і усвідомлюють свою приналежність до даної сукупності.

Нерідко термін "група" вживається в іншому, розширювальному сенсі. Це характерно для соціально-демографічних досліджень і вирішення завдань соціального управління. В даних випадках постійно виникає необхідність виділення різних умовних груп населення, наприклад, таких, як студенти вузів, безробітні, інваліди праці тощо. Однак подібні групи доречніше називати соціальними категоріями. Ми будемо далі розглядати групу в соціально-психологічному значенні цього терміну. Не виключає того, що приналежність ряду членів якої-небудь групи до певної категорії може впливати на функціонування даної групи в цілому.

Все розмаїття людських груп в суспільстві можна поділити насамперед на первинні і вторинні групи, як це зробив на початку століття американський психолог Ч. Кулі. Первинні - це контактні групи, в яких взаємодія здійснюється, як то кажуть, "лицем до лица" і їх члени об'єднані емоційної близькістю. Первинною групою Ч. Кулі назвав сім'ю, тому що це перша для будь-якої людини група, в яку він потрапляє. Сім'я відіграє провідну роль і в соціалізації особистості. Пізніше психологи стали називати первинними групами все ті, які характеризуються міжособистісним взаємодією і солідарністю. Як приклади подібних груп можна назвати також компанію друзів або вузьке коло колег по роботі. Належність до тих чи інших первинних груп сама по собі є цінністю для її членів і не переслідує ніяких інших цілей.

Вторинні групи характеризуються безособовим взаємодією їх членів, яке обумовлено тими чи іншими офіційними організаційними відносинами. Такі групи протилежні за своєю суттю первинним. Значимість членів вторинних груп друг для друга визначається не на основі їх індивідуальних властивостей, а внаслідок умінь виконувати певні функції. Люди об'єднуються у вторинні групи, перш за все прагненням до отримання будь-яких економічних, політичних чи інших вигод. Прикладами таких груп є виробнича організація, профспілка, політична партія.

Правда, іноді трапляється так, що особистість знаходить у вторинній групі саме те, чим вона була обділена в первинній групі. На основі своїх спостережень американський психолог С. Верба робить висновок, що звернення особи до активної участі в діяльності будь-якої політичної партії може бути своєрідним "відповіддю" особистості на ослаблення прихильності між членами своєї сім'ї. При цьому сили, які спонукали індивіда до такої участі, є не стільки політичними, скільки психологічними.

Нерідко групи поділяються на формальні і неформальні. В основу такого поділу кладеться характер структури групи. Під структурою групи мається на увазі існуюче в ній щодо постійне поєднання міжособистісних відносин. Структура групи може визначатися як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Часом характер відносин між членами групи визначається рішеннями іншої групи або якоїсь особи ззовні. Зовнішня регламентація визначає формальну (офіційну) структуру групи. Відповідно до такої регламентації члени групи повинні взаємодіяти один з одним певним, запропонованим їм чином. Якщо взяти, наприклад, виробничу бригаду, то характер взаємодії в ній обумовлений як особливостями технологічного процесу, так і адміністративно-правовими приписами. Це зафіксовано в офіційних інструкціях, наказах та інших нормативних актах. Формальна структура створюється для того, щоб забезпечити виконання певних офіційних завдань. Якщо з неї випадає будь-якої індивід, то місце, що звільнилося місце займає інший - такий же спеціальності і кваліфікації. Зв'язки, що становлять формальну структуру, безособові. Отже, група, заснована на подібних зв'язках, називається формальною.

Якщо формальна структура групи визначається зовнішніми факторами, то неформальна, навпаки, - внутрішніми. Неформальна структура є наслідком особистого прагнення індивідів до тих чи інших контактам і відрізняється більшою гнучкістю в порівнянні з формальною. Люди вступають в неформальні відносини один з одним для того, щоб задовольнити деякі свої потреби - в спілкуванні, об'єднанні, прихильності, дружбі, отриманні допомоги, домінуванні, повазі тощо. Неформальні зв'язки виникають і розвиваються спонтанно, у міру того, як індивіди взаємодіють один з одним. На основі таких зв'язків утворюються неформальні групи, наприклад, компанія друзів або однодумців. У таких групах люди спільно проводять час, грають, влаштовують вечірки, займаються спортом, риболовлею, полюванням.

Виникненню неформальних груп може сприяти просторова близькість індивідів. Так, підлітки, що живуть в одному дворі або прилеглих будинках, можуть скласти неформальну групу, тому що мають спільні інтереси і проблеми. Належність індивідів до одних і тих же формальним групам полегшує неформальні контакти між ними і також сприяє утворенню неформальних груп. Робітники, які виконують одні й ті ж операції в одному і тому ж цеху, відчують психологічну близькість, тому що мають багато спільного. Це призводить до зародження солідарності і відповідних неформальних взаємозв'язків.

Чому люди утворюють групи і нерідко дуже дорожать своїм членством в них? Очевидно, що групи забезпечують задоволення тих чи інших потреб суспільства в цілому і кожного з його членів окремо. Американський соціолог Н. Смельзер виділяє наступні функції груп:

- 1) соціалізації;
- 2) інструментальну;
- 3) експресивну;
- 4) підтримує.

Роль різних груп, в процесі соціалізації особистості вже розглядалася раніше. Людина, подібно до інших високоорганізованих приматів, тільки в групі може забезпечити своє виживання і виховання підростаючих поколінь. Саме в групі, перш за все в сім'ї, індивід опановує поруч необхідних соціальних умінь і навичок. Первинні групи, в яких перебуває дитина, забезпечують основу його включення в систему більш широких соціальних зв'язків.

Інструментальна функція групи полягає в здійсненні тієї чи іншої спільної діяльності людей. Багато видів діяльності неможливі в поодиночці. Конвеєрна бригада, футбольна команда, загін рятувальників, хореографічний ансамбль - все це приклади груп, що грають інструментальну роль в суспільстві. Крім того, участь в таких групах, як правило, забезпечує людині матеріальні засоби до життя, надає йому можливості самореалізації.

Експресивна роль груп полягає в задоволенні потреб людей у схваленні, повазі та довірі. Цю роль виконують часто, первинні і неформальні групи. Будучи їх членом, індивід отримує задоволення від спілкування з психологічно близькими йому людьми.

Підтримуюча функція групи проявляється в тому, що люди прагнуть до об'єднання у важких для них ситуаціях. Вони шукають психологічної підтримки в групі, щоб послабити неприємні відчуття. Яскравим прикладом цього можуть служити експерименти американського психолога С. Шахтаря. Спочатку випробовуваних, в якості яких виступали студенти одного з університетів, розділили на дві групи. Членам першої з них повідомили, що вони будуть піддані порівняно сильному удару електричного струму. Членам другої групи сказали, що їх очікує дуже легкий, схожий на лоскіт, удар електричного струму. Далі всім випробовуваним ставили запитання, як вони вважають за краще чекати початку експерименту: в поодиночці або разом з іншими його учасниками? Виявилося, що приблизно дві третини випробовуваних першої групи висловили бажання перебувати разом з іншими. У другій групі, навпаки, приблизно дві третини випробовуваних заявили, що їм байдуже, як чекати на початок експерименту, - поодиночці або з іншими. Отже, коли індивіди зустрічаються з будь-яким загрозливим фактором, то група може надати їм відчуття психологічної підтримки або розради. До такого висновку прийшов Шахтар. Перед лицем небезпеки люди прагнуть психологічно наблизитися один до одного. Не випадково виникла приказка, що на людях і смерть красна.

