

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНЕЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА**

# **ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**Навчальний посібник**  
**для студентів економічних та юридичних факультетів**  
**вищих навчальних закладів**

**Донецьк ДонУЕП 2014**

**ББК 88.8ая+72.11**  
**УДК 37+316(015.2)955**  
**Ж 87**

*Розповсюджувати та тиражувати  
без офіційного дозволу ДонУЕП заборонено*

**Рецензенти:**

- Алфімов Д.В.** – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри «Управління освітою» Донецького національного університету
- Бацилєва О.В.** – доктор психологічних наук, завідувач кафедри «Психологія» Донецького національного університету
- Лодатко Є.О.** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри охорони праці та інженерної педагогіки Української педагогічної академії

**Ж 87      Жуков С.М. Основи психології та педагогіки :** навч. посіб. для студентів економічних та юридичних спеціальностей вищих навчальних закладів / Сергій Михайлович Жуков. – Донецьк : ДонУЕП, 2014. – 255 с.  
ISBN 978-617-638-265-2

Майже кожна молода людина, так чи інакше, мусить замислюватися про свою місію у житті, про те, як розібратися у собі, інших людях, різних обставинах та ситуаціях, реалізувати свої плани, плідно навчатися і працювати, збудувати здорову та міцну сім'ю, знаходити контакт з людьми, домагатися своїх цілей, знаходити вихід з найскрутніших ситуацій і вирішувати багато інших питань.

До посібника увійшли відомості про особистість, діяльність, розвиток людини, про моменти виховання та навчання, дуже коротка інформація про історію психології та педагогіки, тобто найголовніші елементарні знання про ці дві науки.

Посібник призначений для студентів економічних та юридичних факультетів ВНЗ.

**ББК 88.8ая+72.11**

*Рекомендовано до друку на засіданні Вченої Ради  
Донецького університету економіки та права  
(протокол № 01/14(151) від 30.01.2014 р.)*

**ISBN 978-617-638-265-2**

© Жуков С.М., 2014

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>ТЕМА 1 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Предмет, особливості, методи, закономірності психології, її зв'язок з іншими науками .....	7
1.2 Психіка та мозок, функції психіки та її рівні.....	10
1.3 Історичний експурс .....	13
<b>ТЕМА 2 ПОНЯТТЯ ПРО ЛЮДИНУ ТА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>17</b>
2.1 Людина та поняття про неї.....	17
2.2 Поняття про особистість та її характеристики .....	19
2.2.1 Темперамент .....	23
2.2.2 Характер .....	26
2.2.3 Психотип та типи мислення.....	29
2.2.4 Спрямованість .....	30
2.2.5 Здібності, задатки, можливості.....	31
2.3 Сфери особистості .....	34
2.3.1 Когнітивна сфера.....	35
2.3.2 Креативна сфера.....	36
2.3.3 Емоційно-вольова сфера.....	37
<b>ТЕМА 3 ПСИХІЧНІ ЯВИЩА.....</b>	<b>45</b>
3.1 Психічні процеси.....	46
3.1.1 Відчуття.....	46
3.1.2 Сприйняття .....	48
3.1.3 Увага .....	51
3.1.4 Пам'ять .....	55
3.1.5 Мислення.....	64
3.1.6 Мова.....	69
3.1.7 Уява.....	70
3.2 Психічні стани, властивості, утворення .....	73
<b>ТЕМА 4 ПЕДАГОГІКА: ОСНОВНІ ВІДОМОСТІ ТА ПОНЯТТЯ</b>	<b>78</b>
4.1 Завдання, категорії, специфіка, методи, система педагогічних наук та міжпредметні зв'язки.....	78
4.2 Історичні сторінки.....	82

<b>ТЕМА 5 ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЇ .....</b>	<b>87</b>
5.1 Вікова психологія.....	96
5.2 Педагогічна, економічна та юридична психології .....	107
<b>ТЕМА 6 ОСВІТА І НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ.....</b>	<b>112</b>
6.1 Освіта в Україні .....	113
6.2 Освіта у світі .....	118
6.3 Навчання.....	120
6.4 Системи і технології освіти та навчання .....	128
<b>ТЕМА 7 ПСИХОЛОГІЧНІ КАТЕГОРІЇ. СИСТЕМИ ТА ПІД-СИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>130</b>
7.1 Свідомість та її структура .....	130
7.2 Поведінка.....	132
7.3 Діяльність .....	134
7.4 Творчість та натхнення.....	135
7.5 Спілкування .....	137
7.6 Міжособистісні стосунки та сумісна діяльність.....	138
<b>ТЕМА 8 ДЕЯКІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЇ; МОТИВАЦІЙНА І РЕГУЛЯТИВНА ПІДСИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>142</b>
8.1 Психологія сім'ї.....	142
8.2 Психологія виховання та становлення особистості .....	149
8.3 Соціалізація особистості та її потрібні підструктура	154
<b>ТЕМА 9 «Я» – КОНЦЕПЦІЯ ТА СУБ'ЄКТИВНИЙ СВІТ ЛЮДИНИ</b>	<b>162</b>
9.1 Потаємні «куточки» психології .....	164
<b>ТЕМА 10 НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ, ПСИХО-ЛОГІЧНІ ШКОЛИ ТА ТЕОРІЇ.....</b>	<b>167</b>
<b>ЗАКІНЧЕННЯ.....</b>	<b>175</b>
<b>Питання до заліку .....</b>	<b>176</b>
<b>Теми рефератів .....</b>	<b>178</b>
<b>Тезаурус .....</b>	<b>180</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>184</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>187</b>
I.....	188
II.....	228
III.....	232
IV.....	244

## ВСТУП

Пристаюючи до вивчення нової дисципліни, природно запитати: що є предметом її вивчення, який приріст дадуть одержані знання і вміння студенту в його професійному становленні, розширенні світогляду або в загальному розвитку?

У назві дисципліни, що вивчається, представлені дві науки: і в кожній з них є власний предмет вивчення, актуальні проблеми, а також області практичного використання її досягнень.

Психологія та педагогіка доволі складні галузі знань – це гуманітарні науки, але, водночас, вони дуже й дуже цікаві та корисні. Кожна людина щоденно стикається з необхідністю знань, умінь, навичок хоча б з основ цих наук. Це обумовлює успішність в усіх напрямках життєдіяльності людини: особистісному, професійному, родинному тощо. В сучасності та майбутньому грамотна, освічена, розумна людина фактично не може повноцінно існувати без елементарних знань з педагогіки та психології.

Психологія представлена різними науковими школами, які мають свої традиції, об'єкти досліджень. Об'єднує ці школи наявність загального центру інтересів – душевного життя людини – від елементарних психічних процесів, відчуттів, сприйняття та ін. до явищ творчості, інтимних особистісних переживань, діяльності, загальної лінії поведінки.

Педагогіка – наука про оптимально-розумний, різнобічний розвиток людини, надбання нею знань і умінь, необхідних для життя та трудової діяльності, виховання особистісних якостей, яких потребує суспільство. Через ці вказані відмінності традиційно психо-

логія і педагогіка цілком виправдано розглядаються як окремі навчальні дисципліни. Разом з тим ці дві науки тісно пов'язані.

*Життєва психологія* – акумулює досвід людей, який відноситься до душевного життя людини, закріплюючи її у відповідних життєвих поняттях, літературних образах, прислів'ях та ін. *Життєва педагогіка* – також має своє коло понять, уявлень і «рецептів», які стосуються передачі з покоління в покоління, від однієї людини до іншої знань про світ, досвіду виробництва, змісту і форм соціальних відносин.

У стислій формі у посібнику пропонується найнеобхідніший матеріал з психології та педагогіки. Інформація поділена на 8 основних розділів для аудиторного розгляду та 2 розділи для повністю самостійного опановування студентами (9-й та 10-й). Це дуже зручно: 8 чи 4 лекції з практичними заняттями або без них. У такому разі викладачу не важко буде скласти пакет екзаменаційних білетів, зважаючи ще й на те, що додатково пропонуються питання до заліку.

Також викладачу надається право самому вибрати з кожного розділу для лекції все, що він вважає за доцільне, це є також творча робота для кожного викладача. Загальна авторська позиція така: якомога менше термінів, важковимовних речень тощо. В книзі є ще й додатковий матеріал: тести, психолого-педагогічні ситуації, дослідження, невеличкий словник, афоризми, історії та випадки з життя тощо.

## ТЕМА 1 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1 Предмет, особливості, методи, закономірності психології, її зв'язок з іншими науками

Знання з психології дуже допомагають людині у житті – особливо в скрутні його моменти. Вони необхідні для глибшого розуміння себе та інших і можуть стати в нагоді для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самостійно реалізуватися в суспільстві. Знання психології створює базу для самовиховання та впливу на інших людей. Також вивчення психології потрібне для підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини.

Психології неможливо остаточно дати єдиного визначення, її важко охарактеризувати. Можна сказати, що вона створена для того, щоб намагатися зрозуміти свідомість та поведінку живих істот і визначити психологію як науку про закономірності розвитку та функціонування психіки, як особливої форми життєдіяльності.

Говорячи простою мовою, психологія – це, насамперед, наука про людину і для людини, це наука про закономірності виникнення, розвитку і прояву психіки, свідомості та поведінки людини. Але не слід забувати про те, що психологія вивчає і досліджує не тільки людину, але ще й всі живі істоти (навіть рослини, мікроби). Вона намагається зрозуміти і пояснити загадкові явища, факти (парапсихологія), які оточують нас. Отже, психологія як

наука за допомогою спеціальних методів (тестування, спостереження, бесіди, лабораторні та психофізіологічні дослідження) розглядає і вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти. Узагальнюючи результати досліджень у системі наукових понять, вона виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів.

Психологія формувалась упродовж багатьох століть і дуже бурхливо розвивається в сучасних умовах в нерозривному взаємозв'язку з іншими напрямками наукового знання і суспільної практики. Ближче за всіх психологія знаходиться до філософії та медицини, тому що вона з них почалася. Потім – антропологія та біологія, соціологія та етика, педагогіка та історія, технічні та економічні науки, археологія та естетика і багато інших. Частина вчених впевнені, що психологія – це гуманітарна наука, друга частина стверджує, що вона – наука природнича. Справедливо буде називати психологію водночас і гуманітарною, і природничою.

Психологія – це така наука, котра допомагає людині розвиватися та вдосконалюватися; вона – дуже загадкова наука. Психологія вивчає багато чого, у тому числі: гіпноз, інтуїцію, нахнення; в психології, поки що, більше питань ніж відповідей. Вона знаходиться в особливому положенні тому, що в ній зливаються об'єкт (людина) та суб'єкт (людина) пізнання. Особливість психології в її унікальних практичних наслідках, тому вона одна з найбільш перспективних наук сучасності (фаворит).



Умовно об'єктом психології можна вважати існування якоїсь суб'єктивної реальності та світу психічних явищ у формі думок, переживань, уявлень, почуттів, бажань, потягів, спонукань тощо.

**Головним завданням** психології як науки є вивчення об'єктивних закономірностей функціонування психічних явищ, процесів як відображення об'єктивної дійсності. Психологія має і такі завдання, як:

- аналізувати розвиток психічних явищ та процесів у зв'язку з детермінованістю психіки об'єктивними умовами життєдіяльності людей;

- вивчати якісні (структурні) особливості психічних явищ та процесів, що має не тільки теоретичне, а і велике практичне значення.

Найважче завдання сьогодення полягає не в тому, щоб пізнати і використати оточення, природу, а в тому, щоб зрозуміти механізми своєї власної поведінки. навчитися цією поведінкою керувати. Психологія, як і інші науки, є результатом прояву людської допитливості і виникає із вікових бажань людства пояснити процеси, що відбуваються у Всесвіті, а також ті, що відбуваються в самій людині, маючи на меті описати, пояснити, передбачити, контролювати та корегувати їх.

Основні принципи психологічної науки.

Принцип *детермінізму* розкриває причини виникнення психіки, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини.

За принципом *відображення* всі психічні функції (а не лише пізнавальні) за своєю природою є відображувальними.

Принцип *єдності психіки та діяльності* конкретизує принципи детермінізму й відображення. За цим принципом психіка і діяльність не тотожні, але й не протилежні. Вони утворюють єдність. Психіка виступає як внутрішній, ідеальний план діяльності.

У принципі *розвитку психіки* об'єктивно виявляються й реалізуються детермінація поведінки, зв'язок психіки та діяльності. За цим принципом кожному рівневі детермінації притаманний свій тип розвитку. На рівні організму суб'єкт розвивається в процесі визрівання і формування психофізіологічних підструктур, на рівні індивіда – у процесі діяльності присвоєння, а на рівні особистості – у процесі перетворювальної діяльності.

## **1.2 Психіка та мозок; функції психіки та її рівні**

Головний мозок є осередком психіки, а психіка – є продуктом роботи головного мозку. Психіка – це властивість головного мозку, яка забезпечує людині і тварині можливість віддзеркалювати впливи предметів та явищ реального світу.

Психіка постала у процесі взаємодії найпростіших живих істот з навколишнім середовищем. Завдяки психіці вдосконалювалася регуляція цього процесу, що забезпечувало виживання й життєдіяльність живих істот. Психіка, таким чином, виникла як необхідний механізм сигналізації, орієнтації, організації поведін-

ки живих істот, що поліпшувало умови їхнього життя. Розвиток психіки здійснювався як доцільний процес і проходив ряд етапів, набуваючи на кожному з них якісно нових ознак.

Психіка є знаряддям пристосування до середовища. Це можна проілюструвати на простому психологічному дослідженні: дві великі краплі води (прісної) з'єднати між собою тоненьким каналчиком. В середину кожної краплі помістити інфузорію туфельку (амебу). Із зовнішнього краю однієї з крапель покласти невеликий кришталик кухонної солі. Через 2-3 хвилини інфузорія туфелька, що знаходиться в цій крапельці, починає рухатись в сторону, протилежну від кришталіка солі, тобто у напрямку каналчика. Рухаючись по ньому, вона попадає у другу краплю. Вони разом з іншою інфузорією віддаляються від каналчика.

Кришталік солі розчиняється у воді і перетворює прісну воду у солону. А обидві одноклітинні, рухаючись, покращують середовище, в якому знаходяться. Крім того, задовго до того, як перша інфузорія наблизилася до другої, друга почала хвилюватися і виходити із спокійного врівноваженого стану. Може тому, що одержала сигнали від першої інфузорії, а може від незвичних коливань молекул води. Це говорить про те, що навіть примітивні істоти мають щось на кшталт психіки і не тільки пристосовуються до середовища, але й шукають і знаходять оптимальне для себе рішення – зручне середовище. Тут доречно згадати прислів'я: «Риба шукає де глибше, а людина – де краще». І не тільки людина.

**Види-моделі психіки:** психіка як безліч гіпотетичних уявних процесів та дій; психіка як безліч свідомих та несвідомих розумових досвідів живого організму; психіка як еквівалент мозку; психіка як властивість, яка раптово виникла; психіка як характеристика або риса; психіка як інтелект; психіка як список синонімів (душа, самозвеличання, дух тощо); психіка як сукупність процесів (більш поширений варіант).

**Рівні психіки:** низький (амеба, комахи та ін.); середній (більш складні живі істоти, у яких є головний мозок); високий (мавпи, деякі собаки тощо); найвищий (людина).

За *системно-структурним* принципом психіка є складною системою взаємопов'язаних елементів, таких як пам'ять, воля, мислення, уява та інші, котрі розглядаються як складові елементи цілого. Психіка виступає при цьому як особлива відкрита система зі зворотними зв'язками. На кожному рівні детермінації психіка ввімкнена у регуляцію взаємодії суб'єкта з ширшою біологічною системою (на рівні організму), з соціальною системою (на рівні індивіда), із створюваними культурно-історичними цінностями суспільства та предметного світу (на рівні особистості).

**Основні функції психіки:** відображення впливу оточення, регуляції поведінки та діяльності, усвідомлення людиною свого місця в навколишньому світі.

### 1.3 Історичний екскурс

У дуже давні часи психологія не існувала як наука, а у житті була поєднана з релігією, медициною, магією, обрядами, ритуалами і тільки в останні півтори сотні років вона стала експериментальною наукою. Тому можна сказати, що психологія водночас і молода і дуже давня.

Перші наукові уявлення про психіку виникли у стародавньому світі (Єгипті, Китаї, Індії, Греції, Римі) і навіть ще раніше.

Найдавніші спроби науково пояснити психіку зафіксовані у давньоєгипетському папірусі, де вперше описується механізм психічної діяльності. Центральний орган – це серце людини. У стародавніх китайських медичних книгах головним органом, або „князем тіла”, з яким пов’язана психічна діяльність, також називається серце. Конфуцій (Китай) вважав, що психічні властивості людини є природженими. Він поділяв людей на тих, «хто має знання від народження», тих, хто «має знання завдяки навчанню», тих, «хто починає вчитися при виникненні труднощів», та тих, «хто ніколи не вчиться». У стародавній Індії понятті душі розкривається у текстах Вед. Душа розглядається як субстанція, якій властиві свідомість, вічність, здатність до діяльності.