6.2. Розмір групи та її структура

Одним з важливих факторів, що визначають властивості групи, є її розмір, чисельність. Більшість дослідників, говорячи про чисельність групи, починають з діади - з'єднання двох осіб. Іншу точку зору висловлює польський соціолог Я. Щепанський, який вважає, що група включає в себе не менше трьох осіб. Не вдаючись в дискусію, відзначимо, що діада, дійсно, є специфічне людське утворення.

З одного боку, міжособистісні зв'язки в діаді можуть відрізнятися великою міцністю. Візьмемо, наприклад, закоханих, друзів. У порівнянні з іншими групами приналежність до діаде викликає набагато вищий ступінь задоволеності її членів. З іншого боку, діаде як групі властива і особлива крихкість. Більшість груп продовжує існувати, якщо позбавляється одного зі своїх членів, діада в цьому випадку розпадається.

Взаємини в тріаді - групі з трьох осіб - також відрізняються своєю специфічністю. Кожен з членів тріади може діяти в двох напрямках: сприяти зміцненню цієї групи або, навпаки, прагнути до її роз'єднання. Експериментально виявлено, що в тріаді проявляється тенденція до об'єднання двох членів групи проти третього. Виходить, як у приказці: "Третій - зайвий".

При класифікації різних груп по їх чисельності зазвичай спеціальну увагу приділяється так званим малим групам. Такі групи складаються з невеликого числа осіб (від двох до десяти), що мають спільну мету і диференційовані рольові обов'язки. Ця мета виникає з загальних інтересів членів групи, які також зазвичай виявляють задоволеність своїм взаємодією. Ця взаємодія здійснюється на основі порівняно частих безпосередніх ("віч-на-віч") контактів.

Нерідко терміни "мала група" і "первинна група" використовуються в одному і тому ж сенсі. Однак відмінність між ними є. Основою використання терміну "мала група" є її чисельність. Первинна група характеризується особливо високим ступенем групової приналежності, почуттям товариства. Це завжди характерно для малої групи. Таким чином, можна сказати, що всі первинні групи є малими, але не всі малі групи є первинними.

Будь-яка група має ту чи іншу структуру - певну сукупність відносно стійких взаємозв'язків між її членами. Особливості цих взаємозв'язків зумовлюють всю життєдіяльність групи, включаючи продуктивність і задоволеність її членів. Які ж чинники впливають на структуру різних груп?

Перш за все, слід назвати ланцюги групи. Візьмемо, наприклад, екіпаж літака. Для того щоб літак долетів до пункту призначення, необхідно, щоб кожен з членів екіпажу вступав у контакт з кожним з інших його членів. Таким чином, відповідно ланцюга групи виникає необхідність тісної інтеграції дій всіх її членів.

Навпаки, в групах іншого типу характер взаємозв'язків виглядає іншим чином. Так, в будь-якому адміністративному відділі службовці можуть нести специфічні обов'язки, при виконанні яких вони один від одного не залежать і узгоджують свою діяльність тільки з керівником відділу. Для досягнення спільної мети обмін інформацією між рядовими членами групи в даному випадку не є необхідним (хоча, звичайно, наявність неформальних товариських контактів може сприятливо впливати на діяльність цієї групи).

Відзначимо далі роль такого фактору, як ступінь автономності групи. Наприклад, всі функціональні взаємозв'язки між членами бригади поточного виробництва заздалегідь чітко визначені. Робітники не можуть внести зміни в існуючу структуру цих зв'язків без узгодження з керівництвом. Ступінь автономності такої групи є незначною. Навпаки, члени кінознімальної групи, ступінь автономності якої висока, зазвичай самі визначають характер внутрішньогрупових взаємозв'язків. Тому структура такої групи відрізняється більшою гнучкістю.

До числа істотних факторів, що впливають на структуру групи, відносяться також соціально-демографічні, соціальні та психологічні особливості її членів. Високий ступінь однорідності групи за такими ознаками, як стать, вік, освіта, рівень кваліфікації та наявність на цій основі спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій тощо, є хорошою основою для виникнення тісних зв'язків між працівниками. Різномірною за вказаними ознаками група зазвичай розпадається на кілька неформальних груп, кожна з яких порівняно однорідна за своїм складом.

Наприклад, в одній виробничій бригаді в окремі неформальні групи можуть об'єднуватися чоловіки, жінки, люди похилого, молоді люди, вболівальники футболу, любителі садівництва тощо. Структура такої робочої групи буде істотно відрізнятися від структури іншої групи, що складається тільки з чоловіків приблизно одного віку, що мають однаковий рівень кваліфікації і до того ж вболівають за один і той же футбольний клуб. В цьому випадку є всі передумови

для виникнення постійних і міцних контактів між членами групи. На основі такої спільності народжується почуття спаяності, почуття "ми".

Структура групи з високим ступенем почуття "ми" характеризується більш тісними взаємозв'язками її членів у порівнянні зі структурою групи, яка не вирізняється такою єдністю. В останньому випадку контакти обмежені і носять переважно офіційний характер. Неформальні зв'язки при цьому менш значні і не об'єднують всіх членів даної групи.

Як показують дослідження, ступінь згуртованості групи залежить від того, наскільки приналежність до неї задовольняє потреби її членів, факторами, прив'язують людини до групи, можуть бути цікава робота, свідомість її суспільної важливості, престиж групи, наявність друзів тощо.

Відзначимо, нарешті, що структура групи залежить також від її величини. Спостереження показують, що зв'язки між членами груп, що складаються з 5-10 чоловік, зазвичай міцніше, ніж у великих за чисельністю. Структура невеликих груп частіше складається під впливом неформальних взаємин. Тут в разі необхідності легше організувати взаємозамінність, чергування функцій між її членами. З іншого боку, навряд чи можливі постійні неформальні контакти всіх членів групи, що складається з 30-40 осіб. Усередині такої групи найчастіше виникає кілька неофіційних підгруп. Таким чином, структура групи в цілому в міру її збільшення все більшою мірою буде характеризуватися формальними взаємозв'язками.

6.3. Соціально-психологічний клімат групи

Для того щоб самим загальним чином охарактеризувати умови діяльності тієї чи іншої групи, її внутрішню обстановку, останнім часом часто використовуються поняття "соціально-психологічний клімат", "морально-психологічний клімат", "психологічний клімат", "емоційний клімат" та таке інше. Стосовно до трудового колективу іноді говорять про "виробничому" або "організаційному" кліматі. У більшості випадків ці поняття вживаються приблизно, в ідентичному сенсі, що, однак, не виключає значної варіативності в конкретних визначеннях. У вітчизняній літературі налічується кілька десятків визначень соціально-психологічного клімату та різних дослідницьких підходів (І. П. Волков, Е.С.Кузьмін, В.В.Новіков, В.Б.Ольшанській, БД.Паригін, К. К. Платонов, В.М.Шепель і ін.).

Соціально-психологічний клімат групи являє собою стан групової психіки, обумовлений особливостями життєдіяльності ності даної групи. Це своєрідний сплав емоційного та інтелектуального - установок, відносин, настроїв, почуттів, думок членів групи. Все це - окремі елементи соціально-психологічного клімату. Відзначимо також, що стану психіки групи характеризуються різним ступенем усвідомленості.

Необхідно чітко розмежовувати елементи соціально-психологічного клімату та чинники, що впливають на нього. Наприклад, особливості організації праці в

будь-якої трудової групі не є елементами соціально-психологічного клімату, хоча вплив організації праці на формування того чи іншого клімату безсумнівно.

Соціально-психологічний клімат - це завжди відбите, суб'єктивне освіту на відміну від об'єкту, що відбивається - об'єктивної життєдіяльності даної групи і умов, в яких вона протікає. Звичайно, що відображається і відбите в сфері суспільного життя діалектично взаємопов'язані.

Наявність тісному взаємозв'язку між соціально-психологічним кліматом групи і поведінкою її членів не повинно призводити до їх ототожнення, хоча при цьому не можна не враховувати особливостей даної взаємозв'язку. Так, наприклад, характер взаємин у групі (отражаемое) виступає як фактор, що впливає на клімат. У той же час сприйняття цих взаємин її членами (відбите) являє собою елемент клімату.

В якості істотних факторів макросередовища, що впливають на клімат тієї чи іншої організації, слід відзначити і її різноманітні партнерські зв'язки з іншими організаціями, а також з споживачами продукції даної організації. Зауважимо, що в умовах ринкової економіки вплив споживачів на клімат організації (особливо виробничої) буде зростати.

Мікросередовище підприємства, установи - це "поле" повсякденній діяльності людей, ті конкретні матеріальні і духовні умови, в яких вони працюють. Саме на даному рівні ті чи інші дії макросередовища знаходять для кожної групи свою визначеність, зв'язок з реаліями життєвої практики.

Які ж обставини, умови повсякденної життєдіяльності формують ту чи іншу світовідчуття і настрої первинної робочої групи, її соціально-психологічний клімат?

Можна виділити цілий ряд впливів. Перш за все, відзначимо фактори матеріально-речової середовища. Це і характер виконуваних людьми трудових операцій, і стан обладнання, і якість заготовок або вихідної сировини. Велике значення мають також особливості організації праці - змінність, ритмічність, ступінь взаємозамінності працівників, рівень оперативно-господарської самостійності первинної групи (наприклад, бригади). Відзначимо роль і санітарно-гігієнічних умов праці, таких, як температура, вологість, освітленість, шум, вібрація тощо

Відомо, що раціональна організація трудового процесу з урахуванням можливостей людського організму, забезпечення нормальних умов роботи і відпочинку людей впливають позитивним чином на психічні стани кожного працівника і групи в цілому. І, навпаки, ті чи інші несправності техніки, недосконалості технології, організаційні негаразди, неритмічність праці, недостатність свіжого повітря, надмірний шум, ненормальна температура в приміщенні тощо. фактори матеріально-речової середовища позначаються негативно на кліматі групи. Тому найперше напрямок вдосконалення соціально-психологічного клімату полягає в оптимізації комплексу зазначених вище факторів. Це завдання має вирішуватися на основі розробок фахівців з гігієни і фізіології праці, ергономіки і інженерної психології.

Іншу, не менш важливу групу факторів мікросередовища складають впливу, що представляють собою групові явища і процеси на рівні первинної робочої групи. Ці фактори заслуговують на пильну увагу в зв'язку з тим, що вони є наслідком соціально-психологічного відображення людської мікросередовища. Будемо для стислості називати ці фактори соціально-психологічними.

Почнемо з такого фактору, як характер офіційних організаційних зв'язків між членами первинної робочої групи. Ці зв'язки закріплені в формальній структурі даного підрозділу. Можливі відмінності між типами такої структури можна показати на основі виділених Л.И.Уманский наступних "моделей спільної діяльності".

1. Сумісно-індивідуальна діяльність: кожен член групи де-гавкає свою частину спільного завдання незалежно від інших (бригада верстатників, ткаць).

2. Совместно-послідовна діяльність: спільне завдання виконується послідовно кожним членом групи (бригада конвеєрного виробництва).

3. Спільно-взаємодіюча діяльність: завдання виконується за безпосередньої і одночасному взаємодії кожного члена групи з усіма іншими її членами (бригада монтажників).

Експериментальні дослідження, проведені під керівництвом Л. І. Уманский, показують пряму залежність між цими моделями і рівнем розвитку групи як колективу. Так, "згуртованість за спрямованістю" (єдність ціннісних орієнтацій, єдність цілей і мотивів діяльності) в межах даної діяльності групи досягається швидше при третьої моделі, ніж при другій і тим більше при першій.

Звичайно, розглядаючи фактори, що впливають на клімат групи, слід враховувати не тільки специфіку формальної і неформальної організаційних структур, взятих окремо, але і їх конкретне зі ставлення. Чим вище ступінь єдності цих структур, тим позитивніший вплив, що формує клімат групи.

Характер керівництва, що виявляється в тому чи іншому стилі взаємовідносин між безпосереднім керівником первинної робочої групи і іншими її членами, також впливає на соціально-психологічний клімат. Робітники, які вважають керівників цеху однаково уважними до їх виробничим і особистих справах, зазвичай більш задоволені своєю роботою, ніж ті, хто заявляв про неухвалу до них з боку керівників. За даними вітчизняних досліджень, демократичний стиль керівництва майстрів бригад, спільність цінностей і норм майстрів і робітників сприяють формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату.

Наступний фактор, що впливає на клімат групи, обумовлений індивідуальними психологічними особливостями її членів. Кожна людина унікальна і неповторна. Його психічний склад являє собою ту чи іншу поєднання особистісних рис "властивостей, що створює своєрідність характеру в цілому. Крізь призму особливостей особистості переломлюються все впливу на неї з боку зовнішнього середовища. Відносини людини до даних впливів, що виражаються в його особистих думках і настроях, в поведінці, являють собою його індивідуальний "вклад" в формування клімату групи. Звичайно, психіку групи не

слід розуміти як суму індивідуально-психологічних особливостей кожного з її членів. Це якісно нове утворення. Таким чином, для формування того чи іншого соціально-психологічного клімату групи мають значення не стільки індивідуальні властивості її членів, скільки ефект їх поєднання. Рівень психологічної сумісності членів групи також є чинником, що обумовлює в великій мірі його клімат.

Резюмуючи сказане, виділимо наступні основні фактори, що впливають на соціально-психологічний клімат первинної робочої групи.

Впливу з боку макросередовища: характерні особливості сучасного етапу соціально-економічного і суспільно-політичного розвитку країни; діяльність вищих структур, керівних цією організацією, її власних органів управління та самоврядування, громадських організацій, зв'язку даної організації з іншими міськими та районними організаціями.

Впливу з боку мікросередовища: матеріально речова сфера діяльності первинної групи, суто соціально-психологічні фактори (специфіка формальних та неформальних організаційних зв'язків в групі і співвідношення між ними, стиль керівництва групою, рівень психологічної сумісності працівників).

Звичайно, при аналізі соціально-психологічного клімату первинної робочої групи в тій чи іншій конкретній ситуації неможливо віднести який-небудь вплив на неї за рахунок тільки макросередовища або тільки мікросередовища. Залежність клімату первинної групи від факторів його власної мікросередовища завжди обумовлена макросередовищем. Однак, вирішуючи завдання вдосконалення клімату в тій чи іншій первинній групі, слід звернути першочергову увагу на фактори мікросередовища. Адже саме тут найбільш наочно помітний ефект цілеспрямованих впливів.