Значний внесок в психологію зробив у Стародавній Греції Аристотель. У трактатах «Про душу», «Про пам’ять», «Про сновидіння» він виклав систему психологічних понять на основі об’єктивного і генетичного методів. За Аристотелем, душа є не-

від'ємним началом лише органічного життя, а не всього матеріального світу в цілому. Як начало живих істот, вона стає формою реалізації здатного до життя тіла. Душа не може існувати без тіла, проте вона не зводиться до тіла. Душа не ділиться на частини, однак вона виявляється у різних здібностях – почуттєвих, рухових, розумових. Аристотель перший вказав на асоціювання психічних явищ за схожістю, суміжністю, контрастом. Він розробив теорію формування людського характеру у процесі діяльності. Справедливим, за Аристотелем, можна стати завдяки частому повторенню справедливих дій. Щастя полягає в діяльності душі зі здійснення своєї доброчинності. В етичному плані це «досягнення середини між двома пороками»: мужності – між відчайдушністю та боягузством, щедрості – між марнотратством та скупістю тощо.

Праці Аристотеля є початком наукового розгляду психології як самостійної науки. До нього психологія не була окремою наукою, а входила до складу філософії. Дякуючи працям Аристотеля вона поступово стала набувати статус самостійної науки, але тільки у XV ст. нова наука одержала назву «психологія» («псюхе» – душа, «логос» – знання), що означало знання про душу. Так, спочатку так і було: наука, яка вивчає душу, але далі до цього додалися знання про свідомість, пізніше – про поведінку, особистість, самосвідомість, психіку у всіх її проявах та ін. Далі слід пам'ятати, що мозок людини ще недостатньо вивчений та досліджений і звідси психіка людини іноді загадкова, непередбачена і важкозрозуміла і тому у психології попереду ще велике майбутнє.

Римський лікар Гален відкриває новий етап у розвитку науки, пов'язаний з вивченням свідомості як головного феномена психіки. До речі це він вперше зрозумів, що таке мозок і яке його призначення. У III-V ст. з'являється поняття «свідомості» завдячуючи працям Плотіна й Августина. Значний внесок у пояснення психіки було зроблено арабомовною наукою. У працях відомого лікаря Ібн-Сіни та інших психіка визнавалась як явище, залежне від мозку.

У середньовічній Європі поштовх розвитку психологічних поглядів дала система Фоми Аквінського. Він захищав положення про безсмертя індивідуальної душі. Вважав, що у внутрішній структурі душі містяться здібності та їхні продукти – відчуття, уявлення, поняття.

Із праць Р. Декарта в науку увійшло поняття «рефлексу» як закономірної відповіді організму на зовнішні дії. Англійський учений Гоббс стверджував, що психологія має стати вченням про душевні явища. Нідерландський філософ Спіноза вважав, що свідомість – таке ж реальне явище, як і матерія. Німецький філософ і педагог Лейбніц вперше в історії науки висунув поняття несвідомої психіки. Англійський філософ і педагог Дж. Локк є фундатором дослідної психології, що спирається на знання, набуті у вигляді досвіду.

Російський учений І. М. Сеченов у праці «Рефлекси головного мозку» стверджував, що всі акти свідомого та несвідомого життя за способом походження є рефлекси та визнавав предметом

психології не свідомість, а поведінку. Один із засновників біхевіоризму американський вчений Е. Торндайк вважав, що психіка являє собою властивість мозку, а психічна діяльність організму здійснюється за допомогою спеціальних фізіологічних механізмів.

\* \* \*

Отже, зважаючи на попереднє (предмет сучасної психології) психологія як наука вивчає факти, закономірності, механізми психічного життя людей і тварин. Взаємовідносини живих істот з навколишнім світом реалізуються за допомогою психіки як складної сигнальної системи, до якої входять почуття та образи, настанови й мотиви, процеси спілкування та ідеальні предметні дії, емоційні стани та інші психічні властивості. Різноманітні психічні якості утворюють систему регуляції, що надає поведінці й діяльності стійкості та ефективності. У людини ця система виступає як психічний склад особистості, який утворюється її комунікативними здібностями, ціннісними орієнтаціями, рисами характеру, самосвідомістю, інтелектуальними здібностями, темпераментом тощо.

Психологія формувалась упродовж століть і бурхливо розвивається в сучасних умовах науково-технічного поступу в нерозривному взаємозв'язку з іншими галузями наукового знання і суспільної практики.



## 2 ПОНЯТТЯ ПРО ЛЮДИНУ ТА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

### 2.1 Людина та поняття про неї

Для того, щоб зрозуміти природу особистості, необхідно з'ясувати співвідношення цього поняття з іншими поняттями, що використовуються як у класичній, так і в сучасній психології. Це поняття *індивіда, людини, особистості, індивідуальності, суб'єкта, персони*.

*Людина* – це істота, яка втілює вищий ступінь розвитку життя на Землі, суб'єкт суспільно-історичної діяльності; система фізичного, психічного, духовного і генетичного, яка складає нерозривну єдність, цілісність.

*Індивід* – це новонароджена людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах.

*Особистість* – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученням людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Особистістю в психології називається системно-психологічна властивість людини, яка формується і розвивається в процесі життя в міру освоєння всіляких видів діяльності та спілкування в суспільстві. Особистість існує в середовищі різноманітних характерних для суспільства стосунків. Маючи свідомість, людина орієнтується в складній системі взаємовідносин, вступає у взаємодію, усвідомлює себе, порівнює з іншими, переживає успіхи та невдачі. Мотивацій-

на функція діяльності і спілкування реалізується у формі спонукання, потягу, бажання, спрямованості завдяки таким компонентам особистості, як потреба, мотиви, інтереси. Орієнтування в житті, в міжособистісних стосунках, знання своїх рис характеру можливе завдяки пізнавальним процесам і виявляється не тільки в поняттях, міркуваннях, уявленнях і висновках, а й в ідеалах, у самосвідомості, в переконаннях, у світогляді.

Однією з важливих психологічних характеристик особистості є її активність, яка виявляється у формі поведінки та діяльності. Реалізація поведінки людини, програмування її діяльності і спілкування пов'язані з цілепокладанням, із здібностями, з установками і переконаннями. Регуляція і контроль діяльності та спілкування відбуваються не тільки завдяки темпераменту і характеру, а й завдяки домаганням і самооцінці особи.

*Суб'єкт* – індивід (чи група) як джерело пізнання та перетворення дійсності; носій активності.

*Персона* – це соціально відома, значна і популярна особистість.

*Індивідуальність* – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Вона проявляється у здібностях, можливостях, рисах характеру, інтересах, у світобаченні, системі знань, умінь та навичок, у почутті власної гідності, у рівні розвитку інтелекту, у творчих процесах, в типі темпераменту, в індивідуальному стилі поведінки та діяльності, в характеристиках емоційної та вольової сфер, в людських якостях, схильностях тощо.

## 2.2 Поняття про особистість та її характеристики

Поняття особистості тлумачиться неоднозначно. Можна виділити якнайменше чотири аналітичних підходи – соціально-психологічний, індивідуально-психологічний, діяльнісний та генетичний. Достатньо важливі і такі характеристики особистості, як статус, позиція, ролі та ранг.

**Статус** особистості являє собою своєрідний центр зосередження її прав і обов'язків, схему становища особистості в суспільстві. Статус характеризується стійкістю, тривалістю. Він може бути цілісним або частковим. Частковий статус пов'язується з родом занять, розміром доходів, рівнем освіти, етнічною належністю, статевими ознаками тощо. Узагальнення часткових статусів дає змогу визначити загальний профіль статусу.

Статус особистості задається наявною системою суспільних відносин і об'єктивно визначається місцем особистості в соціальній структурі. Цей зв'язок уперше постає в момент народження дитини і відповідає статусу батьків, їхньому економічному, правовому, політичному, культурному становищу в суспільстві. З початком самостійної суспільно-трудової діяльності створюється власний статус людини. Він зберігає зв'язки зі статусом родини, містить у собі його ознаки, хоча може й віддалятися від нього.

Статус особистості є об'єктивною характеристикою, але він може усвідомлюватися людиною адекватно чи неадекватно, активно чи пасивно цілковито, частково або зовсім не усвідомлюва-

тись. Науковий аналіз статусу особистості охоплює вивчення її реального економічного стану (майнова характеристика, загальний заробіток, забезпеченість житлом, реальний бюджет у співвідношенні зі структурою споживання тощо), політико-правового стану як певного балансу прав і обов'язків громадянина (права й обов'язки особистості становлять ядро статусу, що вивчається юридичними науками).

Поняття статусу має бути доповнене поняттям **позиції** особистості, що характеризує суб'єктивний – активний, діяльнісний – бік становища особистості у структурі суспільства. У складних за своєю природою суспільних відносинах кожна особистість може займати кілька позицій, що відрізняються одна від одної за своїм значенням, визначеністю та іншими ознаками. Наприклад, людина може займати професійну позицію, сімейну, суспільно-політичну, культурну, національну, релігійну.

Знання статусу і позиції особистості необхідне для визначення її соціальних ролей. **Роль** узагалі розглядається як динамічний аспект статусу, як реалізація зв'язків, заданих позиціями особистості в суспільстві. Роль особистості – це соціальна функція, нормативно схвалений спосіб поведінки, яка очікується від кожного, хто займає дану позицію. Ці очікування, що визначають загальні контури соціальної ролі, не залежать від свідомості й поведінки конкретного індивіда. Вони даються йому як те, що є зовнішнім, більш або менш обов'язковим, їхнім суб'єктом не є індивід, а суспільство або якась конкретна соціальна група.

Загальною для соціологів і психологів характеристикою ролей особистості як соціальних функцій є *ціннісна орієнтація* груп і особистості, спільність цілей діяльності, життєва спрямованість або мотивація поведінки людей. Цінності можна умовно розподілити на матеріальні, соціально-політичні та духовні.

Важливою соціально-психологічною характеристикою особистості є її ранг. **Ранг** особистості, її масштаб і значення для суспільства визначаються багатьма факторами, серед яких найважливішим вважається продуктивність основних видів діяльності особистості, зокрема творчої діяльності. Рангу особистості відповідають її *престиж, репутація, авторитет, популярність*.

*Діяльність* становить базовий вимір багатоярусної структури особистості, який доцільно диференціювати на такі головні компоненти діяльності, як потребнісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, результативний, емоційно-чуттєвий. Тільки завдяки діяльності особистість стає суб'єктом пізнання та перетворення об'єктивної дійсності. Сукупність діяльностей, що їх реалізує особистість, творить зв'язки індивіда зі світом, і це *стає основним параметром особистості*.

В основі системної психологічної структури особистості лежать три базових виміри: I – соціально-психолого-індивідуальний; II – діяльнісний; III – генетичний, за допомогою якого характеризується рівень розвитку властивостей особистості, її задатків і здібностей на певному етапі становлення індивіда як особистості.

**Соціально-психолого-індивідуальний** вимір складають: спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелектуальні процеси та психофізіологічні якості. **Діяльнісний**: потребнісно-мотиваційні компоненти, інформаційно-пізнавальні компоненти, цілеутворюючі компоненти, результативні компоненти та емоційно-почуттєві компоненти діяльності. **Генетичний** вимір складають задатки та здібності.

З розвитком особистості виявляються типологічні й індивідуальні відмінності. Вони полягають у функціональних особливостях нервової системи, темпераменті, у потребах, інтересах, характерологічних рисах, моральних, вольових, емоційних, розумових якостях, рівневі розвитку здібностей тощо. При цьому складається неповторна специфічність особистості – її *індивідуальність*. Іноді у житті ми говоримо: «Ця людина – яскрава індивідуальність».

В онтогенезі психіки людини існує єдність біологічних і соціальних умов. Людські задатки – це природні потенції виникнення, розвитку і функціонування психічних властивостей особистості.. Тільки шляхом соціалізації індивіда здійснюється його розвиток як особистості.

У житті підростаючої особистості, яка розробляє перспективні цілі, плани, проекти, виникають суперечності, розходження між бажаним майбутнім і теперішнім, між тим, чого прагне особистість, і тим, що в неї є. Ці розходження спонукають людину до дій у тривалому часі, що поєднує її минуле, теперішнє і майбутнє.

Внутрішні суперечності на кожному етапі онтогенезу особистості набувають свого змісту, своїх форм виявлення і способів подолання. Внутрішні суперечності можуть не усвідомлюватися на початкових етапах розвитку особистості, але на подальших етапах часто стають об'єктом самосвідомості, переживаються особистістю як невдоволення собою, як свідоме, активне прагнення до самовдосконалення.

### **2.2.1 Темперамент**

Одним з основних понять психофізіології вважається темперамент, наукове вивчення якого ведеться вже протягом більш ніж двох тисячоліть.

Темперамент є результатом поєднання різноманітних біологічних компонентів, включених у функціонування системи поведінки. Це узагальнена, якісно своєрідна система різноманітних психобіологічних властивостей індивідуальної поведінки, тому темперамент проявляється і в психічному орієнтуванні, і в програмуванні, і в регуляції, і в оцінці життєдіяльності людини у формі динамічних процесів. До зазначених останніми відносять: інтенсивність, швидкість, темп, ритм, а також емоційну чутливість і пластичність.

Темперамент належить до первинних форм психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження та гальмування. Але співвідно-

шення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту, що традиційно виділяються (сангвініка, холерика, флегматика і меланхоліка), далеко не однозначні.

Темперамент як психобіологічна властивість особистості проявляється в особливостях освоєння предметного світу, в тяжінні до розумової і фізичної праці, в соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого чи від одних засобів мислення до інших, у швидкості моторно-рухових актів, у швидкості мовлення, в емоційній чуттєвості до розходжень між задуманим і результатом спілкування та діяльності, в чутливості до невдач і оцінки людей.

Темперамент (лат. *temperamentum* – відповідне співвідношення рис) характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності. Існують три головних компоненти темпераменту, які виявляються в загальній активності індивіда, його моториці та емоційності.

*Загальна активність* індивіда полягає в тенденції особистості до самовираження, оволодіння та перетворення зовнішньої дійсності. Ступінь активності індивіда може бути різний – від млявості, інертності та пасивного споглядання на одному полюсі до найвищих рівнів прояву енергії, стрімкості дій – на іншому.

*Динаміка психічних станів* актуалізується за допомогою *моторики*. Серед динамічних якостей рухового компонента слід виділити такі ознаки м'язового руху, як швидкість, сила, різкість,



ритм, амплітуда. Сукупність особливостей м'язової та мовленнєвої моторики легше піддається спостереженню і тому частіше, ніж інші показники, використовується для оцінки темпераменту.

*Емоційність* як компонент темпераменту являє собою комплекс властивостей, що характеризує особливості виникнення, перебігу і згасання різних почуттів, афектів та настроїв. Основними характеристиками емоційності є вразливість, імпульсивність та емоційна лабільність (нестабільність).

Темперамент розподіляється на чотири основних типи для практичного психологічного вивчення особистості. Для *холеричного темпераменту* характерні високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкі рухи, а також сила, імпульсивність і яскрава виразність емоційних переживань. Якщо немає адекватного виховання, в рисах поведінки холерика можуть закріпитись такі риси, як нестриманість, гарячковість, нездатність до самоконтролю в емоціогенних умовах.

*Сангвінічному темпераменту* притаманні висока нервово-психічна активність, різноманітність та багатство міміки і рухів, емоційність, вразливість і лабільність. Водночас переживання сангвініка неглибокі, а його рухливість при негативних виховних впливах призводить до втрати необхідної зосередженості, до поспіху, а іноді й поверховості.

*Меланхолійний темперамент* пов'язується з низьким рівнем нервово-психічної активності, стриманістю та приглушеністю моторики й мовлення, значною емоційною реактивністю, глиби-

ною і стійкістю почуттів при слабкому зовнішньому їх виявленні, тому за недостатнього виховного впливу в меланхоліка можуть розвинути підвищена емоційна вразливість, замкненість і відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які не відповідають об'єктивній дійсності.

*Флегматичний темперамент* характеризується такими ознаками поведінки, як низький рівень активності та невміння переключатись, повільність і спокій у діях, міміці та мовленні, рівність та сталість, глибина почуттів і настроїв. При неадекватному вихованні у флегматика можуть розвинути такі негативні риси, як млявість, збідненість та слабкість емоцій, схильність лише до звичних дій.

Зазначені психологічні характеристики діяльності й поведінки властиві людям з так званим «чистим» типом темпераменту. Вони можуть бути замасковані рисами характеру, які відповідають вимогам соціального оточення та діяльності й не завжди збігаються з «детермінованими» типом темпераменту динамічними рисами поведінки. З іншого боку, притаманні людям якості можуть не збігатися з «чистими» типами, а розподілятися у певному континуумі проміжних типологічних позицій.

### **2.2.2 Характер**

Характер (карбування) – це особливі прикмети, риси, котрих людина набуває в суспільстві. Таких рис психологи налічують

декілька тисяч. Характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності людей. Характер зумовлює типові для особистості засоби поведінки, вчинки у стосунках з іншими. Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки. В ньому можна виділити провідні та другорядні риси. Є цільні, суперечливі, сильні, вольові та слабкі характери. В народі ще говорять: безхарактерна людина, чи у цієї людини тяжкий або кепський характер.

Характер являє собою стійке поєднання психічних властивостей людини, в яких виражено її ставлення до оточення, способи поведінки та реагування. Характер – це єдність індивідуального і типового, тому що кожен симптомокомплекс властивостей характеру має свої особливі підструктури з їхніми неповторними комбінаціями. Можливо, головним у симптомокомплексі характеру є вольові риси, які з інтегруванням їх у властивості характеру визначають його силу чи слабкість. Отже, характер є не простою сукупністю або випадковим набором окремих рис. Усі його властивості взаємопов'язані, взаємозалежні. Взаємозв'язок рис характеру становить цілісну ієрархічну структуру. У цій ієрархії одні риси основні, визначальні, провідні, а інші – підпорядковані. Кожна із структурних властивостей характеру формується в онтогенезі як спосіб реалізації відносин у діяльності та стосунків у спілкуванні.

У структурі характеру можуть переважати інтелектуальні, емоційні чи вольові компоненти. Структура рис характеру виявляється у тому, як людина ставиться:

1) *до інших людей*, демонструючи уважливість, принциповість, прихильність, комунікативність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

2) *до справ*, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

3) *до речей*, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

4) *до себе*, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Доволі часто у життєвому ужитку плутають показники рис характеру з показниками людських якостей.

*Риси характеру*: відповідальність, рішучість, енергійність, наполегливість, організованість, принциповість, ініціативність, сміливість, дисциплінованість, скромність тощо.

*Людські якості*: доброта, милосердя, людяність, підступність, шляхетність, гідність, відвага, злорадство, двоєдушність, честь, сумлінність тощо.

Деякі з рис характеру називають ще й вольовими якостями.

### 2.2.3 Психотип та типи мислення

Риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих акцентуйованих рис характеру. Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії, вчинки людини, шкодити іншим. Виділяють такі основні *типи акцентуації характеру*:

- інтровертний тип, якому властиві замкненість, утруднення в спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими;
- екстравертний тип, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, поверховість;
- некерований тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозрілий;
- неврастенічна акцентуація – з домінуванням хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- сензитивний тип – з надмірною чутливістю, лякливістю, сором'язливістю, вразливістю;
- демонстративний тип, якому властиві: егоцентризм, потреба у постійній увазі, співчутті, підтримці.

Фізіологічною основою характеру є динамічний стереотип. Його особливості так само, як і виховання та труднощі стосунків з людьми, можуть породити акцентуації характеру, тобто надмірне посилення окремих рис, що призводить до дисгармонійного

спілкування людини з іншими людьми, до неадекватного ставлення до себе, до своєї діяльності тощо.

Дуже важливими у складі особистості є *типи мислення*. Інтелектуальний (теоретичний) тип мислення – це коли людині притаманні логічність, математичний склад мислення та ощадливість. Художній тип – це, перш за все, образність мислення, схильність до мистецтв, емоційність мислення. Практичне мислення – схильність до того, що робиться руками. Усереднений тип – це коли розвинені по трохи усі три попередні типи. Дуже рідко зустрічається універсальний тип мислення – це коли сильно розвинені усі три типи. Часто це буває з геніями.

#### **2.2.4 Спрямованість**

Спрямованість – одна з найістотніших сторін особистості, це психічна властивість, яка виражається у потребах, мотивах, світогляді, установках, цілях. У структуру спрямованості входять, передусім, усвідомлені мотиви поведінки: цілі, інтереси, ідеали, переконання особистості. Їхня стійка ієрархія дає змогу в певних межах передбачити загальну спрямованість особистості, її вчинків.

За домінуючою в діяльності та поведінці людини мотивацією, розрізняють три основні види спрямованості.

*Спрямованість на взаємодію* спостерігається у тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами. Така люди-

на виявляє стійкий інтерес до спільної діяльності, хоча її фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним.

*Спрямованість на завдання*, або ділова спрямованість, відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та інших людей, намагається обґрунтовано довести свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання.

*Спрямованість на себе*, або особиста спрямованість, характеризується перевагою мотивів досягнення особистого добробуту, прагненням підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина частіше зайнята собою, своїми почуттями, переживаннями, мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до колег, своїх обов'язків. У праці вона бачить передусім можливість задовольнити свої прагнення незалежно від інтересів колег.

### **2.2.5 Здібності, задатки, можливості**

Індивідуально-психологічні особливості, які є умовою забезпечення тієї чи іншої успішної діяльності, а також організації взаємодії людей один з одним та їхнього спілкування, називаються здібностями.

В основі формування здібностей лежать задатки. Задатки – це морфологічні та функціональні особливості мозку, нервової си-

стеми органів чуття і рухів. Але успіх діяльності залежить не тільки від них. Чималу роль відіграють мотивація і якості психічних процесів, а також соціальний досвід, завдяки яким виникають знання, уміння і навички. Певні психічні якості під впливом вимог діяльності, з якою особистість пов'язана за допомогою інтересів і нахилів, складаються у взаємодіючу систему, яка і є здібністю.

Здібності поділяються на загальні, від яких залежить легкість опанування знаннями та різноманітними видами діяльності, і спеціальні, завдяки яким людина в змозі домогтися високих результатів у конкретній діяльності. Одна з особливостей здібностей – це надто великі можливості компенсації чи «заміни» одних компонентів структури здібностей іншими, якщо людина вимушена займатися справою, не маючи до неї сформованих здібностей. Можна казати, що особливості характеру та мотиваційно-потрібнісні компоненти особистості в цьому можуть бути вирішальними.

Генетичний аспект психологічної характеристики особистості визначає рівень її розвитку як цілісної системи якостей, здібностей. Весь період життя людини – від народження до старечого віку, тобто онтогенез, супроводжується безперервними змінами в її психіці, які визначають розвиток особистості. Кожний момент життєвого шляху виявляється у певному рівні розвитку властивостей, здібностей людини. Розвиток людини – на відміну від накопичення досвіду, оволодіння знаннями, вміннями, навичками – це є розвиток її здібностей. І, навпаки, розвиток здібностей людини – це є те, що являє собою розвиток як такий, на відміну від накопичення досвіду.



Здібності формуються не тільки в результаті засвоєння продуктів діяльності людства, а й насамперед у процесі створення їх самою людиною. Участь людини у творенні навколишнього предметного світу – це водночас розвиток своєї власної природи, своєї особистості. Здібності людини безпосередньо пов'язані з її діяльністю та поведінкою. Здібності відрізняють одну людину від іншої, але не зводяться до тих знань, умінь і навичок, що є в неї. Здібності завжди є результатом розвитку. У контексті понять «задатки» та «здібності» дуже важливим є таке поняття як «можливості».

Можливість людини (особистості) – це те, що вона може зробити, створити, те, на що вона здатна. Можливості у різних людей до тієї чи іншої діяльності різні. Тому якщо у людини маленькі можливості до якоїсь діяльності (співати, танцювати, малювати) і зовсім немає задатків, то такою діяльністю не треба займатися. Але можливості людини можуть і розширюватися, якщо наполегливо й терпляче займатися тією справою, яку обирає людина. Розширення відбувається дуже повільно, якщо немає здібностей та задатків.

Здібності не з'являються на порожньому місці. В основі розвитку здібностей лежать певні природжені особливості людини, її задатки. Тому з психологічного погляду правильно буде говорити не про природженість здібностей, а природженість задатків. Людина народжується з певними генетичними, анатомо-фізіологічними особливостями, на ґрунті яких за певних соціальних умов у процесі діяльності та спілкування формуються здібності особистості. При цьому анатомо-фізіологічні особливості, як і

здібності, змінюються, проходячи певний віковий розвиток. Тому задатки можна розглядати і як вихідний анатомо-фізіологічний віковий фактор становлення та прояву здібностей особистості на всіх етапах її життєвого шляху.

Розвиток здібностей у сукупності із задатками здійснюється у вигляді спіралі. Реалізація можливостей, які надають здібності одного рівня розвитку, відкриває нові можливості для подальшого розвитку здібностей більш високого рівня і т.д. Обдарованість людини визначається діапазоном нових можливостей, котрі відкриває реалізація наявних можливостей. Здібності людини – це внутрішні умови її розвитку, які формуються в сукупності із задатками під впливом зовнішніх умов у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Генетичний аспект особистості слід вважати одним із головних її параметрів, базовим виміром, що має складну диференційно-інтегративну характеристику.

## **2.3 Сфери особистості**

У психології існують сфери особистості, які виконують певну роль та несуть певне навантаження. Це, насамперед, когнітивна (пізнавально-розумова), креативна (творча) та емоційно-вольова сфери. Деякі автори підручників та посібників розрізняють інші сфери: когнітивно-креативну, афективну та вольову; все залежить від поглядів вченого та його переконань.

### 2.3.1 Когнітивна сфера

Когнітивна, тобто пізнавальна сфера особистості має принципове навантаження в плані побудови моделі світу. Серед пізнавальних процесів виділяють відчуття і сприймання, пам'ять, увагу, мислення і уяву. Науково-психологічний підхід вимагає аналітичного розгляду процесів пізнання, однак у реальному психічному житті всі ці процеси злиті, єдині і залежать від структури і змісту особистості людини, її мотивів, глобальної мети тощо.

Відчуття, сприймання і уявлення існують як у людини, так і у тварин. Однак ці форми чуттєвого відображення в них не тотожні. Праця і мовлення сформували специфічно людські відчуття і сприймання, що відрізняються змістом, фізіологічними механізмами і місцем у процесі пізнання. У тварин це, як правило, вища форма орієнтування, а в людини – початкова форма пізнання – перший ступінь.

Другий ступінь пізнання – логічне пізнання – властивий тільки людині. До нього належать мислення та уява. Мислення базується на чуттєвому пізнанні і протікає у формі як образів, так і понять, виділяючи суттєві зв'язки предметів та явищ. Уява полягає у створенні образів таких об'єктів і процесів, яких людина не сприймала, які, можливо, не існують у навколишньому середовищі. Усі ці психічні процеси (уява, мислення, відчуття, сприймання) в розгорнутому вигляді будуть розглядатися у наступній темі.

Говорячи про когнітивну сферу особистості не можна обійтися без такого важливого поняття як інтелект. *Інтелект* – це рівень розуму людини, можливості розумових дій. Іноді у житті ми кажемо «високоінтелектуальна людина» або навпаки.

Інтелект – досить складне інтегративне психічне явище, що включає в свою структуру ряд пізнавальних процесів та їхніх результативних елементів. Великий запас знань (ерудиція) – важлива властивість інтелекту. Проте не можна оцінити розум людини тільки значним обсягом знань, бо сама ерудиція ще не визначає всього інтелекту. Інтелектуальна, когнітивна (розумова) сфера особистості забезпечує динамічне відображення дійсності та її перетворення, формування досвіду, побудову моделі світу, регуляцію діяльності. У цій сфері специфічно взаємодіють психічні процеси, забезпечуючи єдиний потік цілісної свідомої відображувальної та перетворювальної продуктивної діяльності.

### **2.3.2 Креативна сфера**

Креативність – це творчий підхід до діяльності. Нажаль, посправжньому творчих людей дуже мало.

Під творчістю розуміється передусім процес створення нового, корисного продукту. Тільки людина творча, гнучка, креативна, здатна до генерування і використання нового (нових ідей і задумів, поглядів, нових підходів, нових рішень). Творчість – властивість, як правило, професіоналів своєї справи, які ефектив-

но працюють у відповідній галузі. Творчість базується на розвинутих мисленні та уяві, інтелекті. Однією з головних ознак розвитку особистості, самої суті особистості визначається її здатність до творчості, продуктивної діяльності, досягнення суспільно і особистісно значущих результатів.

Готовність до творчості, творчого вирішення проблеми, креативність є загалом одним із механізмів психологічного захисту людини в складних умовах – як у трудовій діяльності, так і в кризових життєвих ситуаціях. Творча самореалізація в широкому смислі становить основну якість, невід’ємну характеристику психічно здорової людини.

*Творчість* – це не лінійний процес, у ньому бувають підйоми, спади, плато. Найвищий кульмінаційний творчий стан – натхнення. Це стан найвищого піднесення, коли пізнавальна й емоційна сфери поєднані і спрямовані на розв’язування творчої задачі і того, чого сам не знаєш, тобто нового, творчого. Звідси виникла ідея «вільного виховання», «спонтанного» розвитку творчості, за якою найважливішим вважалося не перешкоджати паросткам спонтанної творчості. Творчий учень є дзеркальним відображенням творчого вчителя.

### **2.3.3 Емоційно-вольова сфера**

Емоційна або афективна сфера особистості, а ще можна сказати чуттєвий світ людини. *Емоції* – це реакція психіки на дії оточую-

чого світу. Вони відображають стан, процес та результат задоволення потреб. *Афект* – дуже сильний та відносно короткий емоційний стан, який виник у зв'язку з різкою та несподіваною зміною актуальних для суб'єкта життєвих обставин, котрі супроводжуються руховими та внутрішніми органічними (наприклад, адреналін) проявами. *Переживання* – це довга (за часом) емоція, але не така сильна як афект чи, навіть, сама емоція. Переживання існують позитивні (їх менше) та негативні (тривожність, занепокоєність). *Почуття* – це відображення у свідомості людини її відношення до дійсності, котре виникає при задоволенні чи незадоволенні вищих потреб: моральних (відношення людини до певних груп людей, до державного устрою, партій – захопленість, байдужість), інтелектуальні (сумнів, впевненість, дотепність), естетичні (почуття краси, величності чи гидоти). Вищі почуття – це морально-етичні (любов, кохання, ненависть, велике захоплення, приязнь).

Розібратися Емоційний тон відчуттів – це почуття, емоції та переживання разом (відчуття щастя, відчуття великої небезпеки). Емоції можуть бути позитивними та негативними (приємні чи неприємні), тенічними (підвищена активність), астенічними (низька активність). *Амбівалентність* – протиріччя, неузгодженість емоцій до якогось об'єкту. *Апатія* – втомленість, байдужість, послаблення збудженості. *Депресія* – загальмованість, пригнічений стан; це дуже сильна апатія, яка часто буває небезпечною та іноді (разом з глибоким переживанням) призводить до суїциду. *Настрій* – стале переживання декількох емоцій. *Стрес* – емоційний стан реагування на

різні екстремальні дії (сильна образа, загроза, небезпека). *Пристрасть* – сильне стійке почуття, яке головує над іншими почуттями, емоціями; переживання, найчастіше позбавлене здорового глузду. *Емпатія* – проникливість у почуття іншої людини, повне розуміння її емоцій, бажань, переживань; підтримка та співчуття.

У собі – це передовсім розібратись у своїх переживаннях, визначити, що хвилює, а що – залишає байдужим. Кожна людина має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційно дуже чутлива, вміє співпереживати; вона не звертає увагу на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним; одна вміє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій і почуттів, інша ж неспроможна до цього; одна вміє відчувати величезну гаму переживань, іншій це недоступно. Кожна особистість живе у своєму афективному просторі, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відбивається на всіх проявах психічного, зумовлюючи їх неповторність. У переживаннях індивідуалізується психічний світ особистості. Афективний простір – то її потяги, емоції й почуття, її прагнення й бажання, її переживання, пов'язані з пізнанням і самопізнанням, то її воля, що виникає завдяки потягам та емоціям і визначає дії, вчинки та й усе життя особистості.

Для певної свободи волі людина має пізнати не лише зовнішні обставини свого буття, а й власні афекти і пристрасті. Таке пізнання передбачає не усунення пристрастей, а владу над ними.

Терміни «афекти» та «пристрасті» були основоположними для розгляду афективної сфери. Найчастіше історично домінувала традиція відособлення емоційних процесів в окрему сферу – афективну, протиставлення її сфері пізнання, оскільки логіка спостереження фіксувала наявність таких почуттів, як радість, горе, сум, які спонукають або гальмують певні дії людини, засвідчуючи цим свою реальність.

Можна розглядати емоційну сферу людини через призму потягів, бажань, домагань. Емоції – це дуже різноманітні реакції особистості, індивіда на широку палітру життєвих ситуацій. У переживаннях відбивається оцінка людиною явищ, спонукання до дії, передбачення її наслідків. Переживання завжди суб'єктивні, інтимні. Емоції – це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому. Переживання – це неповторна подія в духовному житті особистості, де психічне явище суто особистісного характеру, що зумовлює інтимність переживань. У переживаннях розпредмечується оцінка суб'єктом значущості для нього того чи іншого факту, події. Оцінити – це співвіднести з чимось, з якоюсь мірою.

Ще раз про настрій: це загальний емоційний стан, що забарвлює протягом значного часу окремі психічні процеси й поведінку людини. Переключення – це можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови. Передбачення виникає на основі емоційної оцінки обставин, котрі раніше сприяли успіху чи неуспіху.



Головна властивість почуттів – визначеність динамічного вектора активності суб'єкта щодо предмета почуття. Емоції й почуття здійснюють регуляторну функцію, виступаючи не лише внутрішнім сигналом, а й зовнішнім. Цю роль виконує виразна функція.

Безпосередній вплив людини на довкілля разом з розумом робить воля. В емоційній теорії воля – це особлива форма емоцій. Воля – це психічна функція, яка передбачає: регулювання людиною своєї поведінки відповідно до найбільш значущих для неї мотивів; гальмування інших мотивів, спонукань, намагань; організацію дій, учинків згідно зі свідомо поставленими цілями. Саме в цих діях і виражається воля.

Воля – єдність двох тенденцій: потягів і повинності. Основні ознаки вольового акту, це прикладання зусиль, продуманий план дій, відсутність задоволення та спрямованість на результат, подолання себе. Воля проявляє себе в таких властивостях, якостях характеру, як сила волі, наполегливість, енергійність, рішучість, ініціативність, організованість, терплячість тощо.

Емоційні та вольові процеси виконують різноманітні регулятивні функції психіки і пов'язані з керуванням психофізіологічним станом індивіда, тривалістю пізнавальних процесів і реалізації програм цілетворення та самої діяльності і спілкування.

Емоції і воля відрізняються за критерієм намірів. Якщо емоції та почуття найчастіше бувають ненавмисними, то вольова регуляція пов'язана з наміром, свідомо прийнятим людиною у зв'язку з необхідністю, і таким, який виконується за власним рішенням.