ТЕМА 7: МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

7.1 Основні типи міжособистісних конфліктів і їх розвиток.

7.2 Способи вирішення міжособистісних конфліктних ситуацій

7.3 Розвиток навичок ефективної взаємодії в складних ситуаціях людських відносин.

7.1 Основні типи міжособистісних конфліктів і їх розвиток.

Міжособистісні конфлікти - це ситуації протиріч, зіткнень між людьми. Вони характеризуються тими ж ознаками, що і будь-які конфлікти: наявність значущих для сторін протиріч; необхідність їх дозволу для нормалізації відносин сторін і їх ефективної взаємодії; дії сторін, спрямовані на подолання виниклих протиріч, реалізацію власних інтересів і тощо.

Таким чином, міжособистісний конфлікт - це ситуація, в основі якої лежить суперечність, сприймається і проживається учасниками ситуації (або, принаймні, одним з них) як значуща психологічна проблема, яка потребує свого вирішення і викликає активність сторін, спрямовану на подолання виниклого протиріччя і вирішення ситуації в інтересах обох або однієї зі сторін.

Аналогічно тому, як особистісні конфлікти різняться тим, які саме проблеми зачіпаються виникли протиріччям, можна виділити наступні основні типи міжособистісних конфліктів.

Ціннісні конфлікти - це конфліктні ситуації, в яких розбіжності між учасниками пов'язані з їх такими, що суперечать один одному або несумісними уявленнями, мають для них особливо значимий характер. Система цінностей людини відображає те, що є для нього найбільш значущим, виконаним особистісного сенсу, сенсоутворювальним. Наприклад, якщо мова йде про роботу, цінністю є те, в чому людина бачить для себе основний зміст роботи (чи є вона для нього джерелом засобів існування, можливістю самореалізації та ін.); цінностями сімейних відносин є те, у чому подружжя бачить для себе сенс існування сім'ї і який відповідно вона повинна бути, і тощо. Нарешті, в систему основних цінностей людини можуть входити його світоглядні, релігійні, моральні та інші значущі для нього уявлення.

Відмінності в цінностях, однак, не обов'язково ведуть до конфліктів, і 'люди різних переконань, політичних і релігійних поглядів можуть успішно працювати разом і мати хороші відносини. Конфлікт цінностей виникає тоді, коли ці відмінності впливають на взаємодію людей або ж вони починають "зазіхати" на цінності один одного. Домінантні цінності виконують регулятивну функцію, направляючи дії людей і створюючи тим самим певні моделі їх поведінки у

взаємодії. Якщо в основі поведінки учасників взаємодії різні домінуючі цінності, вони можуть входити в суперечність один з одним і породжувати конфлікти. Нарешті, люди нерідко схильні переконувати один одного, нав'язуючи свої погляди, смаки, точки зору і тощо, що також може вести до конфліктів.

Конфлікти інтересів - це ситуації, що зачіпають інтереси учасників (їх цілі, плани, прагнення, мотиви тощо), які виявляються несумісними або такими, що суперечать один одному. Наприклад, у подружжя виявляються різні плани з приводу проведення майбутньої відпустки, начальник має намір послати у відрядження підлеглого, який ніяк не збирається відлучатися з міста до кінця місяця, тощо. Їх інтереси суперечать один одному, але, можливо, їм вдасться знайти варіант їх поєднання. Інший різновид конфлікту інтересів стосується випадків, де вони виявляються несумісними. Такі ситуації часто називаються ресурсними конфліктами, оскільки їх учасники претендують на один і той же ресурс - матеріальний предмет, фінанси, одну і ту ж посаду тощо. Кожна сторона зацікавлена в отриманні потрібного їй ресурсу або більш вигідною (з точки зору кількості і/або якості) частини загального ресурсу. Вони прагнуть до одного і того ж, у них однакові цілі, але в силу одиничності або обмеженості ресурсів їх інтереси суперечать один одному. До цього виду конфліктів відносяться всі конфліктні ситуації, що зачіплюють проблеми розподілу (ресурсу, який може бути поділений) або виникають на ґрунті суперництва за володіння чимось (ресурсом, який є неподільним, наприклад, одна посада, на яку претендують двоє). З проблемами такого роду ми постійно стикаємося і в нашому повсякденному житті: наприклад, наявні у сім'ї фінансові кошти - це подільний ресурс, що ставить проблему розподілу коштів, а єдиний телевізор - це неподільний ресурс, і тому в суперечці про те, яку програму дивитися, вважаючи за перевагу можна віддати тільки одному.

Ще один вид поширених міжособистісних конфліктів - це конфлікти, що виникають через порушення норм і правил взаємодії. Норми і правила спільної взаємодії є його невід'ємною частиною, яка виконує функції регулювання цієї взаємодії, без яких воно виявляється неможливим. Вони можуть мати імпліцитний (прихований, мається на увазі) характер (наприклад, дотримання норм етикету, про що не обов'язково домовлятися, дотримання ним вважається само собою зрозумілим) або бути результатом особливих домовленостей, іноді навіть письмових (наприклад, обумовлений внесок кожного з учасників у спільне трудове взаємодія), але в будь-якому випадку їх порушення може спричинити за собою виникнення розбіжностей, взаємних претензій чи конфліктів між учасниками взаємодії.

Причини порушень норм і правил можуть мати різний характер. Хтось може мимоволі порушити прийняті в колективі правила просто тому, що як новачок він їх ще не знає. Свідоме порушення норм або правил колективу або сімейного життя пов'язане з бажанням їх перегляду (наприклад, підліток

приходить додому пізніше визначеного батьками часу і веде з ними дискусію про те, що він вже дорослий і не повинен дотримуватися цих правил, як дитина).

Розрізняти характер конфлікту - чи пов'язаний він з цінностями людей, їхніми інтересами або правилами взаємодії - вважається важливим, так як це багато в чому визначає і характер їх вирішення. Як ми бачили, ці типи конфлікту відрізняються тим, які саме аспекти міжособистісних відносин або міжособистісної взаємодії порушені конфліктом. При цьому одні й ті ж причини можуть породжувати різні типи конфліктів. Наприклад, така конфліктна повсякденна ситуація, як сварки батька з дочкою через те, що вона не прибирає за собою, не містить в порядку свої речі тощо, може мати різний характер - порушення норм і правил взаємодії ("ти не іконуєш свої обов'язки по дому, про які ми домовлялися"), протиріччя інтересів ("я змушений іноді зустрічатися зі своїми колегами будинку, і я не хочу кожен раз займатися прибиранням або червоніти за безлад в нашому домі") або ціннісних розбіжностей ("якщо у людини в кімнаті безлад, він і в своїх справах не зможе домогтися порядку").

Таким чином, характер конфлікту (конфлікт цінностей, або інтересів, або норм і правил взаємодії) визначається характером проблеми, що породжує суперечності між учасниками ситуації, а причина його виникнення - конкретними обставинами їх взаємодії. Поряд з цими факторами виникнення конфлікту (проблема і причина) доцільно згадати також привід виникнення конфлікту, який представляє собою конкретну подію, що переводить приховані труднощі в пласт відкритого конфліктної взаємодії. Привід нерідко присутній в тих ситуаціях, де конфлікт розвивається поступово, іноді у формі наростаючої прихованого напруги, і переходить у відкрите зіткнення під впливом події, яке як "остання крапля переповнює чашу. Терпіння" або навмисно використовується як привід для "нападу" на партнера.