Обидва ці процеси залежать від ставлення людини до речей, до явищ навколишньої дійсності, до самого себе і від характеру його взаємодії або спілкування з іншими. Без інтеграції емоційно-вольових процесів реалізація поведінкових програм суб'єкта була б неможлива.

Емоції і почуття – це психічні форми переживання людини. Вони виявляють ставлення особистості до світу, власне до себе і виконують сигнальну, оцінну та регулятивну функції. Опиняючись в основі мотивів, поведінкової активності і будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції передують діяльності, спонукаючи і спрямовуючи її. Тому емоції не тільки супроводжують, але й впливають на предметну діяльність та на спілкування людини з іншими людьми.

Залежно від особливостей цілетворення і зв'язків з пізнавальними процесами виділяються такі форми психічних переживань: ідіосинкразія, емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті, фрустрації, вищі почуття.

Емоційні процеси пов'язані з енергетичною активністю організму. Різноманітні переживання змінюють діяльність органів дихання і травлення, серцево-судинної системи, залоз внутрішньої секреції, мускулатури та ін.

Емоції виражають оцінне ставлення до умов життєвої діяльності та подій і відрізняються ступенем усвідомленості. Вони мають кількісні та якісні характеристики: інтенсивність, знак, тривалість і модальність.

Почуття як одна з основних форм переживань відрізняються відотною стійкістю. Почуття пов'язані не тільки з потребами, а й із знаннями людини і визначають спрямованість особистості. Окрему групу складають вищі почуття, що формуються в процесі онтогенезу і соціалізації особистості. До них належать: моральні, інтелектуальні, практичні та естетичні почуття.

*Воля* – це людська здатність, яка проявляється в самодетермінації і в саморегуляції людиною своєї діяльності та різноманітних психічних процесів. Вона здійснюється через мимовільну і усвідомлену форму мотивації. Психологічним механізмом мимовільної зміни спонукання є зміна змісту дії. Тому за вольовим зусиллям стоїть особлива активність, яка відбувається у внутрішньому плані свідомості, коли мобілізуються всі можливості людини.

Воля реалізується у формі спонукальної та гальмуючої активності психіки. Завдяки вольовій регуляції пізнавальні психічні процеси переходять у розряд мимовільних і стають можливими зусилля, що дозволяють людині здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Дії, які контролюються і регулюються волею, бувають простими й складними. Залежно від того, наскільки індивід розуміє значення своєї вольової активності і чи приписує відповідальність зовнішнім обставинам або, навпаки, своїм зусиллям і здібностям, визначають його локус контролю.

Оцінюючи людину за критерієм *вольова – слабовільна*, потрібно враховувати її здатність створювати додаткові спонукання до дії через зміни змістової сторони критерію. Від цього залежить

ініціація дій, а також сила, темп, швидкість, тривалість роботи, подолання зовнішніх і внутрішніх (психологічних) перешкод. Оскільки вольова регуляція визначається смисловими змінами свідомості, то вона залежить від таких компонентів особистості як світогляд, характер смислової сфери, переконаність.

За критеріями діяльності виділяються вольові якості, до яких належать: наполегливість, рішучість, енергійність, впертість тощо. Коля – вищий рівень регулювання, коли для переборення труднощів потрібне особливе зусилля. Однак воля – не якась абстрактна сила, а свідомо спрямована активність. Вольова активність виявляється тільки в діях особистості, в її навчальній, трудовій, пізнавальній діяльності.

Такі психологічні поняття, як наміри, намагання, схильності, прагнення, потяги, домагання – мають відношення до усіх сфер особистості.

Психологія особистості – це найбільший розділ у психології. Наша мета – дати лаконічні, стислі знання у цьому напрямку.

### 3 ПСИХІЧНІ ЯВИЩА

**Психічні явища** – це своєрідний інструментарій зв'язку психіки з оточуючим простором, це сукупність усіх явищ та процесів, які відображають основний зміст психіки людини і котрі вивчає психологія як специфічна галузь знань.

**Психічні процеси** – це психічні явища, які забезпечують первісне відображення та усвідомлення людиною впливу оточення. Вони мають чіткий початок, певний плин і яскраво виражений кінець. Психічні процеси поділяються на: пізнавальні (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, мова, уява), емоційні та вольові.

**Психічні стани** – це визначений рівень працездатності та якості, особливості функціонування психіки людини, характерний для неї в певний момент часу. До них відносяться: активність, пасивність, бадьорість, втома, апатія, розсіяність, роздратованість, пригніченість та інші.

**Психічні властивості** – це найбільш сталі та такі, що постійно проявляються, особливості кожної людини, які забезпечують певний якісно-кількісний рівень поведінки та діяльності, типовий для даної особистості. До психічних властивостей відносяться: спрямованість особистості, її темперамент, характер та здібності.

**Психічні утворення** – це психічні явища, сформовані у процесі набуття людиною життєвого та професійного досвіду, зміст яких складає особливе сполучення знань, вмінь та навичок.

**Соціально-психологічні явища та процеси** – це психічні феномени, обумовлені взаємодією, спілкуванням та взаємовпливом людей та їх належністю до певних соціальних спільнот.

### **3.1 Психічні процеси**

Важливою функцією психічної діяльності є орієнтування. До певної міри її виконують і забезпечують не тільки всі психічні процеси, а й властивості особистості. Відчуття та сприймання – початкові ланки пізнавального процесу, вони належить до елементарних пізнавальних процесів. Це традиційна їхня характеристика.

#### **3.1.1 Відчуття**

Відчуття – це відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття. У відчуттях людині відкриваються кольори та звучання, пахощі і смак, вага, тепло чи холод речей, що її оточують. Крім того, відчуття дають інформацію про зміни у власному тілі: людина відчуває порушення у функціонуванні внутрішніх органів, положення і рух свого тіла й окремих його частин.

Головною характеристикою відчуттів є їхня якість. Неповними є уявлення про наявність у людини лише п'яти органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху та дотику. Насправді відчуттів та їхніх аналізаторних апаратів у людини значно більше. Самостійним різ-

новидом є температурні відчуття, що відіграють важливу роль у процесах теплообміну між організмом та середовищем. Спільними для різних органів чуття є больові відчуття, які виникають унаслідок дії занадто сильних подразників, але мають і свої самостійні рецептори. Інформацію про рух і положення нашого тіла та про властивості предметів, з якими ми діємо, дають м'язово-суглобові відчуття (кінестетичні та статичні), їх рецептори містяться у м'язах, суглобах і зв'язках. Важливу роль у просторовому аналізі відіграють вестибулярні відчуття, органом яких є півколові канали та отолітовий апарат вуха. Проміжне положення між дотиковими та слуховими відчуттями займають вібраційні відчуття. Різноманітну інформацію про внутрішній стан людини надають рецептори, розташовані в органах і тканинах організму.

Для виникнення відчуття необхідна певна енергія подразника. Мінімальна сила подразника, що викликає ледь помітне відчуття, називається *нижчим абсолютним порогом чутливості* даного аналізатора. Для кожного виду відчуттів існують свої абсолютні пороги. Чутливість основних аналізаторів до дії фізичних та хімічних подразників є досить значною.

Окрім нижчого, існує *верхній абсолютний поріг* чутливості. Це максимальна сила подразника, що викликає адекватне йому відчуття. Подальше зростання сили подразника викликає больову реакцію.

### 3.1.2 Сприймання

Сприймання – це відображення цілісних предметів при безпосередній дії подразників на органи чуття. Коли людина перебуває в оточенні звичайних речей, у неї формуються цілісні образи навколишніх предметів. Вона бачить речі, чує їхнє звучання, торкається їх.

Усвідомленість людського сприймання виявляється в тому, що воно має узагальнений характер, а кожен сприйманий предмет позначається словом-поняттям і відноситься до певного класу. На цій підставі в предметі відшукуються ознаки, властиві всім предметам цього класу. Усвідомленість сприймання демонструє його тісний зв'язок з мисленням, розумінням сутності предмета. Залежно від обсягу знань і розвитку мислення змінюється усвідомленість сприймання. Так, той самий предмет може бути сприйнятий як проста склянка чи як кришталевий келих.

Образ сприймання містить набір властивостей, що забезпечують за певних умов його адекватність об'єкту. Такими умовами є здатність суб'єкта-спостерігача до сприймання, яка виявляється у сформованості специфічних механізмів сприймання; характеристика самого об'єкта сприймання: його гармонійність, упорядкованість, склад елементів; зручні просторово-часові умови сприймання. Якщо взаємодія цих факторів не є оптимальною образ втрачає ті чи інші свої властивості, а разом з ними й адекватність об'єкту.



Загалом наведені дані про властивості та закономірності сприймання свідчать, що порівняно з відчуттям цей психічний процес повніше й адекватніше відображає дійсність, проте така адекватність не є абсолютною. Вона являє собою лише варіант збігу образу сприймання та його об'єкта, придатний для практичного застосування. В такому плані сприймання – це вже модель майбутньої діяльності. У свою чергу практика сама стає критерієм адекватності сприймання, вдосконалює, спрямовує його.

Предметність сприймання полягає в тому, що різні за якими відчуття, отримувані від предмета, поєднуються і відносяться до цього предмета як до окремої речі, що має певне призначення. Предметне сприймання зумовлює зовсім інше, ніж у відчуттях, відображення дійсності. Сприймання, ґрунтуючись на відчуттях, не вичерпується ними. Воно має такі специфічні властивості, які зумовлюють відображення предметів у сукупності їх об'єктивних характеристик, а не так, як про них сигналізують окремі органи чуття.

Відчуття і сприймання є регуляторами життєдіяльності індивіда у певний відрізок часу, а пам'ять – відтворює те, що було у минулому досвіді. І результати, і самі ці процеси можуть у людини стати усвідомленими або ж бути несвідомими, однак їхньою незмінною функцією залишається орієнтування в стані організму і сигналізація про відносини з об'єктивним на основі його відображення.

Відображення дійсності у відчуттях та сприйманні властиве як людині, так і тваринам, але результати цього відображення –

чуттєві образи – дуже відрізняються за своїм змістом та функціями. Образна сфера людини розвивається в суто людських формах активності – діяльності, спілкуванні, навчанні. Тому вона відображає соціальні умови життя, предмети, створені людською працею, природу, на яку людина активно впливає. Тварини відтворюють у своїх образах тільки біологічно значущі умови існування. Чуттєве відображення є для них вищою формою орієнтування.

Велику роль у процесі сприймання відіграють *установки*. Вони являють собою тенденцію так чи інакше сприймати певне явище ще до зустрічі з ним. Установки можуть діяти як упереженість, забобони, приховуючи від людини реальні факти. У взаємодії людини з довкіллям досягається відображення світу через відчуття і сприймання. Психічні образи не є пасивним відбитком зовнішніх впливів на людину, вони виникають у ході активного здобуття й обробки інформації з середовища.

Сприймання, як і відчуття, належить до пізнавальних процесів. Під сприйманням розуміють цілісне психічне відображення предметів і явищ дійсності та сукупності їхніх властивостей. Сприймання можливе завдяки відчуттям, однак воно є якісно новим ступенем пізнання, який не зводиться до суми окремих відчуттів.

В образах сприймання фіксується багато властивостей об'єктів: розміщення їх у просторі, віддаленість, напрямок руху, тривалість дії зовнішнього подразника на суб'єкт сприймання. Сприймання характеризується модальністю та інтенсивністю, завдяки яким стає можливим якісне розпізнання зовнішніх стиму-

лів. Йому притаманні властивості, котрі суттєво відрізняють його від відчуттів: предметність, цілісність, константність, структурність і навіть узагальненість. Коли сприймання включається в процес розв'язання завдань і стає компонентом мислення чи свідомості в цілому, тоді воно зазнає їхнього регулюючого й організуючого впливу. Результатом впливу є розвиток таких властивостей сприймання як вибірковість, осмисленість, цілеспрямованість, категоріальність, рефлексивність та ін. Зі сприйманням міцно пов'язана спостережливість, а вона може бути або поверховою, або глибокою, об'ємною та багатосторонньою. Організоване сприйняття разом з увагою можна ще назвати спостереженням.

*Уявлення* – це процес відтворювання конкретних образів, предметів та явищ зовнішнього світу, котрі раніше впливали на органи відчуттів. Тобто це – відчуття + сприймання + пам'ять. Види відчуттів: зорові, слухові, смакові, нюхальні, температурні, тактильні, почуття болю, рівноваги, прискорення, вібрації, руху. Особливості сприйняття: вибірковість, предметність, цілісність; сприйняття часу, простору та ін.

### **3.1.3 Увага**

Без уваги було б неможливе життя і людини, і тварини. Увага проявляється в спрямованості та в зосередженості психічної діяльності людини. Завдяки увазі можлива вибіркова активність психічних процесів.

Свідомість, індивіда не спроможна відобразити все, що робиться навколо нього, не може з'ясувати водночас усі питання складного завдання. Для їх чіткого усвідомлення потрібне виділення окремих предметів і явищ дійсності та послідовне їх відображення. Можливості ясного бачення дорослої людини обмежуються 4-6 об'єктами одночасно, тому вона завжди спрямована на щось, уважна до одних предметів і явищ навколишнього середовища й неуважна до інших. Функцію уваги можна порівняти з лінзою, яка збирає у фокус сонячні промені й запалює дерево. Так і увага збирає у фокус розумові сили людини й спрямовує їх на розв'язування проблем, що постають перед нею.

Увага – не саме відображення, вона не має свого предмета пізнання. Це не самостійний психічний процес, а швидше його необхідна умова, форма окремої відображувальної й продуктивної діяльності на різних рівнях свідомості. Отже, увага є формою організації психічної діяльності людини, яка полягає в спрямованості й зосередженості свідомості на об'єктах, що забезпечує їх виразне відображення.

Увага завжди тісно пов'язана з діяльністю людини, забезпечує її свідомий характер, а також нею стимулюється і регулюється.

Основні функції уваги – регулююча і контролююча. Залежно від рівнів психічної регуляції, які відзначаються параметрами діючих стимулів, наявністю чи не наявністю мети та вольових зусиль, вона може бути довільною, мимовільною і післядовільною.

Увага людей відрізняється силою, широтою і динамічністю. До важливих її характеристик належать: вибірність, стійкість, концентрація, розподіл і переключення. Розглянемо види уваги.

*Мимовільна увага* – це зосередження свідомості людини на об'єкті внаслідок його особливостей як подразника. Вона характеризується саме тим, що в даному разі об'єкти через ті чи інші особливості, їхнє значення для особистості або відношення до мотивів діяльності привертають до себе увагу, а то й захоплюють її цілком.

*Довільна увага* – це та, що свідомо спрямовується і регулюється особистістю. Людина виявляє активність, ставить віддалені цілі й змушена довільно зосереджувати свою увагу на їх досягненні. Довільна увага тісно пов'язана з працею і мовою, у взаємодії яких вона виникла й розвивається. Обидва види уваги – мимовільна й довільна – мають багато спільних рис і відмінностей, вони тісно пов'язані між собою і взаємодіють.

*Концентрація уваги.* Увага характеризується зосередженістю на конкретному об'єкті психічної діяльності. Стійкість уваги виявляється у тривалості її зосередженості на об'єкті. Вона характеризується часом, протягом якого діяльність людини зберігає свою цілеспрямованість, а тому є необхідною внутрішньою умовою виконання завдання до кінця. Зі стійкістю пов'язане також явище, що має назву *коливання уваги*. Воно виявляється в тому, що зосередженість та стійкість уваги періодично стають більш або менш інтенсивними.

*Переключення уваги.* Переключення уваги полягає в довільному перенесенні її спрямованості з одного об'єкта на інший. Навмисний характер відрізняє його од відволікання уваги, коли людина змінює об'єкт уваги мимовільно. Переключення уваги – важлива властивість особистості, вияв її здатності володіти своєю увагою, яка допомагає їй орієнтуватися в навколишній дійсності, швидко приступати до виконання нових завдань.

*Розподіл уваги* полягає в тому, що людина може одночасно утримувати в зоні уваги кілька об'єктів, виконувати два, а то й три види діяльності. *Обсяг уваги* визначається тією кількістю об'єктів, яку можна охопити увагою в обмежений відрізок часу.

**Уважність** – це властивість особистості. Уважною людину можна назвати, якщо в неї переважає довільна й післядовільна увага, якщо вона має мету і волю, добре усвідомлює, чого хоче. Неуважна людина – це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого. Розсіяна людина посідає проміжне місце за градацією уваги, має поверхову спрямованість дій, не може зосередитись на якомусь об'єкті.

Велику суспільну цінність становить уважність як риса характеру, що віддзеркалює ставлення до людей, їхніх потреб, інтересів, переживань, запитів.

Уважність або неуважність позначаються на всіх сторонах особистості, її діяльності і взагалі – житті.

### 3.1.4 Пам'ять

*Пам'ять* – важлива підсистема в цілісній структурі психіки людини. Запам'ятовування може бути представлене кількома формами психічного відображення: образною, емоційною, словесно-логічною. У кожній з названих форм пам'ять має свої рівні. Початковим рівнем є короткочасна пам'ять, котра характеризується негайним запам'ятовуванням та відтворенням інформації, проте водночас і коротким її зберіганням. Наступний рівень – рівень оперативної пам'яті, завдяки якій процеси запам'ятовування, зберігання та відтворення є активними лише після досягнення власної мети діяльності суб'єкта. Нарешті, довготривала пам'ять забезпечує тривале зберігання закріпленого матеріалу.

Пам'ять потрібна для психічної регуляції. Запам'ятовування буває як довільне, так і мимовільне. Довільне запам'ятовування виникає завдяки мнемонічній меті, тобто усвідомленій меті запам'ятати дещо. Мимовільне запам'ятовування відбувається шляхом безпосереднього «схоплювання» матеріалу, без спеціальної мети запам'ятовування. Використання спеціальних засобів робить пам'ять опосередкованою.

Пам'ять – це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття.. Вона являє собою ряд складних психічних процесів, активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію. Пам'ять включає такі про-

цеси: запам'ятовування, зберігання, забування та відтворення. Запам'ятовування пов'язане із засвоєнням і накопиченням індивідуального досвіду. Його використання вимагає відтворення запам'ятованого. Регулярне використання досвіду в діяльності суб'єкта сприяє його збереженню, а невикористання – забуванню.

Пам'ять включається в різні види людської діяльності, в них формується і виявляється, ними й зумовлюється її особливості та форми вияву. Ці особливості закріплюються, передаються генетично, розвиваючись у діяльності людини, являють собою певні властивості особистості й складають окремі *види пам'яті*. Види пам'яті виділяють за такими критеріями 1) залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, яка діяльність переважає, пам'ять розподіляють на рухову, емоційну, образну, словесно-логічну; 2) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу – на короткочасну (оперативну) й довгочасну; 3) залежно від того, як процеси пам'яті включаються у структуру діяльності, як вони пов'язані з її цілями та засобами, – на мимовільну й довільну; 4) за усвідомленням (розумінням) змісту матеріалу пам'яті – на смислову та механічну.

*Рухова пам'ять* полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Така необхідність виникає переважно в практичній діяльності людини: виробничій, спортивній, навчальній, ігровій та ін. Велике значення цього виду пам'яті пояснюється тим, що вона служить основою для різних практичних навичок.



*Емоційна пам'ять* – це запам'ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів. Емоції сигналізують про потреби та інтереси, відображають наше ставлення до оточення. Емоційна пам'ять може виявитися сильнішою за інші. Почуття запам'ятовується ґрунтовно і надовго, але таке почуття не безпредметне. Тому емоції запам'ятовуються не самі по собі, а разом з об'єктами, що їх викликають.

*Образна пам'ять* полягає в запам'ятовуванні образів, уявлень про предмети та явища навколишнього світу, властивостей і зв'язків між ними. Вона буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою залежно від аналізаторів, з якими пов'язане її походження. Завдяки їй ми запам'ятовуємо й відтворюємо картини природи, мелодії пісень, пахощі весни, смак чаю тощо. В образній пам'яті ми оперуємо образами й уявленнями різного ступеня абстрагування і складності: конкретними уявленнями поодиноких предметів, уявленнями про спільні властивості предметів і явищ, схематичними образами абстрактного змісту.

*Словесно-логічна пам'ять* є специфічно людською пам'яттю, що базується на спільній діяльності двох сигнальних систем, у якій головна роль належить другій. Змістом словесно-логічної пам'яті є наші думки, поняття, судження, що відображають предмети і явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками та відношеннями. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною. Природно, що вона тісно пов'язана з мисленням і мовою і розвивається

головним чином у процесі словесно-логічного мислення. Запам'ятовування може відбуватися за тими самими словами або змістом, що вимагає взаємодії з різними психічними процесами і має різну ефективність.

*Короткочасна пам'ять* характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і коротким строком зберігання. Вона часто обслуговує окремі елементи складної діяльності й тому її значення може змінюватися; у житті й діяльності людини виникають ситуації, коли пам'ятати тривалий час зовсім немає потреби. У цих випадках короткочасна пам'ять є цілком виправданою.

Виділяють також *оперативну пам'ять* – запам'ятовування, збереження і відтворення інформації в міру потреби в досягненні мети конкретної діяльності або окремих операцій. Після виконання діяльності матеріал пам'яті має зразу ж забуватися, інакше він може негативно вплинути на наступні операції.

*Довгочасна пам'ять* базується на довгостроковій функції пам'яті, тривалим зберіганням і наступним використанням інформації в діяльності людини. Умови тривалого зберігання інформації вимагають певного часу для переробки й консолідації матеріалу, твердого запам'ятовування, багаторазового й варіативного повторення, відтворення й використання при виконанні аналогічних завдань.

Оперативний, короткочасний і довгочасний різновиди пам'яті пов'язані між собою, що зумовлюється як змістом запам'ятовування так і цілями й засобами діяльності, в яку вклю-

чаються процеси пам'яті. Вони існують окремо, паралельно. Засвоєна інформація може переходити з одного виду пам'яті в інший, більш тривалий, але при цьому необхідна додаткова її обробка: глибше усвідомлення, погодження з досвідом, порівняння, переструктурування, перекодування, переведення в словесно-логічну пам'ять. Внаслідок перетворень пам'ять набуває більш узагальненого й опосередкованого характеру, стає підготовленішою для тривалого зберігання й довільного застосування.

*Мимовільна пам'ять* полягає в запам'ятовуванні та відтворенні матеріалу без спеціальної мети його запам'ятати або пригадати. Без спеціальних намірів і зусиль ми збагачуємо пам'ять під час нашої діяльності, непомітно для нас самих формується основна частина нашого досвіду. Загальною і необхідною умовою мимовільного запам'ятовування будь-яких об'єктів є взаємодія з ними. Якщо матеріал стосується змісту основної мети діяльності, то він запам'ятовується краще.

*Довільна пам'ять* – це запам'ятовування і відтворення, коли людина ставить перед собою мету запам'ятати, коли виникає потреба в навмисному заучуванні.

*Смислова пам'ять* пов'язана з розумінням того змісту, що запам'ятовується. Вона спирається на смислові зв'язки, які вже утворили системи словесних і образних асоціацій і становлять основу досвіду людини. Запам'ятовуваний матеріал логічно обробляється, узагальнюється, аналізується, порівнюється, класифікується, пов'язується з досвідом і тому без особливих зусиль

включається в наявні системи зв'язків, довше зберігається і легше відтворюється.

*Механічна пам'ять* діє у тих випадках, коли не досягається розуміння заучуваного матеріалу, а навмисне чи ненавмисне запам'ятовуються речі, які до кінця не усвідомлюються. Матеріал запам'ятовування не має певного місця в індивідуальному досвіді, і його доводиться туди втискати силою, або ж він вразив пізнавальний інтерес суб'єкта незвичною оригінальністю, важливістю для розв'язання проблеми.

Засвоюваний матеріал найчастіше буває більш або менш зрозумілим. Тому в кожному випадку необхідне поєднання смислової й механічної пам'яті. Робота пам'яті людини в переважній частині пізнавальної діяльності спирається на смислові зв'язки й тільки в окремих випадках їй доводиться звертатися до відносно механічного запам'ятовування.

Процеси пам'яті треба розглядати в єдності; і не тільки в зовнішніх зв'язках і взаємній зумовленості, а й у більш тісних відносинах взаємного проникнення і закономірних переходах одного процесу в інший. Зрештою, без запам'ятовування і збереження не може бути відтворення і забування, бо треба щось запам'ятати, щоб потім відтворити чи забути. Отже, пам'ять являє собою складний, але єдиний і безперервний процес. Його детермінують і об'єднують діяльність особистості її спрямованість на досягнення мети. Аналізуючи окремі процеси пам'яті, доводиться абстрагуватися від зв'язків і визначати кожний з них за домінуючими ознаками.

*Запам'ятовування* – це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутих раніше досвідом. Процес запам'ятовування відбувається у трьох формах: відбиття, мимовільного і довільного запам'ятовування. Мимовільне запам'ятовування виступає як продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій або результат багаторазового повторення.

*Збереження* – це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набування досвіду. Великою мірою він залежить від якості та глибини запам'ятовування, використання матеріалу пам'яті в своїй діяльності. Без використання матеріалу пам'яті поступово забувається.

*Забування* – це процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється, або стає взагалі неможливою. Цей процес ґрунтується на явищі гальмування умовно-рефлекторних зв'язків під впливом різних чинників і згасання слідів, що утворилися раніше. Обидва процеси – збереження і забування – перебувають у певній динамічній рівновазі.

*Відтворення* – процес відновлення збереженого матеріалу пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні – полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Розрізняють два види відтворення: впізнавання і згадування.

*Впізнавання* – це відтворення якого-небудь об'єкта в умовах повторного його сприйняття. *Згадування* – це відтворення попереднього досвіду відповідно змісту й завдань діяльності. Воно буває мимовільним (наприклад, ненавмисне згадування) або довільним, коли ставиться репродуктивне завдання, робиться вольове зусилля, організуються спеціальні мнемонічні дії.

Індивідуальні відмінності в пам'яті людей виявляються в особливостях процесів і змісту пам'яті. Відмінності в процесах визначаються рівнем розвитку, швидкості, точності, міцності, мобільності й готовності до відтворення. Є люди з доброю пам'яттю – здебільшого це дар природи, який треба розвивати; люди, яким менше поталанило – їм важко запам'ятати кілька слів, важче вдається надолужувати прогалини й виправляти недоліки. Розвиток пам'яті в онтогенезі не на користь останніх, бо темпи їх розвитку набагато відстають від обдарованих пам'яттю. Пам'ять буває феноменальною, абсолютною (фотографічною).

Не слід переоцінювати природні можливості особистості, вони теж змінюються протягом життя. Такі властивості пам'яті, як точність, міцність, мобільність, залежать від звичок людини до точності, надійності, відповідального ставлення до своїх обов'язків, наполегливості в роботі. Рівень пам'яті залежить від тренувань, уміння запам'ятовувати й пригадувати, від наявності досвіду подолання труднощів.

Індивідуальні відмінності виявляються не тільки в загальному рівні розвитку пам'яті, а й у рівні розвитку окремих видів

пам'яті кожної людини: словесно-логічної, образної, рухової та емоційної. Людина з домінуванням логічної пам'яті легко запам'ятовує поняття в словесній формі, теоретичні ідеї, логічні конструкції суджень тощо. Без зусиль вона запам'ятовує прізвища, логічні схеми, математичні закономірності, абстрактні положення, узагальнення, теоретичні судження.

Це можуть бути елементи образної пам'яті: зорові, слухові, тактильні, нюхові чи, смакові почуття та образи пам'яті залежно від того, який аналізатор виявляється найпродуктивнішим для запам'ятовування різних вражень. Виявляючи схильність до того чи іншого способу запам'ятовування, людина використовує її як переважаючий прийом підвищення продуктивності своєї пам'яті.

Говорячи про виняткову роль того чи іншого виду пам'яті в діяльності особистості, слід зазначити, що найчастіше йдеться про зорову і слухову пам'ять. Очевидно, що природною основою цих двох видів пам'яті є не тільки й не стільки робота відповідних аналізаторів, скільки особливості діяльності півкуль головного мозку. Адже їх специфічними функціями визначаються всі сторони діяльності, і пам'ять зокрема. Функція правої півкулі стосується переважно образної пам'яті, а лівої, в якій розташовані мовні центри, – словесно-логічної.

### 3.1.5 Мислення

Доволі часто мислення та інтелект ототожнюють, але це помилка. Стає це тому, що і мислення, і інтелект пов'язані з розумом, з вмінням думати. Інтелект – це даність, рівень та особливості розуму. Мислення ж являє собою процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях. Мислення є одним із провідних пізнавальних процесів, його вважають найвищим ступенем пізнання.

Мисленні дії – це дії з об'єктами, що відображені в образах, уявленнях та поняттях. Вони відбиваються «в думці» за допомогою мовлення. Кожна дія мислення включає мисленні операції. Серед мисленнєвих операцій найважливішими вважаються аналіз, синтез, порівняння, абстрагування та узагальнення.

Найпоширенішою класифікацією в психології є «трійка» – виділення трьох видів мислення, за його формою: наочно-дійове (практично-дійове), образне (наочно-образне) та словесно-логічне (або поняттєве, вербальне, дискурсивне, теоретичне). Ці види мислення подаємо в тій послідовності, в якій вони розвиваються в людини як у філогенезі (тобто історично), так і в онтогенезі (тобто в індивідуальному розвитку).

Мисленнєва задача при *наочно-дійовому мисленні* розв'язується безпосередньо в процесі діяльності. Саме з цього виду почався розвиток мислення в людини. У процесі *наочно-*



*образного мислення* дуже важливим є виникнення в мисленні дитини так званої знакової функції – розуміння того, що певні речі та дії можуть використовуватися для визначення інших, служити їхніми заміниками.

Найбільш дослідженим вважається *візуальне мислення*, тобто мислення, пов'язане із зоровими, візуальними образами. Основним типом мислення в дорослої людини є *словесно-логічне*. Це мислення, що втілюється в поняттях, логічних конструкціях (судженнях, умовиводах) і характеризується застосуванням мовних засобів. Розрізняється також *теоретичне* і *практичне мислення*, або *теоретичний* і *практичний інтелект*. Ці види мислення віділяються за типом розв'язуваних задач і відповідних структурних і динамічних особливостей. Практичне мислення спрямоване на вирішення практичних задач, або перетворення практичних ситуацій. Основна мета практичного мислення – підготовка фізичного перетворення дійсності: постановка мети, складання планів, проєкту, схеми. Інакше кажучи, йдеться про мисленнєвий акт, що дає практично ефективний результат. Практичне мислення, як правило, відбувається в ситуації, коли прийняття рішення тісно злите, майже збігається з його втіленням у життя.

Для оператора великих систем управління в характерний особливий тип практичного мислення – так зване *оперативне мислення*. Специфічними його особливостями виступають єдність процесів сприймання й осмислення ситуації, яка здебільшого змінюється дуже швидко, збіг у часі прийняття рішення та його ви-

конання, жорстко детерміновані часові межі. Оперативне мислення пов'язане з переживаннями щодо відповідальності за рішення, яке приймається, і тому вимагає великого емоційно-вольового напруження.

За ступенем новизни одержуваного в ході мисленнєвої діяльності продукту відносно вихідних знань суб'єкта розрізняються мислення *творче (або продуктивне)* та мислення *репродуктивне*. Творче мислення разом із творчою уявою – це психологічна основа людської творчості, джерело інновацій у всіх сферах діяльності людини. Усі види і типи мислення неодмінно співіснують в інтелекті дорослої людини, взаємодоповнюючи один одного.

*Професійне мислення* – це інтелектуальна діяльність щодо розв'язування професійних задач. Оскільки специфіка професійної діяльності зумовлена особливостями задач, що їх розв'язують різні спеціалісти, то якість професійної діяльності залежить від типу мислення. Високий рівень професіоналізму пов'язаний з теоретичним (не емпіричним), творчим, часто інтуїтивним мисленням і розвиненим практичним інтелектом. Підготовка професіонала вимагає обов'язкового аналізу специфіки професійних задач і стратегії їхнього розв'язування, оскільки процес мислення полягає в розв'язуванні тих або інших задач.

Специфічність професійного мислення здебільшого пов'язана з орієнтуванням фахівця у предметі своєї діяльності, а також з використовуваними знаряддями, засобами впливу на цей предмет, тобто технологічним боком професійної діяльності. До-

слідники підкреслюють зв'язок предметного змісту й технології професійної дії з формами й логікою професійного мислення. Специфічний предмет ніби «диктує» спосіб його осмислення.

Велике значення для професійного мислення має «почуття» матеріалу, партнера, супротивника, дії, більше того, «почуття» проблемної ситуації, яка ще не виникла, але може виникнути в професійній діяльності. Ясно, що це «почуття», незважаючи на таку назву, базується не на сприйманні або емоціях, а на комплексній скоординованій роботі всіх інтелектуальних структур, згорнутому, автоматизованому мисленні, яке миттєво обробляє всі дані, що отримують органи чуттів, пропонує пам'ять, виділяє увага відповідно до потреб особистості (особистісних смислів). Тому в даному разі можна безумовно говорити про професійний інтелект.

Отже, мислення виникає і розвивається разом з практичною діяльністю людини на основі безпосереднього чуттєвого пізнання. Завдяки мисленню відображаються суттєві властивості в взаємозв'язки предметів та явищ дійсності в узагальненій і в опосередкованій формі. Залежно від ступеня участі в мисленні психічних та нейрофізіологічних підсистем воно може набувати наочно-дійової чи словесно-логічної форми.

Виділяють послідовні фази мислення. На першій фазі суб'єкт усвідомлює проблему, що виникла, на другій – проводить аналіз проблемної ситуації, і на третій – продукує нову інформацію у формі гіпотез, методів, алгоритмів її вирішення тощо. Акт мислення завершується контролем, оцінкою та рефлексивною пе-

ревіркою передбачуваних причинно-наслідкових зв'язків і способів вирішення проблеми.

В основі мислення лежать операції аналізу і синтезу, однак кожний акт мислення являє собою єдність знань, розумових дій і ставлення людини до діяльності. Мислячи, особистість розв'язує задачі. Основною умовою, яка забезпечує розгортання процесу розуміння задачі, коли вона поставлена ззовні, є акт її прийняття, котрий пов'язує задачу з актуалізованою в певній ситуації мотиваційною структурою.

*Мотивація* – головна характеристика суб'єкта діяльності, основне джерело його активності. Існує дві групи мотивів мисленнєвої діяльності: зовнішні та внутрішні. Найяскравішим доказом особистісної зумовленості мислення та інтелекту є поняття *інтелектуальної активності особистості*.

*Швидкість мисленнєвих процесів* – дуже важлива властивість тоді, коли мислення включене в конкретну практичну діяльність, яка вимагає невідкладного прийняття нестандартних рішень, часом у складних, екстремальних умовах (лікар, слідчий, водій та ін.).