Крім цих параметрів, для опису конфлікту істотною є така його характеристика, як гострота, яка проявляється в жорсткості протистояння сторін.

Гострота конфлікту залежить від ряду факторів, серед яких можна зазначити найбільш суттєві. До них відноситься, перш за все вже згадуваний характер проблем, порушених конфліктом. Будь-який конфлікт має в своїй основі істотні для людей проблеми, але ступінь їх значимості може бути різною. Чим більш значущі для людини проблеми, порушені конфліктом, тим менше він схильний до поступок і компромісів.

Далі, важливу роль відіграє ступінь емоційної залученості людини в конфлікт. Вона, в свою чергу, залежить від значущості порушених проблем, але визначається і особистісними особливостями учасників конфлікту, а також історією їх відносин. Налаштованість на "боротьбу", на "перемогу" в конфліктному протистоянні може бути наслідком індивідуальної схильності людини до домінування, до конкурентних відносин, до суперництва; повсякденному спілкуванні, стикаючись іноді з подібними проявами, ми називаємо таких людей конфліктними за їх схильність до "боротьби". На поведінку людини в конфлікті може вплинути і досвід його колишніх відносин з

протистояли йому учасником конфліктної ситуації. Тривало накопичене напруга, ворожість, несприятливий досвід колишнього спілкування учасників ситуації можуть приводити до того, що конфлікти з способу вирішення проблем, що існують між людьми, фактично стають засобом вираження ворожості, неприязні, негативних емоцій учасників конфлікту. Їх антагонізм, відкрите вираження негативних почуттів по відношенню один до одного, емоційні "удари", що наносяться і вони отримують, відсувають на другий план проблему, через яку виник конфлікт. Конфлікти, в яких метою їх учасників стає відкрите вираз накопичених емоцій і ворожості, називаються нереалістичними. Коли ж конфлікт спрямований на переслідування цілей, пов'язаних з предметом розбіжностей, він має реалістичний характер.

Таким чином, гостроту конфлікту можна зменшити і тим самим полегшити процес його дозволу, якщо вдається знизити значимість порушених в конфлікті проблем (наприклад, за рахунок створення альтернатив або компромісних варіантів), знизити або по можливості виключити емоційне напруження обговорення проблеми і триматися в рамках реалістичного підходу до вирішення проблеми, не допускаючи 'переходу конфлікту в нереалістический план.

Сучасне розуміння конфлікту відкидає той однозначно негативний погляд на конфлікти як на явище патологічне і деструктивне, який був характерний в минулому при аналізі людських відносин (незалежно від того, чи йшла мова про взаємодію в колективі або про відносини в суспільстві). Міжособистісний конфлікт як факт розбіжностей, різних позицій, різних інтересів людей сам по собі ні поганий, ні хороший. Як і криза, він містить в собі ризик, небезпека погіршення або руйнування відносин людей, а й можливість їх прояснення, зняття напруги і приходу до взаєморозуміння. Більш того, фахівцями розвиваються уявлення про позитивні потенційних функціях конфлікту, який є сигналом неблагополуччя, сигналом до зміни. Загальна формула можливого позитивного ефекту конфлікту може бути сформульована таким чином: конфлікт веде до змін, зміни - до адаптації, адаптація - до виживання. стосовно до області людських відносин це означає, що якщо ми сприймаємо конфлікт не як загрозу або небезпеку, але як необхідність змін в нашій взаємодії, то завдяки цьому ми адаптуємося до нової ситуації, обставин, позиції один одного (тому, що зажадало змін), і це дозволяє нам зберегти наші відносини. Наприклад, часто конфлікти підлітка з батьками є відображенням його зростаючої потреби в самостійності, з'являється у нього почуття "дорослості". Якщо батьки розуміють це і віддають собі звіт в необхідності якихось змін в своїх відносинах з сином, перебудовують свої вимоги до нього з урахуванням його мінливих можливостей, відбувається їх нова адаптація один до одного, виникає новий рівень їхніх стосунків, які продовжують бути близькими і хорошими. Однак перетворення конфлікту з загрози руйнування наших відносин в фактор їх поновлення та збереження вимагає від нас, перш за все конструктивного поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів. Так, якщо цим людям вже неодноразово доводилося

опинятися в ситуації розбіжностей, і між ними перш виникали конфлікти, то нова конфліктна ситуація, можливо, викличе у них більш гостру емоційну реакцію.

7.2 Способи вирішення міжособистісних конфліктних ситуацій

На думку фахівців в галузі вирішення конфліктів, стратегії взаємодії, які обираються учасниками конфліктної ситуації, стають вирішальним фактором її конструктивного подолання.

Стратегії поведінки учасників міжособистісної конфліктної ситуації діляться на три основні категорії.

До силовим стратегій відносяться стратегії поведінки учасників конфлікту, спрямовані на досягнення власних інтересів без урахування інтересів партнера. Психологічно вони описуються в термінах домінування, конкуренції, суперництва. При цьому орієнтація на власні цілі може реалізовуватися в жорсткому поводженні - напористості, використанні жорстких аргументів, виставлянні ультимативних вимог, емоційному тиску на партнера тощо: однак учасник конфлікту може вдаватися і до "м'яким", маніпулятивним формам впливу на партнера, прагнучи переграти, перехитрити його, за допомогою наполегливих прохань і інших прийомів створюючи такий емоційний тиск на партнера, з яким важко протистояти. При зовнішньому відмінності в конкретній поведінці ці стратегії відрізняє виняткова орієнтація на досягнення власних цілей і інтегрування інтересів партнера. Їх використання означає прагнення до перемоги своєї точки зору, їх метою є утвердження власної позиції, реалізація свого інтересу, тобто власна перемога.

Іншу групу стратегій взаємодії в конфлікті утворюють такі форми поведінки, які мають у своїй основі прагнення до відходу від конфлікту. Вони можуть мати характер ігнорування проблеми, невизнання існування конфлікту, відходу від проблеми замість її вирішення. Наприклад, мати, що виявляється безпорадною перед зухвалим поведінкою сина-підлітка, займає позицію ігнорування, невизнання реальних проблем їх взаємодії, пояснюючи собі його грубості втомою і нервозністю. Інша форма відходу від конфлікту - це поступливість, готовність знехтувати, поступитися своїми інтересами, цілями. Вона може мати обґрунтований, раціональний характер в тих випадках, коли предмет конфлікту є не надто значущим для людини, коли шанси домогтися свого невеликі або "ціпа" перемоги може виявитися надмірним і ін. В тих же випадках, коли поступливість нічим не виправдана, вона розцінюється, як нездатність відстоювати свої інтереси, як неконструктивний підхід до вирішення конфліктів.

На противагу розглянутим третя група стратегій розцінюється як найбільш ефективний шлях до вирішення міжособистісних конфліктів. Вона об'єднує різноманітні переговорні стратегії, що ведуть до вироблення рішень, в більшій чи меншій мірі задовольняють інтересам обох сторін.