*Широта мислення* – виявляється в залученні до розв'язування задачі необхідних засобів і знань безпосередньо в умовах задачі, а взятих з інших сфер знань, наук, тощо.

*Глибина мислення* – властивість, що сприяє аналізу, порівнянню, знаходженню суттєвих зв'язків.

*Гнучкість мислення* – (протилежною якістю є ригідність, тобто інертність) є однією з найважливіших передумов ефективності творчої діяльності.

*Імпульсивність – обережність мислення.* Більшості людей властива обережність у мисленні, для них досить складно приймати ризиковані рішення. Однак у творчому мисленні інколи без ризику не обійтися, бо нове завжди є певною мірою ризикованим і незвичайним.

*Самостійність мислення* – це досить важлива риса творчого продуктивного мислення, що сприяє виникненню оригінальних задумів і нових підходів у різних сферах мистецтва, науки й техніки.

### **3.1.6 Мова**

Мова й мовлення є одним із засобів мислення, розуміння. Роль мови велика; мова є носієм пізнаного й, водночас, знаряддям пізнання. Мова в психічному житті людини виконує багато функцій: експресивну, яка полягає в здатності виражати свої переживання; імпресивну, яка проявляється у впливові на співрозмовника; пізнавальну та інші. Як і мислення та уява, мова бере участь у програмуванні, а значить і у формулюванні мети діяльності. Ця участь проявляється як в індивідуальній діяльності людини, так і у взаємодії та в спілкуванні її з іншими людьми. Крім того, мова становить важливу основу свідомості індивіда.

Оскільки мова – це суспільно зумовлена, історично закріплена в процесі матеріальної перетворюючої діяльності людей форма спілкування, опосередкована словами, то структура мовної дії в принципі збігається із структурою будь-якої дії і включає фази орієнтування, планування, реалізації і контролю.

Мовлення може бути активним, тобто конструйованим кожного разу заново, і реактивним, таким, що являє собою ланцюжок динамічних мовних стереотипів. Залежно від плану виявлення мовлення розрізняють такі його види: зовнішнє і внутрішнє, усне і писемне, монологічне і діалогічне. Кожен з перелічених видів мовлення має свої властивості.

Один з видів мовлення – *внутрішнє мовлення* (без звуків). Воно є формою існування внутрішніх мисленнєвих дій. Мисленнєва дія, думка часто розгортається як таке зіткнення різних позицій і підходів, яке відображається й у внутрішньому мовленні. Перехід від думки до внутрішнього мовлення й від останнього до мовлення зовнішнього – процес не простий.

### **3.1.7 Уява**

Усяка творча діяльність забезпечується уявою, яка є самостійною системою створення нових образів, реалізованих в оригінальних і цінних продуктах.

Уява виконує функції програмування та прогнозування діяльності суб'єкта шляхом створення моделі кінцевого або проміж-

ного її продукту. Це можливо завдяки передбаченню засобів і результатів предметної діяльності. Уява необхідна для побудови програм поведінки людини в умовах невизначеності ситуації, для продукування образів, які заміщують реальну діяльність, і для створення уявлень, що відповідають описам об'єктів чи їхніх окремих властивостей.

Уява базується на уявленнях, перш за все на образах предметів та явищ, які склалися в минулому досвіді суб'єкта і запам'яталися. Проте пам'ять при уявленні відрізняється від звичайного відтворення. Уявлення – це робота у внутрішньому психологічному плані з образами минулого, але вже із зміною у формі, в змісті, у зв'язках.

Перетворення образів уявлень здійснюється в будь-якій репрезентативній системі психіки способами аглютинації, акцентування, типізації, схематизації та іншими. Таким чином, уява – це не просто різновид психічного відображення, а психологічне конструювання властивостей предметів, явищ, відносин.

Серед видів уяви виділяють довільну і мимовільну, творчу і репродуктивну. А до важливих властивостей уяви належать її сила або яскравість, продуктивність та оригінальність.

Уява – психічний (інтелектуальний) процес створення образів предметів, ситуацій, обставин шляхом установлення нових зв'язків між відомими образами та знаннями. Уява надає людині можливість виходити за межі реального світу, переміщувати речі та події в майбутнє, минуле, в інші світи та простори. Принципо-

вим є те, що уява пов'язана з образами, уявленнями, хоча продукт уяви оформлюється знаково – у вигляді, наприклад, опису, тексту, тобто вербально (скажімо, як фантастичний твір). Учені вважають, що уява виникла в людини як відповідь на потребу передбачати результат своєї праці і, крім того, пояснити незрозумілі події та явища природи.

Уяву інколи досить важко відрізнити від мислення, особливо мислення образного. В *активній уяві* можна виділити два типи – відтворюючу і творчу уяву. *Відтворююча уява* створює образи на основі опису (в широкому сенсі), який може проводитися в різних знакових системах, скажімо в словесній, числовій, формульній, нотній, графічній.

Уява – це психічний процес, який є надзвичайно важливим для розвитку творчості, творчого мислення. *Творча уява* вимальовує нові, оригінальні образи та ідеї. Саме вона, доповнюючи творче мислення і взаємодіючи з ним, становить основу людської творчості. Крім терміна «уява» часто синонімічно використовується термін «фантазія», але фантазія – це не зовсім уява – це поширена і більш конкретизована річ. Фантазія, як і мрія, може бути казковою, фантастичною, тобто пустою, недосяжною, а може бути такою, що втілюється в життя.

Стимульована фантазією уява створює «задуми поета» та «імажинативні світи», сила яких не в тому, що вони дублюють дійсність, а в тому, що вони роблять явним і характерним те, що сховане в предметах та їх взаємовідносинах, вони розкривають



дійсність, вони переосмислюють. Отже, йдеться про «силу уяви, яка пізнає», і «силу фантазії, яка стимулює». Мрія – це образ бажаного майбутнього.

### **3.2 Психічні стани, властивості, утворення**

Психологічна властивість – це показник чи параметр якихось можливостей та бажань, важливих і специфічних для певної істоти.

Психологічний стан – це відтінок відчуття людиною (у певному часі) свого внутрішнього світу у сукупності до даного середовища. Стан – це положення системи, при якому сутнісні якості є відносно сталими. Незмінними залишаються якості рис, самі ж риси можуть бути динамічними. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до середовища та ситуації. Стан, який внутрішньо спостерігається – це зафіксоване свідомістю на певний момент часу інтегральне відчуття благополуччя чи неблагополуччя, комфорту чи дискомфорту у різних підсистемах організму, а може і всього організму в цілому.

Щодо психічних станів (активність, пасивність, бадьорість, утома, апатія, розсіяність, роздратованість, пригніченість та ін.), то вони залежать від багатьох чинників: самопочуття людини (погане або хороше), настрою (захоплений, радісний, приємний, спокійний, врівноважений, сумний, тривожний, вкрай незадоволений тощо), а також – бажань, мотивації та темпераменту, спрямованості особистості, здібностей та можливостей.

Психічні стани можуть бути класифіковані як вияви психічних процесів: *стани емоційні* – настрої, афекти, тривога та ін.; *стани вольові* – рішучість, розгубленість тощо; *стани пізнавальні* – зосередженість, замисленість та ін. Стани можуть бути ще й такими: вищої нервової напруги, безтурботно-щасливий, припливу сил та творчого натхнення тощо.

Індивідуально-психологічними особливостями називаються своєрідні властивості психічної активності особистості, які відображаються в темпераменті, в характері, в мотиваційній сфері і в здібностях. Вони утворюються внаслідок системного узагальнення індивідуальних біологічних набутих властивостей, включених у функціонування системи поведінки людини, а також її діяльності та спілкування і пов'язані з усіма психічними процесами: з мотиваційними, з пізнавальними, з емоційно-вольовими. Вважають, що темперамент і характер означають динамічні і змістові аспекти поведінки, а здібності – це такі особливості, які є умовою виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності.

Якщо мати на увазі людські психологічні властивості, то вони, як специфічні, можуть бути такі: феноменальна пам'ять, велике почуття гумору (рос. искрометный юмор), кмітливість, тямущість (рос. смекалка), уроджена елегантність та інтелігентність. А щодо професійних властивостей, то це буде, наприклад, абсолютний слух – у музиканта, блискавкоподібна (дуже-дуже швидко) реакція у спортсмена тощо.

У тваринному світі також спостерігаються психологічні властивості: у деяких тварин, птахів та інших живих істот – надмірна лякливість, обережність, полохливість, недовірливість; є тварини, у яких підвищена цікавість (рос. любопытство), наприклад, пінгвіни, деякі мавпи і папуги, страус. Властивість кожної істоти – це нібито її візитна картка.

З одного боку, властивості, здібності особистості визначаються тим, яке місце серед соціально-психолого-індивідуальних властивостей і діяльнісних компонентів вони займають. З іншого – кожна з властивостей і здібностей, маючи свою якісну та кількісну характеристику, є результатом вікового розвитку особистості. Вихідний пункт цього розвитку утворюють парціальні (що відносяться до окремих органів і функцій) та загальні (притаманні всьому індивіду) задатки. тобто генетичні (спадкові і природжені) анатомо-фізіологічні передумови їх становлення в процесі діяльності та поведінки, навчання і виховання, самонавчання й самовиховання, творчості і самотворення.

Особистості притаманні певні рівні розвитку властивостей і здібностей, конкретний цілісний «профіль» розвитку, інакше кажучи – неповторна індивідуальність.

Можна сказати, що задатки і здібності являють собою крайні полюси генетичного виміру особистості, але утворюють єдиний сплав. Окремо вони можуть існувати лише на початкових вікових етапах розвитку особистості (як наявні передумови та генетичні

можливості) або в умовах спеціального експериментального, абстрактно-теоретичного розчленування та вивчення.

Психічні властивості та стани дуже тісно пов'язані не тільки із задатками та здібностями, але й з рисами характеру, темпераментом, психотипом, видами та типами мислення і, навіть, людськими якостями.

Повертаючись до питання про здібності, можна сказати, що при однакових зовнішніх умовах різні люди виявляють різні показники результатів тієї чи іншої діяльності. Це і є показник здібностей (музичних, математичних, літературних тощо), починаючи з відсутності такої і аж до геніальності. Здібності бувають спеціальні (професійні), наприклад ті, про які було сказано вище. Вони можуть бути і загальні, наприклад, кмітливість, винахідливість та ін. *Обдарованість* – це сукупність загальних та спеціальних здібностей, притаманних конкретній людині. Високий ступінь обдарованості називають *талантом*. Дуже високий ступінь обдарованості, який виражається у дуже високих результатах у одному чи декількох видах діяльності є *геніальністю*. *Вундеркінд* – це дитина-геній. На жаль у 15-16 років більшість таких підлітків стають звичайними, і в цьому є трагедія такої людини.

Говорячи про психічні утворення, насамперед необхідно згадати про знання. *Знання* – це сукупність засвоєних людиною понять, відомостей та уявлень про предмети та явища об'єктивної дійсності. Знання можуть бути: поверхові, розгорнуті та фундаментальні, глибокі. Головне призначення знання – організація,

забезпечення та регулювання практичної діяльності. *Вміння* – це самостійне застосування набутих знань у практичній діяльності людей. Вміння можуть бути початковими (елементарними) та доскональними (на рівні майстерності). Вміння можуть поступово переходити у навички. *Навички* – це прийоми та дії, які відбуваються автоматизовано. Навички можуть бути простими, які складаються з 1-3 розумово-практичних дій і складними, наприклад, гра на музичному інструменті, танок, керування автомобілем тощо.

Соціально-психологічні, психологічні та індивідуально-психологічні властивості особистості доцільно розглядати цілісно як такі, що становлять єдиний ряд, який можна позначити терміном „соціально-психолого-індивідуальні” властивості особистості. У цьому ряду можна виділити такі складові, як спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелектуальні або психічні процеси, психофізіологічні якості тощо.

## 4 ПЕДАГОГІКА: ОСНОВНІ ВІДОМОСТІ ТА ПОНЯТТЯ

### 4.1 Завдання, категорії, специфіка, методи, система педагогічних наук та міжпредметні зв'язки

Людина (особливо дитина) завжди потребувала, щоб її навчали, розвивали і – особливо – виховували, що й робить педагогіка.

*Педагогіка* – це цілісний педагогічний процес у всіх його проявах і довготривалості. Педагогіка – сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості. Термін походить від грецьких слів «país» (paídos) – дитя і «ago» веду, виховую, тобто «дітоводіння», «дітоводство». У Давньому Вавилоні, Єгипті, Сирії «пайдагогос» найчастіше були жерці, а в Давній Греції – найрозумніші, найталановитіші вільнонаймані громадяни: педономи, педотриби, дидаסקали; педагоги.

*Предмет педагогіки* – виховна діяльність, що здійснюється в закладах освіти людьми, уповноваженими на це суспільством (педагогами).

*Основні категорії (положення) педагогіки:* виховання, освіта, навчання, розвиток, формування. Головне в педагогіці (як і в медицині) – не вчинити шкоди. Якщо необхідно педагогу педагогічний процес, педагогічну діяльність охарактеризувати одним словом, то це слово буде – доброзичливість.

*Виховання* – це головна категорія педагогіки і тому воно має декілька понять. Виховання – довгостроковий, цілеспрямований

ваний та організований процес формування особистості. У педагогіці поняття «виховання» вживають у широкому соціальному, в широкому педагогічному, у вузькому педагогічному, в гранично вузькому педагогічному значеннях.

Виховання в широкому соціальному значенні – процес формування особистості під впливом навколишнього середовища, умов, обставин, суспільного ладу. Кажучи «виховує життя» мають на увазі виховання в широкому значенні цього слова. Оскільки дійсність нерідко буває суперечливою і конфліктною, то особистість може не лише формуватися під впливом середовища, а й деформуватися під впливом антисоціальних явищ або, навпаки, загартовуватись у боротьбі з труднощами, виховувати в собі несприйнятливність до цих явищ.

Виховання в широкому педагогічному значенні – формування особистості дитини під впливом діяльності педагогічного колективу закладу освіти, яка базується на педагогічній теорії, передовому педагогічному досвіді.

Виховання у вузькому педагогічному значенні – цілеспрямована виховна діяльність педагога, спрямована на досягнення конкретної мети в колективі учнів (наприклад, виховання здорової громадської думки).

Виховання в гранично вузькому значенні – спеціально організований процес, що передбачає формування певних якостей особистості, процес управління її розвитком й відбувається через взаємодію вихователя і вихованця.

Без мудрого, цілеспрямованого виховання мови не може бути про успішне навчання, розвиток та формування людини майбутнього; все базується на правильному вихованні.

*Освіта* – процес і результат засвоєння учнями систематизованих і навичок, формування на їх основі наукового світогляду, моральних та інших якостей особистості, розвиток її творчих сил і здібностей.

*Навчання* – цілеспрямована взаємодія вчителя й учнів, у процесі якої засвоюються знання, формуються вміння й навички.

*Розвиток людини* – процес становлення та формування її особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некеруваних чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

*Формування особистості* – становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку.

Педагогіка покликана вирішувати, зокрема, такі *завдання*: а) вдосконалення змісту освіти; б) вироблення принципово нових засобів навчання, навчального обладнання; в) підготовка підручників відповідно до вдосконалення змісту освіти; г) комп'ютеризація праці вчителя; г) вироблення нових і модернізація наявних форм і методів навчання; д) підсилення виховної ролі уроку; е) вдосконалення змісту й методики виховання; є) удосконалення політехнічної підготовки учнів, їх професійної орієнтації та підготовки до праці; ж) вироблення шляхів демократизації та гуманізації життя й діяльності школи.



*Метод* науково-педагогічного дослідження – шлях вивчення і опанування складними психолого-педагогічними процесами формування особистості, встановлення об'єктивної закономірності виховання і навчання. Методи педагогічного дослідження схожі на методи психологічного дослідження і тому їх часто називають методами психолого-педагогічного дослідження. Це – анкетування, тестування, бесіди, спостереження, узагальнення незалежних характеристик, соціометрії, ранжування, моделювання, рейтингу, вивчення документації.

*Система педагогічних наук* – зв'язки та відношення, що склалися в процесі історичного розвитку різних галузей педагогічних знань. До неї входять: загальна педагогіка, вікова, спеціальна, військова, спортивна, предметні педагогіки (методики), соціальна, професійна, андрогогіка, корекційна (сурдопедагогіка, тіфлопедагогіка, олігофренопедагогіка, логопедія), агогіка, історія педагогіки та ін.

*Міжпредметні зв'язки педагогіки* – зв'язки педагогіки з іншими науками, що дають змогу глибше пізнати педагогічні факти, явища і процеси. Педагогіка дуже міцно пов'язана з психологією, філософією, етикою, соціологією, валеологією, героїкою, віктимологією, естетикою, антропологією тощо.

*Народна або життєва педагогіка* існувала споконвіків і тільки перед початком нашої ери вона почала набувати силу як наука (Аристотель та ін.). Аристотель (384-322 до н.е.) вперше в світі був засновником справжньої школи, яку називав «лікей». Вважав, що пізнання починається з відчуттів, які покладено в основу загальних понять. Виховання й навчання облагороджують людину.

## 4.2 Історичні сторінки

Далі пропонуються відомості про деяких педагогів-науковців та їх погляди на педагогічну діяльність.

**Еразм Роттердамський** (1469-1536) – нідерландський письменник-педагог, один з видатних гуманістів епохи Відродження. Навчання, на його думку, має бути легким, приємним, ураховувати інтереси дітей, розвивати їхню активність і самостійність.

Італійський мислитель **Т. Кампанелла** (1568-1639) вважав, що навчання і виховання мають бути такими, щоб із шкіл не виходили «дармоїди і злодії».

**Я. А. Коменський** (1592-1670) – фундатор наукової педагогіки, видатний чеський мислитель. Педагогічним поглядам й педагогічній діяльності Коменського були притаманні демократизм, гуманізм, життєрадісність, релігійність – визнання Бога як першопричини появи природи і людини; сенсуалізм, згідно з яким началом пізнання є відчуття, досвід. У його світогляді сенсуалізм вступав у суперечність з релігійністю, демократизмом, просвітництвом, що зумовило двоїстість підходу вченого до основних питань педагогіки.

Педагогічна спадщина Коменського охоплює всі найважливіші питання педагогічної науки. Але передусім відрізняються ідеї, які визначають необхідність навчання і виховання у школі. Згідно з ними, у школі повинні навчатися хлопчики і дівчатка, бідні й багаті. У проце-

сі виховання людина вчиться пізнавати себе і навколишнє життя (розумове виховання), володіти собою (моральне виховання), вірити в Бога (релігійне виховання). Майбутнє держави і народу залежить від того, як організовано освіту, навчання і виховання підростаючого покоління. Він перший у світі піднявся до усвідомлення особливих законів у вихованні й навчанні. Згодом до цього принципу з різних позицій зверталися інші педагоги, він і сьогодні знаходить своє застосування у сучасній прогресивній педагогіці.

Я. А. Коменського вважають батьком дидактики. Він уперше створив ґрунтовне вчення про сутність, основні принципи і методи навчання, класно-урочну систему. У «Великій дидактиці» учений визначив сутність і завдання освіти, яка покликана служити людині для вдосконалення її розуму, мови і рук, щоб вона могла все потрібне розумно споглядати, висловлювати словами і здійснювати в дії. Коменський виступав за енциклопедичність, посиленість і доцільність змісту освіти, єдність і наступність шкіл усіх типів, пропонував концентричний спосіб розміщення навчального матеріалу (рос. от простого – к сложному).

У своїх творах він обґрунтував основні принципи навчання: наочності, свідомості, міцності, послідовності та систематичності, посиленості, емоційності. На його думку, їх дотримання зробить навчання легким, ґрунтовним і коротким.

Англійський вчений **Дж. Локк** (1632-1704) відводить особливе місце у формуванні дитини моральному вихованню. Він запропонував програму реальної освіти, яка передбачала необхідну підготовку

до дієвих занять у реальному світі. Радив вивчати реальні навчальні предмети і живу мову замість мертвих мов: вважав, що час, працю і зусилля треба витратити на здобуття корисних і потрібних знань (англійської та французької мов, географії, малювання, математики, астрономії, філософії, історії, права, верхової їзди, танців, фехтування); пропонував вивчати бухгалтерію, ремесла і сільське господарство. Вважав, що методи навчання слід підбирати з таким розрахунком, щоб вони робили процес навчання цікавим і захоплюючим. Дітям треба показувати користь того, що вони вивчають.

Французький філософ **К. А. Гельвецій** (1715-1771) захищав суспільне виховання й освіту, вважав, що мораль треба викладати, як і будь-яку іншу науку. А жінкам треба надати можливість отримувати освіту нарівні з чоловіками.

Швейцарський педагог **Й. Г. Песталоцці** (1746-1827). Педагог не повинен придушувати природного розвитку дитини. Головний принцип виховання – його відповідність природі. Властиві кожній дитині від народження задатки здібностей треба розвивати, виправляючи у послідовності, яка відповідає природному порядку та законам розвитку дитини. Вагому роль у релігійно-моральному вихованні він відводив сім'ї, родинному, зокрема материнському, вихованню. На його думку, родина – це перший зразок науки життя в спільноті, науки взаємної допомоги.

Німецький педагог **Ф. В. А. Дістервег** (1790-1866) казав, що навчання має розвивати природні сили і задатки дітей; навчати треба природовідповідно та ін. Дістервег запропонував і обґрунтував роз-

виваючий метод навчання, орієнтований на активність і свідомість учнів, який передбачає проведення занять у формі діалогу, коли запитання ставлять і учитель, і учні. Учитель, за Дістервегом, повинен досконало знати свій предмет, любити свою професію і дітей.

**Й. Ф. Гербарт** (1776-1841). Перша спроба буржуазії створити систему педагогіки як науки, побудованої на етиці та психології. Гербарт вперше висунув ідею виховуючого навчання, в основі якого виділив шість видів багатостороннього інтересу, а саме: а) емпіричний інтерес, який начебто відповідає на питання «що це таке?» і збуджує прагнення до спостереження; б) умоглядний інтерес, який відповідає на питання «чому це так?» і налаштовує на роздуми; в) естетичний інтерес, який забезпечує художню оцінку явищ; г) симпатичний інтерес, спрямований на членів родини і найближче оточення; г) соціальний інтерес, спрямований на ширше коло людей, на суспільство, свій народ і все людство; д) релігійний інтерес, спрямований на спілкування з Богом. Перші три види інтересу повинні задовольнятися вивченням предметів природничо-математичного циклу, решта – гуманітарних дисциплін.

Російський письменник і педагог **Л. М. Толстой** (1828-1910), виступаючи проти догматичного навчання і зазубрювання, наголошував, що дітей треба навчати так, щоб вони були в змозі самостійно формулювати висновки, які випливають із спостережень і дослідів.

Відомий педагог і психолог **П. П. Блонський** (1884-1941) був прихильником активних методів навчання, що ґрунтуються на інтересі дитини й на організації її самостійної діяльності.

**С. Т. Шацький** (1878-1934) у своїх працях розвивав проблему раціоналізації процесу навчання, розумного використання кожної хвилини на уроці.

**К. Д. Ушинський** (1824-1870) – видатний російський та український педагог. Заслуга К. Ушинського передусім у тому, що він розглядає педагогічну науку в тісному взаємозв'язку з філософією, історією, психологією, анатомією та фізіологією людини, а також з педагогічною практикою. На його думку, педагогічна наука може розвиватися тільки на основі передового педагогічного досвіду. К. Ушинський вважав педагогіку наукою і мистецтвом. Будь-яка практична діяльність, спрямована на задоволення духовних потреб людини, є великим мистецтвом, а педагогіка як наука – найвище мистецтво, тому що задовольняє найбільшу з потреб людини і людства загалом – прагнення до вдосконалення.

**А. С. Макаренко** (1888-1939). А Макаренко розробив теорію дитячого колективу, розкрив основні його ознаки (наявність спільної соціально цінної мети; спільна діяльність, спрямована на досягнення цієї мети; відносини відповідальної залежності; наявність органів самоврядування; визначив стадії його розвитку, шляхи формування і методику використання виховних можливостей колективу.

**В. О. Сухомлинський** (1918-1970), видатний український педагог та вчений у сфері виховання особливу увагу приділяє школі як осередку культури. Проте цю роль, на його думку, вона може виконати лише за умови, що в її діяльності пануватимуть чотири культу: Батьківщини, Людини, Матері й рідного Слова.

## 5 ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЇ

Усі галузі психологічної науки виникли та розвивалися як результат розширення сфери людської діяльності. У 1880-90-х роках психологія нараховувала 2-3 галузі. Сьогодні психологія нараховує майже 150 галузей. Вже існують такі молоді галузі, як психофармакологія, психологія штучного інтелекту, психологія рослин і, навіть, психологія мікроорганізмів.

Сучасна наукова психологія являє собою досить розмаїту систему дисциплін та галузей. За спрямованістю діяльності психологів на пізнання, дослідження або перетворення психіки доцільно виділяти три великі групи галузей – теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.

1. До *теоретичної психології* належать: загальна психологія історія психології, експериментальна, генетична, соціальна, порівняльна, диференціальна психологія, психофізіологія, психологія особистості, моделювання психіки.

*Загальна психологія* систематизує експериментальні дані, здобуті у різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

*Історія психології* розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психо-

логії, історію психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки.

*Експериментальна психологія* займається розробкою нових методів психологічного дослідження для більш глибокого вивчення психічної реальності.

*Генетична психологія* вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (протягом біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).

*Психологія мистецтва* вивчає психологічну специфіку діяльності в різних видах мистецтв (в літературі, музиці, живопису, скульптурі, хореографії тощо), особливості сприйняття та розуміння людиною творів мистецтва, дає психологічний аналіз їх впливу на розвиток особистості людини.

*Соціальна психологія* досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чуток, смаків, суспільних настроїв, моди, питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера у групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

*Зоопсихологія* розкриває особливості та закономірності психіки тварин на різних етапах розвитку тваринного світу.

*Порівняльна психологія* має предметом свого дослідження особливості психіки тварин у порівнянні з психікою людини.



*Диференціальна психологія* досліджує індивідуально-психологічні особливості психіки з урахуванням вікового рівня розвитку та механізмів функціонування психіки, ролі задатків і здібностей індивіда тощо.

*Психофізіологія* вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, які лежать в основі функціонування психіки.

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

*Моделювання психіки* як розділ теоретичної психології використовує наукові дані про психіку для побудови математичних і кібернетичних моделей психічних функцій (сприймання, мислення, пам'яті, розпізнавання, спілкування тощо та всієї психіки загалом з метою розробки і вдосконалення технічних систем, перевірки наявних психологічних теорій за допомогою комп'ютерного моделювання (комп'ютерного експерименту).

2. До науково-прикладної психології слід віднести ряд галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології доцільно розрізняти за певними ознаками.

а) За видом діяльності та поведінки людини:

*психологія праці* досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці (НОП), особливості формування загальних трудових умінь і навичок, вплив факторів виробничого середовища і технічних засобів праці на робітника з метою підвищення ефективності трудової діяльності людини;

*інженерна психологія* вивчає особливості діяльності оператора автоматизованих систем управління, розподілу та узгодження функцій між людиною і машиною, використовуючи здобуті знання в інженерно-психологічному проектуванні, експлуатації й оптимізації функціонування систем управління складними технічними комплексами та технологічними процесами, інженерна психологія є важливою складовою ергономіки – науки про закони взаємодії оператора, машини і середовища та закономірності функціонування систем «людина – машина»;

*психологія творчості* досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, фактори стимуляції творчого пошуку раціоналізаторів, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури;

*дитяча психологія* досліджує дитину великою кількістю методів від народження до 12 років з метою допомогти їй, підтримати, а за необхідністю – провести корегування;

*психоонкологія* – психологічне дослідження умов захворювання раком. психологічна допомога таким хворим;

*психопедія* – клінічна дитяча психологія;

*парапсихологія* досліджує аномальні індивідуально- та соціально-психологічні явища (наприклад, полтергейст);

*психологія «штучного інтелекту»* зосереджує увагу на роботі й використанні формальних моделей психіки у створенні різних інтелектуальних кібернетичних систем, наприклад систем управління робототехнікою, автоматизованого перекладу, експертних систем тощо;

*авіаційна психологія* досліджує психологічні особливості діяльності людини в умовах польоту, визначає психологічні вимоги до професії у відборі та підготовці авіаційних кадрів, сприяє оптимізації праці льотного персоналу;

*космічна психологія* вивчає психологічні проблеми діяльності людини в умовах невагомості, просторової дезорієнтації під час перебування в космосі, психологічного напруження, яке виникає в екстремальних ситуаціях перевантаження організму або тривалої ізоляції від людей на орбіті. Розробляються рекомендації щодо підбору кандидатів у космонавти, їх підготовки, тренування на спеціальних пристроях (тренажерах), формування екіпажів космічних кораблів, здійснення психологічної підтримки космонавтів в умовах польоту;

*військова психологія* має предметом фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій, питання підвищення боєздатності військовослужбовців, підготовки військових кадрів, управління військами і бойовою технікою, стосунки

між командирами та підлеглими, методи психологічної пропаганди і контрпропаганди тощо;

*психологія управління та менеджменту* здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному, економічному, виробничому тощо рівнях у державному, регіональному та місцевому масштабах з метою досягнення позитивних результатів;

*психологія торгівлі* вивчає психологічні особливості людей для формування потреб покупців, правильної організації реклами та продажу товару, підвищення культури обслуговування населення тощо;

*екологічна психологія* досліджує психологічні фактори виникнення й розв'язання проблем взаємозв'язку між людиною і природою, оптимізації цього взаємозв'язку, подолання соціально-психологічних наслідків природних та техногенних катастроф;

*психологія реклами* вивчає та розробляє особливі методики впливу реклами на людину;

*психологія спорту* вивчає закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

б) За психологічними питаннями розвитку людини у науково-прикладній психології можна виділити такі напрями:

*педагогічна психологія* має своїм предметом психологічні закономірності навчання й виховання особистості та складається з таких розділів: психологія навчання, психологія виховання,

психологія навчально-виховної роботи з аномальними та важковиховуваними дітьми;

*психологія аномального розвитку, або спеціальна психологія*, розподіляється на такі дисципліни, як патопсихологія (розглядає відхилення у процесі розвитку психіки, розлади психіки при різних формах мозкової патології), олігофренопсихологія (займається патологічними відхиленнями психічного розвитку, які визначаються природженими дефектами мозку), сурдопсихологія (вивчає особливості розвитку дітей з вадами слуху), тіфлопсихологія (допомагає розвиватись особистостям дітей із слабким зором або незрячим).

в) За відношенням до нормальної або хворої психіки виділяються такі дисципліни:

*психологія здоров'я* – наука про психологічні основи здорового способу життя, збереження та поліпшення здоров'я людини;

*медична психологія*, що вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря та особистості хворого і розподіляється на такі напрями: нейропсихологія (досліджує співвідношення між психічними явищами та фізіологічними структурами мозку), психофармакологія (наука про вплив лікарських речовин на психічну діяльність людини), психотерапія (вивчає та використовує засоби психологічної дії для лікування хворих), психопрофілактика (має справу із заходами попередження психічних захворювань), психогігієна (наука про систему засобів підтримання та забезпечення психічного здоров'я особистості на належному рівні). Є ще клінічна психологія, психопатологія та патопсихологія.

3. *Практична психологія* функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Головна мета практичної психології – створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини в усіх сферах життя – від сімейних стосунків до управління державою, надати дієву допомогу у розвитку та захисті її психічного здоров'я.

Основними функціями практичної психології є аналіз і прогнозування поведінки й діяльності людини, активний соціальний та психологічний вплив, консультативно-методична, просвітницька, профілактична, реабілітаційна, дорадча та психогігієнічна функції тощо.

У структурі практичної психології виділяються такі напрями:

- *психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення* працює в річищі забезпечення, збереження та розвитку національних традицій і культури сімейного життя, корекції та профілактики сімейних конфліктів, гармонізації сексуальних відносин; допомоги дітям, які постраждали від релігійного екстремізму сект; соціально-психологічної підтримки молоді сім'ї, дітей-сиріт, пенсіонерів, інвалідів, ветеранів війни;

- *психологічна служба системи освіти* психологічно забезпечує навчально-виховний процес, роботу з обдарованими та не-сумлінними учнями, професійну підготовку молоді, працюючи з дітьми, школярами, учнями ПТУ, студентами, вчителями та викладачами;

- *психологічна служба системи охорони здоров'я* займається психологічним забезпеченням лікувального процесу і реабілітації хворих, інвалідів, психотерапією та психопрофілактикою, оперативною психологічною допомогою населенню в екстремальних умовах психогенних, соціальних, природних, екологічних катастроф, індивідуальною допомогою у подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій, попередженням та зняттям загрози суїциду тощо;

- *психологія шлюбу* досліджує передшлюбний період та шлюб на протязі усього життя, вивчає причини розводів, коригує деякі моменти шлюбного життя, за необхідністю надає подружжю психологічну допомогу, консультує;

- *практична психологія політичної діяльності*, управління і масових комунікацій здійснює експертизу законів і державних програм, прогнозування наслідків управлінських рішень, роботу з персоналом органів управління і державної адміністрації, підвищення ефективності засобів масової комунікації тощо;

- *практична психологія і соціологія економіки та бізнесу* має справу з вивченням психологічних умов економічної діяльності, впливу на неї різних форм власності, методами оптимізації ведення ділових переговорів та укладання угод, маркетингу, реклами, надаючи консультативну допомогу підприємцям, економістам, органам державного управління, громадянам, представникам профспілок;

- *практична психологія праці та профорієнтації* здійснює заходи щодо профінформації, профконсультації, професійного відбору, профадаптації, соціально-психологічного забезпечення

виробництва, створення оптимальних умов для трудової діяльності, допомагаючи учням і студентам, робітникам і службовцям підприємств, безробітним і пенсіонерам;

- *соціально-психологічна служба армії* веде роботу з військової профорієнтації та профвідбору, психологічної підготовки військовослужбовців, соціально-психологічного забезпечення високого рівня боєздатності солдатів і офіцерів Міністерства оборони, Національної гвардії та Служби безпеки;

- *практична психологія і педагогіка спорту* здійснює заходи щодо відбору, психологічної підготовки і підтримки спортсменів, спортивних команд, тренерів в екстремальних умовах спортивних змагань;

- *психологія влади* поповнює психологічні знання представників усіх гілок влади;

- *психологія успіху* говорить сама за себе.

## **5.1 Вікова психологія**

Вікова психологія досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах. Виділяються такі її розділи, як психологія маляти, психологія дошкільника, психологія молодшого школяра, психологія підліткового віку, психологія юнацтва, психологія дорослих, геронтопсихологія.

Психічний розвиток особистості проходить низку періодів. Кожний період являє собою певний ступінь розвитку особистості, відтинок її життєвого шляху. У межах кожного періоду виділяються



стадії, а в межах кожної стадії – фази. Тому можна сказати, що онтогенез особистості має періодичний, стадіальний, фазовий характер.