Розрізняються дві принципові моделі переговорів - модель "взаємних вигод" і модель "поступок зближення" ("торгу"). У першому випадку можливе знаходження таких варіантів вирішення проблеми, які повністю задовольняють

інтересам обох сторін. Це можливо в тих ситуаціях, коли інтереси сторін, хоча і суперечать один одному, але не є несумісними. Друга модель використовується в тих випадках, коли інтереси сторін несумісні і виявляються можливими тільки компромісні рішення, одержувані за допомогою поступок сторін (саме тому цей тип переговорів часто ілюструють за допомогою ситуації "купівлі-продажу", коли інтереси сторін протилежні і в результаті торгу вони приходять до прийняттого для обох сторін рішення). У будь-якому випадку переговорні стратегії вирішення конфліктів об'єднує те, що взаємодія учасників з суперечливого стає узгодженим, заснованим на загальному інтересі ("Ми разом повинні вирішити цю проблему").

Вирішення конфлікту можна вважати остаточним тільки в тому випадку, якщо учасниками конфліктної ситуації не просто знаходять якесь рішення проблеми, що стала предметом їх розбіжностей, але приходять до цього рішення в результаті згоди. Це дозволяє розраховувати не тільки на усунення поділяють їх спірних питань, але і на відновлення, нормалізацію їхніх стосунків і взаємодії, які могли бути порушені в результаті виниклого конфлікту. Згода ж сторін щодо того чи іншого варіанту рішення можливо тільки в результаті домовленостей сторін, саме тому переговорні стратегії - незалежно від того, чи йде мова про офіційну ділову ситуацію або з'ясуванні відносин між подружжям - і вважаються дійсно конструктивними способами дозволу міжособистісних конфліктів.

Сучасна позиція фахівців в області людських відносин полягає в тому, що конфлікт, може бути керованим, причому управляємо таким чином, що ми можемо підсилити його конструктивний вихід, результат і, навпаки, зменшити потенційні несприятливі наслідки. Вирішальним фактором при цьому стає зацікавленість самих учасників конфліктної ситуації в її вирішенні і в збереженні і продовженні їх відносин. Важливим, як зрозуміло з попереднього викладу, є вибір учасниками конструктивних, ефективних стратегій поведінки. У той же час ряд інших чинників можуть мати вплив на те, наскільки легко чи важко нам буде знайти конструктивний вихід з конфлікту.

Один з цих факторів - це вже згадувана гострота конфлікту, що виявляється в жорсткості протистояння сторін. Гострота конфлікту, в свою чергу, визначається характером проблем, порушених конфліктом. Ціннісні конфлікти, на думку фахівців, є найбільш важко регульованими, оскільки особлива значимість цінностей для особистості робить поступки і компроміси в ситуаціях їх зіткнення особливо важкими, тому в області ціннісних протистоянь соціальними вченими розробляються ідеї співіснування цінностей. До потенційно більш гострим відносять також ресурсні конфлікти, в яких інтереси їх учасників є несумісними. Ситуації з принципово сумісними інтересами учасників або з розбіжностями з приводу норм і правил взаємодії, навпаки, вважаються менш складними для їх врегулювання.

Інший важливий фактор - це особливості учасників конфлікту, тобто конфліктуючих сторін. Серед них варто відзначити, що частка міжособистісних конфліктів досить оптимістична: конфлікти керовані і їх можна успішно вирішувати. Усвідомлення ролі переговорних стратегій і навичок ефективної

поведінки в конфліктах призвело до посилення уваги до можливості розвитку і формування цих навичок.

7.3 Розвиток навичок ефективної взаємодії в складних ситуаціях людських відносин.

Протиріччя між людьми неминучі, хоча б в силу притаманних, їм відмінностей - відмінності в характерах, життєвому досвіді, займаних позиціях і ставлення до життя. Те, чим закінчуються конфлікти, з яким результатом - втратами, а може бути, придбаннями - ми з них виходимо, залежить від того, як ми сприймаємо ці ситуації і як поводимося в них.

Типовим в реагуванні на конфлікти є підвищена емоційності в їх сприйнятті та оцінці. Емоційні переживання в конфліктних ситуаціях в чималому ступені пов'язані з тим, що ми не можемо довести свою такої очевидної для нас правоту, затвердити свою, як нам часто здається, єдино правильну точку зору, з почуттям, що нас не розуміють (або не хочуть зрозуміти), що наш опонент або навіть противник виявляє до нас ворожість, що наші відносини погіршуються і, якщо справа відбувається в родині або на роботі, за цим можуть послідувати серйозні ускладнення.

Разом з тим це далеко не найефективніший спосіб ставлення до конфліктів. Зрілість людини в значній мірі залежить від того, як він реагує на проблеми в спілкуванні з оточуючими і як вирішує їх.

Ми розглянули можливі стратегії поведінки учасників конфліктів і виділили ті з них, які були названі переговорними, як конструктивні і потенційно ведуть до домовленостей і відновлення відносин. На жаль, наше повсякденне свідомість часто націлене на перемогу. Люди налаштовані відстоювати свою точку зору (адже ми ж знаємо, що абсолютно праві), гарячачись і переконуючи один одного. Якщо наш "противник" так само, як і ми, абсолютно впевнений у своїй правоті (а в конфліктах зазвичай буває саме так), то це взаємне перепереконання навряд чи приведе до успіху, а ось ускладнення в стосунках викликати може. Навіть якщо ми постараємося припинити тривалу суперечку, присмак незгоди може зберегтися надовго.

Емоційна реакція в учасників конфлікту в цих випадках часто пов'язана з тим, що людина сприймає власну позицію як частину свого "Я", своєї особистості. Саме тому людина так відстоює її; він фактично відстоює себе. Але ж визнати власне оману або помилку в окремому випадку зовсім не означає визнати свою особистісну неспроможність. Постарайтеся не встановлювати жорсткої зв'язку між своїм "Я" і своєю позицією, інакше для вас, дійсно, стане питанням честі відстояти свою точку зору, а про те, до чого це призводить, ми вже говорили. Важливо допомогти в цьому і партнеру, тому зазвичай при веденні переговорів рекомендують, обговорюючи проблему і можливо, піддаючи критиці запропоновані варіанти її вирішення, ні в якому разі не критикувати особистість

"автора", а точки зору. Говоріть про виходи з конфлікту, а не про особистості партнера.

Переваги діалогу переконливо доведені спеціальними дослідженнями і практичним досвідом. Найлегше налаштувати партнера на співпрацю демонстрацією своєї готовності до нього. Хто викликає довіру? Той, хто і раніше був готовий піти назустріч, хто при попередніх контактах був схильний проявити готовність до розуміння, до того, щоб вважатися не тільки зі своїми інтересами, але і з інтересами партнера. Якщо у навколишніх склалося уявлення про вас як про людину непоступливого, жорсткого, не слід дивуватися тому, що вони, в свою чергу, проявлять по відношенню до вас настороженість.

Своїм стилем поведінки ми мимоволі "задаємо" ті правила, за якими інші будуть вести себе з нами. Існує психологічний закон спілкування, який у спрощеній формі говорить: кооперація викликає кооперацію, конкуренція - конкуренцію.

У конфлікті, в порівнянні з "нормальним" спілкуванням, ми особливо потребуємо того, щоб правильно зрозуміти нашого опонента і щоб мене правильно зрозуміли самому. Це можливо тільки при певній мірі довіри і відкритості між людьми. Разом з тим в конфліктній ситуації люди рідко вдаються до такого довірчого спілкування. Основна перешкода до цього - свідомі і несвідомі захист себе. Людина може свідомо прагнути про щось промовчати, так як вважає, що це може бути використано проти нього. Та й несвідомо, мимоволі ми "закриваємося" від партнера, намагаючись не показати своїх справжніх почуттів і переживань. Якщо ми хочемо, щоб наше спілкування в конфліктній ситуації було більш конструктивним, ми повинні намагатися створити атмосферу довіри, зрозуміти позицію партнера і його почуття. Навіть якщо вам здається, що він помиляється, треба зрозуміти, чому він думає саме так.

Сказане відповідає тому, що в практичній психології називають установкою на співробітництво. Опинившись перед лицем конфліктної ситуації, важливо не піддаватися бажанню відстоювати свої уявлення або інтереси як єдино обґрунтовані, не боятися ускладнень у відносинах (якщо партнер відчує, що ви готові поступитися, аби не псувати з ним стосунки, він може надати на вас тиск і змусити до бажаних для нього поступок, а це, хоча і дозволить дану ситуацію, може пошкодити вашим подальшим відносинам), але задатися питанням: як ми можемо зробити так, щоб разом вирішити цю загальну для нас проблему - максимально врахувати інтереси кожного?

В одній з популярних книг по переговорах наводиться такий приклад. Двоє людей претендують на один і той же апельсин. В кінці кінців, вони домовилися поділити його навпіл. Після цього один з них вичавив сік зі своєї половинки апельсина і викинув кірку за непотрібністю. Інший, навпаки, очистив кірку від непотрібної йому серцевини, оскільки він потребував саме в шкірці для приготування торта. Якби вони, замість того щоб сперечатися про те, кому повинен дістатися єдиний наявний в їх розпорядженні апельсин, говорили про свої інтереси і намагалися домовитися, вони могли б виграти удвох.

Типовою помилкою є уявлення про те, що в конфліктах хтось правий, а хто не правий, хтось виграє і хто програє. Якщо так, то, звичайно, кожен хоче виграти, і тому буде прагнути до своєї перемоги і відповідно "програшу" партнера. Насправді більш обґрунтованим є інший вислів: якщо ти виграв, то насправді ти теж програв, тому що ти програв у ставленні до тебе твого "переграв" партнера. І тому типовим для сучасного підходу до ефективного поведінки в конфліктах є інший принцип, - як зробити так, щоб ми обидва виграли.

ТЕМА 8: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ

8.1 Спілкування-основа міжособистісних відносин

8.2 Спілкування як обмін інформацією

8.1 Спілкування-основа міжособистісних відносин

Що таке спілкування?

Спілкування є потреба людини як соціального, розумної істоти, як носія свідомості. Розглядаючи спосіб життя різних вищих тварин і людини, ми помічаємо, що в ньому виділяються дві сторони: контакти з природою і контакти з живими істотами. Перший тип контактів назвали діяльністю і його можна визначити як специфічний вид активності людини, спрямованої на пізнання і перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе й умови свого існування. У діяльності людина створює предмети матеріальної і духовної культури, перетворює свої здібності, зберігає і удосконалює природу, будує суспільство, створює те, що без його активності не існувало в природі. Другий тип контактів характеризується тим, що взаємодіють один з одним сторонами є живі істоти (організм з організмом), що обмінюються інформацією. Цей тип внутрішньовидових і міжвидових контактів називають спілкуванням. Спілкування властиво всім живим істотам, але на рівні людини воно набуває найдосконаліші форми, стає усвідомленим і опосередкованим промовою.

У спілкуванні виділяються наступні аспекти: зміст, мета, і засоби.

Зміст спілкування - інформація, яка в міжіндивідуальних контактах передається від однієї живої істоти іншому. Змістом спілкування може бути інформацію про внутрішньому мотиваційному або емоційний стан живої істоти. Одна людина може передавати іншому інформацію про наявні потреби, розраховуючи на потенційне участь в їх задоволенні. Через спілкування від однієї живої істоти до іншого можуть передаватися дані про їх емоційних станах (задоволеність, радість, гнів, печаль, страждання тощо) орієнтовані на те, що (певним чином налаштувати живі істоти на контакти). Така ж інформація передається від людини до людини і служить засобом міжособистісної настройки. По відношенню до розгніваного або страждає людині ми, наприклад, ведемо себе

інакше, ніж по відношенню до того, хто налаштований доброзичливо і відчуває радість.

Змістом спілкування може стати інформація про стан зовнішнього середовища, що передається від однієї істоти до іншого, наприклад, сигнали про небезпеку або присутності десь поблизу позитивних, біологічно значимих чинників, скажімо, їжі. У людини вміст значно вище, ніж у тварин. Люди обмінюються один з одним інформацією, що становить знання про світ, набутий досвід, здібності, вміння, і навички. Людське спілкування багатопредметне, воно найрізноманітніше за своїм внутрішнім змістом.

Мета спілкування - це те, заради чого у людини виникає даний вид активності. У тварин метою спілкування може бути спонукування іншої живої істоти до певних дій, попередження про те, що необхідно утриматися від будь-якої дії. Мати, наприклад, голосом або рухом попереджає дитинча про небезпеку; одні тварини в стаді можуть попереджати інших про те, що ними сприйняті життєво важливі сигнали.

У людини кількість цілей спілкування збільшується. У них, крім перерахованих вище, включається передача і отримання, знань про світ, навчання і виховання, узгодження розумних дій людей в їх спільній діяльності, встановлення і прояснення особистих і ділових взаємо-відносин, багато іншого. Якщо у тварин мети спілкування зазвичай не виходять за рамки задоволення актуальних для них біологічних потреб, то у людини вони є засіб задоволення багатьох різноманітних потреб: соціальних, культурних, пізнавальних, творчих, естетичних, потреб інтелектуального зростання, морального розвитку та ряду інших.

Корисно мати на увазі вісім функцій (цілей) спілкування:

1) контактна, мета якої - встановлення контакту як стан обоюдної готовності до прийому і передачі повідомлення і підтримки взаємозв'язку у формі постійної взаємоорієнтованості;

2) інформаційний обмін повідомленнями, тобто прийом-передача будь-яких відомостей у відповідь на запит, а також обмін думками, задумами, рішеннями;

3) спонукальна стимуляція активності партнера по спілкуванню, що направляє його на виконання тих чи інших дій;

4) координаційна - взаємне орієнтування та узгодження дій при організації спільної діяльності;

5) розуміння - не тільки адекватне сприйняття змісту повідомлення, але розуміння партнерами один одного (їхніх намірів, установок, переживань, станів і тощо);

6) Мотивне збудження в партнері потрібних емоційних переживань (обмін емоціями), а також зміна з його допомогою власних переживань і станів;

7) встановлення відносин - усвідомлення і форсування свого місця в системі ролевих, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків спільноти, в якому має бути діяти індивід;

8) надання впливу - зміна стану, поведінки, особистісно -сміслових утворень партнера, в тому числі його намірів, установок, думок, рішень, уявлень, потреб, дій, активності тощо.

Охарактеризуємо структуру спілкування шляхом виділення в ньому трьох сторін. Комунікативна сторона спілкування, чи комунікація у вузькому сенсі слова, полягає в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між індивідами, що спілкуються, тобто в обміні не тільки знаннями, ідеями, а й діями. Перцептивна сторона спілкування означає процес сприйняття і пізнання один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння. Звичайно, кожна з цих сторін не існує, ізолювано від двох інших, і виділення їх здійснено лише з метою аналізу. Усі зазначені тут боку спілкування виділяються в малих групах-колективах, тобто в умовах безпосереднього контакту між людьми.

8.2 Спілкування як обмін інформацією

Коли говорять про комунікацію у вузькому сенсі слова, то перш за все мають на увазі той факт, що в ході спільної діяльності люди обмінюються між собою різними уявленнями, ідеями; інтересами, настроями, почуттями, установками тощо. Все це можна розглядати як інформацію, і тоді сам процес комунікації може бути зрозумілий як процес комунікацій - обміну інформацією.

Однак, в комунікативному процесі відбувається не просто рух інформації, але, як мінімум, активний обмін нею. Головна прибавка в специфічному людському обміні інформацією між людьми, на відміну від кібернетичних пристроїв, визначається тим, що за допомогою системи знаків партнери можуть вплинути один на одного. Іншими словами, обмін такою інформацією обов'язково припускає вплив на поведінку партнера, тобто знак змінює стан учасників комунікативного процесу. У цьому сенсі знак в спілкуванні подобою знаряддю у праці. Комунікативний вплив, який тут виникає, є не що інше, як психологічний вплив одного комуніканта на іншого з метою зміни його поведінки.

Далі, комунікативне вплив як результат обміну інформацією можливо лише тоді, коли людина, що направляє інформацію (комунікатор), і людина, що приймає її (реципієнт) володіє єдиною або подібною системою кодифікації і декодифікації.

Нарешті, в умовах людської комунікації можуть виникнути зовсім специфічні комунікативні бар'єри. Ці бар'єри не пов'язані з уразливими місцями в будь-якому каналі комунікації або з похибками кодування і декодування. Вони носять соціальний або психологічний характер. З одного боку, такі бар'єри можуть виникати через те, що відсутнє розуміння ситуації спілкування, викликане не просто різними мовами, на якому говорять учасники комунікативного процесу, а й відмінностями глибшого плану існуючими між партнерами. Це можуть бути соціальні, політичні, релігійні, професійні відмінності, який не тільки породжують різну інтерпретацію (тлумачення) тих же самих понять, що

вживаються в процесі комунікації, але взагалі різне світовідчуття, світогляд, світорозуміння.

Такого роду бар'єри породжені психологічними причинами, належністю партнерів по комунікації до різних соціальних груп і при їх появі особливо чітко виступає включеність комунікації в більш широку систему особистісних і суспільних відносин. Комунікація в цьому випадку демонструє цю свою характеристику, що вона є лише сторона спілкування.

Типи інформації та засоби комунікації

Сама по собі інформація, що виходить від комунікатора, може бути двох типів: спонукальна і констатуюча.

Спонукальна інформація висловлюється в наказі, раді, прохання. Вона розрахована на те, щоб стимулювати якусь дію. Констатуюча інформація виступає у формі повідомлення, вона має місце в різних освітніх системах і не передбачає безпосереднього зміни поведінки, хоча в кінцевому рахунку і в цьому випадку загальне правило людської комунікації діє.

Передача будь-якої інформації можлива лише за допомогою знаків, точніше знакових систем. Існує кілька знакових систем, які використовуються в комунікативному процесі. Залежно від виду знакової системи розрізняють вербальну комунікацію (в якості знакової системи використовується мова) і невербальну комунікацію (використовуються різні немовні знакові системи).

В основі мови лежить вміння користуватися певним видом знаків, а саме - знаками-символами. Знаком називають таке явище (матеріальне освіту), яке введено будь-ким з тією метою, щоб через його посередництво направити думку кого-небудь в певному напрямку (к тому, до чого знак відноситься). Те, до чого знак відноситься, то, що він 'представляє в мисленні, називають значенням. Значенням слова "Місяць" є природний супутник Землі, слово - "радість" - сильне

і приємне відчуття, що супроводжує успішне завершення будь-якої справи, зустріч з коханою людиною тощо.

У невербальній комунікації вся сукупність засобів покликана виконувати такі функції: доповнення промови. репрезентація (передача) емоційних станів партнерів по комунікативному процесу. Першим серед названих засобів потрібно назвати оптико-кінетичну систему знаків, що включає в себе жести, міміку, пантоміма.

Паралінгвістичні і екстралінгвістичні системи знаків також є "добавки" до вербальної комунікації. Паралінгвістична система з включенням, в мову пауз, інших вкраплень (наприклад, покашлювання, плачу, сміху). Всі ці доповнення збільшують семантично значиму інформацію, але не за допомогою додаткових мовних включень, а "околомовними" прийомами.

Простір і час організації комунікативного процесу виступає також знаковою системою, несуть смислове навантаження як компоненти комунікативних ситуацій. Так, розміщення партнерів обличчям один до одного сприяє виникненню контакту, символізує увагу до того, хто говорить, в той час як окрик

в спину може мати певне значення негативного порядку. Екстремально доведено перевагу деяких просторових форм організації спілкування (як для двох партнерів по комунікативному процесу, так і в масових аудиторіях).

Точно також деякі нормативи, розроблені в різних субкультурах щодо тимчасових характеристик спілкування, виступають як свого рода доповнення до семантично значимої інформації. Прихід своєчасно до початку дипломатичних переговорів символізує ввічливість по відношенню до співрозмовника. Навпаки, запізнення тлумачиться як прояв неповаги. У деяких спеціальних сферах (перш за все в дипломатії) розроблені в деталях різні можливі "допуски" запізнень з відповідними їх значеннями.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988.- 486с.
- 2 Психология: Учебник / ред. Крылов А.А. – М.: Проспект, 1999. – 584с.
- 3 Общая психология. Курс лекций. /Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.-736с.
- 4 Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д: «Феникс», 1996.-736с.
- 5 Сабуров А.С. Психология: Курс лекций.-Лекс, 1996.-208с.
- 6 Лихачев Б.Д. Педагогика: Курс лекций.- М.: Прометей, 1992.- 400с.
- 7 Слуцкий В.И. Элементарная педагогика или как управлять поведением человека. М.: Просвещение, 1992.-159с.
- 8 Основи психології: Підручник / За заг. Ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця.- 2-ге вид. стереотип. – К.: Либідь, 1996.-636с.
- 9 Курбатов В.И. Стратегия делового успеха: Учеб. Пособие.- Ростов н/Д. Феникс, 1995.-416с.
- 10 Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии.- М.: Просвещение, 1986.- 273 с.
- 11 Войтко В.І. /Ред./ Психологічний словник. – К.: Вища шк., 1982 204с.
- 12 Радугин А.А /Сост. и ред./ Психология и педагогика.- М.: Центр, 1996.- 336с.
- 13 Харламов ИФ Педагогика. М.: Высш.шк., 1990.- 338с.
- 14 Добрович А.Б. Общение: наука и искусство.-М.: Знание, 1980. –159с.
- 15 Додонов Б.И. В мире эмоций.- К.: Политиздат, 1987.-139с.
- 16 Ждан А.Н. История психологии: от античности до наших дней: Учебник для вузов.- М.: МГУ, 1990.-139с.
- 17 Леви В.Л. Искусство быть собой.: Индивид. психотехника.- М.: Знание, 1991.- 253с.

- 18 Ярошевский М.Г. История психологии-М.: Мысль, 1985.- 575с.
- 19 Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека.- М.: Мысль, 1989.-173с.
- 20 Зимбардо Ф. Застенчивость: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.- 207с.
- 21 Ниренберг Дж. Читать человека – как книгу.- М.: Экономика. Академия здоровья, 1990. – 48с