Визначення періодів, стадій і фаз психічного розвитку людини необхідне для раціональної побудови системи навчання й виховання, професійного самовизначення молодого покоління, повнішого використання трудового і творчого потенціалу дорослої людини на кожному віковому етапі.

Справжніми критеріями визначення основних періодів психічного розвитку мають бути якісні ознаки в їх системному зв'язку, що виявляє характерні для кожного вікового етапу цілісні утворення. При визначенні періодів розвитку особистості треба брати до уваги всі сторони її діяльності в єдності – мотиваційну, змістову, операційну емоційну. Досягнення попередньої стадії включаються у наступну і використовуються в нових функціональних системах, у взаємовідношеннях особистості із суспільним оточенням.

Існують кризові періоди, які чергуються із стабільними періодами. Кризові періоди виконують роль переломних пунктів у розвитку, знаменуючи відмирання старого і народження нового. Кризи можуть виявлятися в негативних симптомах, фактах важкої виховуваності, тимчасового зниження працездатності. Вони відіграють не тільки негативну, а й позитивну роль у розвитку підростаючої особистості, яка таким чином розлучається з минулим. Проте існує думка, що кризи, конфлікти у дитячому віці не є обов'язковими, вони зумовлюються індивідуальною своєрідністю дитини та виховних ситуацій.

У віковій психології основні періоди психічного розвитку визначаються за психолого-педагогічними критеріями, які включають соціальну ситуацію, зміст і форми навчання й виховання, провідну діяльність у її співвідношенні з іншими видами діяльності, рівень розвитку особистісних новоутворень, зокрема свідомості й самосвідомості особистості, провідну потребу, динаміку переходу від одного віку до іншого, шляхи подолання негативних моментів цих періодів.

1. *Фаза новонародженості* як початкова ланка періоду раннього дитинства. В цей період створюються передумови становлення особистості. В момент народження відбувається перша криза, пов'язана з різкою зміною ситуації розвитку. з переходом від біологічного типу розвитку до соціального. Цей різкий перехід від утробного, пренатального періоду існування до післяродового доцільно пом'якшувати, знижуючи контраст між комфортними умовами попереднього розвитку в череві матері і жорсткими умовами, з якими новонароджена дитина раптово стикається у перші хвилини своєї появи на світ. Є дані, що адекватне подолання цієї кризи подовжує життя людини у 1,5 рази.

Новонароджена дитина має психіку, вона здатна відчувати світло і темряву, різні звуки, пульс матері, їй притаманні первісні потреби в їжі, теплі, русі, у нових враженнях. Новонароджена дитина досить активна, здійснює смоктання та інші дії на основі природжених рефлексів.

Фаза новонародженості триває, за різними даними, від одного до двох місяців. Критерієм завершення цієї фази вважається утворення зв'язку «дитина – дорослий», коли з'являється позитивна емоційна реакція дитини («комплекс оживлення») на дорослу людину, починається становлення суто соціальної потреби – потреби у спілкуванні. В цей період виникають умовні рефлекси на окремі подразники, слухова та зорова зосередженість. А головне – формується ставлення до предметів (зосередження) і до людини (усмішка). Суперечливість між початковими соціальними і фізичними стосунками в цей період є рушійною силою психічного розвитку дитини.

2. *Стадія немовляти.* На ньому етапі психічного розвитку дитини провідною є потреба у спілкуванні, а провідною діяльністю – спілкування. Немовля ще не володіє мовою як засобом соціального спілкування, однак у нього розвивається апарат тонкої емоційної чутливості відносно дорослих. Тому за своєю формою спілкування немовлята є безпосередньо емоційним. Суть такого спілкування – обмін емоціями між дитиною та дорослим.

Потреба у спілкуванні не є природженою, вона виникає за виконання двох головних умов – задоволення об'єктивної потреби немовляти у догляді та піклуванні дорослих і відповідної поведінки старшого партнера зі спілкування. На цій основі у немовляти в процесі власної діяльності та спілкування з дорослими формується певне психічне новоутворення, що є передумовою розвитку особистості, свідомості. Це цілісне утворення опосередко-

вує його поведінку у відповідь на дію зовнішнього середовища, централізує психічне життя і суб'єктивно переживається як емоційне самовідчуття. Надалі це новоутворення диференціюється та збагачується.

3. *Перехід до раннього дитинства.* Наприкінці першого року життя дитини відбувається перехід від стадії немовляти до власне раннього дитинства. В зовнішньому плані він виявляється як різке зростання незалежності дитини від дорослого. Дитина оволодіває ходінням та предметними діями, стає більш активною. Дорослі мусять вчасно перебудовувати своє ставлення до дитини, надавати їй більше свободи та самостійності, допомагати оволодівати предметними діями та долати труднощі.

Соціальна ситуація розвитку дитини в цей час змінюється. Якщо зв'язок між немовлям і дорослим був безпосереднім, спілкування велося заради спілкування, то тепер цей зв'язок опосередковується предметами, і навпаки – зв'язок з предметами опосередковується спілкуванням із дорослим, який демонструє зразок дії із суспільними предметами.

Центральна лінія психічного розвитку дитини у цей час визначається предметною маніпулятивною діяльністю, у річищі якої інтенсивно формуються інші види діяльності.

4. *Дошкільне дитинство (2-6 років).* Дитина стрімко пізнає світ, починається процес самопізнання, усвідомлюється власний внутрішній світ здійснюються перші спроби свідомого саморегулювання. Третій рік життя – період інтенсивного психічного роз-

витку. Гра створює «зону найближчого розвитку», на основі якої формується готовність дитини до навчальної діяльності.

В дошкільному дитинстві особистість народжується вперше. Цей момент пов'язаний, насамперед, із формуванням такого важливого психічного новоутворення, як механізм підрядності мотивів, коли суспільні мотиви вперше підпорядковують собі індивідуальні мотиви поведінки дитини. З цього часу починається складний процес утворення мотиваційної сфери дитини, її опосередкування свідомістю, який з відповідними змінами триває протягом усього життєвого шляху.

*5. Молодше шкільне дитинство.* Головною потребою цього вікового періоду є набуття певного суспільного становища, реалізація суспільно значущої діяльності, якою є систематична навчальна діяльність у школі.

Навчальна діяльність є провідною в цьому віці у тому плані, що організоване суспільством навчання веде за собою психічний розвиток дитини, спираючись на процеси дозрівання як фізіологічних, так і психологічних здатностей.

Навчальна діяльність як провідна опосередковує всю систему взаємин дитини з дорослими. Це стосується і відносин у сім'ї, що досі були визначальними. Неможливість реалізувати провідні тенденції цього віку може породжувати кризи. Для їх попередження доцільно звертати увагу на формування готовності дитини до школи. Центральним моментом у цьому процесі є усвідомлення свого нового місця в системі суспільних відносин. Дорослі

мають сприяти таким психічним новоутворенням у дитини, як усвідомлення себе суб'єктом пізнання через прийняття ролі учня, усвідомлення ролі й авторитету вчителя (як раніше авторитету батьків у сім'ї та вихователя в дитсадку), готовності виконувати шкільні вимоги.

6. *Підлітковий вік.* У цей період завершується дитинство, починається перехід до дорослості. Відбувається якісна перебудова особистості, змінюються стосунки з дорослими, підліток завоює нові суспільні норми поведінки. Для перехідного періоду характерна невідповідність між новими потребами «напівдитини-напівдорослої людини» і застарілим («згори донизу») ставленням до неї оточуючих. У цей час виникає криза, що виявляється в різкому протиставленні себе дорослим, внутрішній дисгармонії, потягу до самостійності. Хтось з дослідників сказав, що підлітковий період можна порівняти (за відчуттям) з густим туманом.

У підлітковому віці провідною потребою стає вибіркове спілкування з однолітками, які мають певні якості особистості. Спілкування знову, як і в немовляти, стає провідною діяльністю, замінюючи в цьому плані навчальну діяльність. Основним чинником становлення особистості є спілкування. Тому дорослі мають приділяти спілкуванню з підлітками велику увагу.

Центральним психічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості. Підліток протиставляє себе дорослим, виявляючи при цьому «максималізм самостійності». Це суб'єктивно приводить його до відмежування від навколишнього світу, усві-

домлення себе, відкриття власного «Я» і як наслідок – до зацікавленості власним внутрішнім життям та внутрішнім світом інших людей. Підлітки стають вразливими, образливими.

Інтенсивно формується власна особистість. Підліток стає суб'єктом саморозвитку, здійснює цілеспрямований процес самовдосконалення на основі обраного ідеалу, який може бути завищеним і нереалістичним, але він надає саморозвитку, самоорганізації особистості значного поштовху в «саморусі». Зміни в особистості підлітка є такими помітними і значущими, що свідчать про «друге народження особистості» (перше – у дитини двох-трьох років). У перехідний вік відбувається перетворення особистості підлітка на зрілу особистість.

*7. Старший підлітковий вік чи рання юність.* Соціальна ситуація психічного розвитку старшого підлітка визначається його потребою зайняти своє місце в дорослому світі, обрати напрям професійного становлення, підготуватися до професійної діяльності. Провідною діяльністю у цьому віці (15-17 років) є навчання, але таке, що забезпечує підготовку до майбутнього дорослого життя, засвоєння основ наук, які є базовими для майбутньої професійної діяльності. В навчальній діяльності як провідній домінують навчально-професійні чинники.

Майбутнє активно формується старшим підлітком у вигляді більш або менш конкретних життєвих планів. При цьому головними для підлітка є запитання «Ким бути?» і «Яким бути?», що характеризують два основних напрямки пошуків – професійного і

морального самовизначення. Підліток ставить перед собою проблеми сенсу життя, безсмертя, формування світогляду тощо.

8. *Перехід до юності*. Цей період (17-18 років) характеризується суттєвою перебудовою особистості, пов'язаною із змінами в житті молодшої людини (закінчення школи, вступ до вищого навчального закладу, початок трудової діяльності на виробництві тощо). Випускник школи має самостійно приймати і реалізовувати рішення, розробляти життєві перспективи, будувати власне життя. Він здійснює перехід від пізнання світу до його перетворення, від більш або менш автономного існування в сім'ї до самостійного творення себе і власної долі, до самоствердження власного «Я» у творчій професійній діяльності.

9. *Юнацький вік*. Юність – завершення перехідного стану від дитинства до дорослості, вступ у світ дорослих. У психологічному плані в цей час (18-23 роки) відбувається саморозвиток, свідоме самовдосконалення. Це остання стадія підготовки до дорослості, до практичної професійної діяльності. Соціальну ситуацію розвитку можна визначити як поріг дорослого життя.

Час юності розподіляється на два підперіоди. В перший підперіод вибуває переважно особистісне самовизначення, коли встановлюються дружні стосунки з оточенням, відбувається злиття «Я» і «Ти» у міжособистісному спілкуванні. У другий підперіод провідною діяльністю стає конкретне професійне самовизначення – вибір спеціальності, професійна підготовка у навчальному закладі, вибір місця роботи і трудова діяльність.



10. *Молодість*. Це початковий період зрілості (23-30 років). Перший стан молодості психологічно характеризується як час пошуків себе, вироблення індивідуальності, усвідомлення себе як дорослої людини з відповідними правами й обов'язками формування конкретнішого уявлення про майбутнє життя, зустрічі з майбутнім подружжям, одруження тощо. В цей час відбувається перехід до другого, «осілого» періоду молодості. Перед особистістю постає завдання спеціалізації в обраній професії, набуття майстерності. Але можлива і свідомо зміна професії, якщо попередній вибір не виправдав себе.

11. *Перехід до розквіту*. На цій стадії (близько 30-32 років), на думку деяких психологів, відбувається велика криза в житті людини, коли її уявлення про життя розходяться з дійсністю, життя перестає здаватися легким і зрозумілим, іноді руйнуються основи способу життя, перебудовується вся особистість. Це наслідок окремих помилок у попередній період, недостатнього розуміння складних процесів життя, неглибокого аналізу минулого та самоаналізу власної особистості.

12. *Розквіт*. Середина життя, «золотий вік» людини (33-40 років) – період найвищої працездатності й віддачі. Особистість набуває багатого життєвого досвіду, стає повноцінним спеціалістом, сім'янином, досягає вершин творчості. Виникає потреба передати іншим те найкраще, що накопичено, напрацьовано. Наприкінці цього періоду людина починає замислюватися над питанням «Що залишиться людям?».

13. *Зрілість*. У 40-55 років людина досягає вершини професійної майстерності, певного становища в суспільстві, накопичує професійний досвід спілкування з людьми. Потреба передати професійний досвід реалізується в учнях, послідовниках, у колективній творчості, що набуває статусу провідної діяльності. В цей період знову постає питання сенсу життя, але у специфічній формі підбиття підсумків прожитого. Наприкінці періоду зрілості можлива криза, пов'язана зі змінами соціальної ситуації та віковою перебудовою організму.

14. *Старість*. Період старості починається десь із 55 років і являє собою природну і здорову частину життя, що має бути щасливою для людини і корисною для суспільства. Старість можна розділити на похилий вік (55-75 років), старечий вік (75-90 років) та довголіття (понад 90 років).

Провідна потреба похилого віку полягає в передачі молодому поколінню набутого досвіду. Вона реалізується у спілкуванні з іншими людьми. У людей похилого віку виявляються також потреби в колективі, у повазі до себе, у самоствердженні.

Провідною для людини старечого віку є діяльність із самообслуговування. Вихід на пенсію часто викликає різні кризові перебудови як фізіологічного, так і психологічного характеру. Тому він не повинен бути різким, не супроводжуватися розривом усіх зв'язків з трудовим колективом та колом друзів. Накопичений упродовж життя досвід, сформовані раніше особисті якості, життєва мудрість – усе це має полегшувати адаптацію людей старе-

чого віку до нової ситуації становлення особистості. Старіння – це не стільки розпад, згасання усіх рівнів життєдіяльності людини, скільки включення багатьох пристосувальних систем особистості до цієї нової ситуації.

Останнім часом дедалі більше усвідомлюється необхідність підготовки людини до старості, оволодіння вмінням старіти, керувати особистісними перебудовами, що супроводжують геронтогенез, який може тривати десятиліття. Людина має знати, що старість може бути календарною, біологічною і психологічною. Ці три види старості, звичайно, можуть не збігатися. Психологічна людина може постаріти і в молодому або зрілому віці, а може бути молодою і у старечому віці. Такі фактори, як життєва мудрість, творчість, повага і турбота оточуючих, визнання внеску старої людини у суспільне життя. живий зв'язок з молодим поколінням, можуть значно розширити межі старості, полегшити останній період життя людини.

## **5.2 Педагогічна, економічна та юридична психології**

*Педагогічна психологія* покликана для того, щоб допомогти педагогу та учневі розібратися у складних питаннях та проблемах цілісного педагогічного процесу, у взаємовідносинах учня, педагога і батьків. Це особливо важливо у зв'язку із стрімким зростанням кількості навчальної інформації за останні роки. Найважливіші питання педагогічної психології: учбова мотивація, засвоєння знань,

стиль педагогічної діяльності, взаємодія та взаєморозуміння педагога і учня, педагогічні вміння, суб'єктивні якості педагога.

*Економічна психологія* займається дослідженням ролі людського фактора у розв'язанні економічних, господарських проблем на макро- та мікроекономічному рівнях.

Економічна психологія – галузь, яка вивчає психологічні явища, пов'язані з виробничими відносинами. Вона виникла на стику соціальної психології, психології праці, психології управління з економікою. Основне завдання галузі – розробка практичних рекомендацій на основі досліджень психологічних концепцій, які здатні сприяти підвищенню ефективності господарської діяльності.

До найважливіших проблем економічної психології відносяться виявлення місця особистості, її праці в структурі виробничих сил. Людина при цьому розглядається як «економічна реальність» – з точки зору тих ресурсів, якими вона володіє як творець матеріальних і духовних цінностей, включених безпосередньо у матеріальне виробництво.

До числа проблем економічної психології відносяться:

- 1) відношення людини до різних форм власності;
- 2) психологічні питання розподілу та споживання;
- 3) проблеми потреб людини – їх кількісні і якісні характеристики, їх закономірності зародження, розвитку, задоволення та відтворення

Існує також економічне виховання як організована педагогічна діяльність, спрямована на формування економічної свідомос-

ті учня. Ця свідомість забезпечує розуміння економічного життя, привчає до економічного мислення, формування ділових якостей, відповідальності тощо. Окрім економічного виховання, є ще й економічна свідомість – найважливіша частина наукового світоглядання. Економічна свідомість вміщує у собі знання про основні закони розвитку ринкової економіки, підвищення ефективності виробництва, перебудову його структури, удосконалення виробничих відносин системи управління та методів господарювання. Важливою його частиною є економічне мислення, творчий пошук шляхів підвищення продуктивності праці, досягнення високоякісного виробничого результату при найменших затратах. Економічне мислення припускає вміння будувати економічне життя з урахуванням досягнень науки і техніки. Воно дозволяє розуміти економіку як цілісне явище.

*Юридична психологія* вивчає закономірності та механізми психологічної діяльності в сфері відносин, які регулюються правом. Систему юридичної психології утворюють:

- 1) кримінальна психологія, яка вивчає психологічні механізми злочину та особистість злочинця;
- 2) судова психологія, яка охоплює широке коло питань, пов'язаних з судочинством;
- 3) психологія виправна, яка вивчає проблематику виправлення правопорушників;
- 4) правова психологія, яка вивчає правосвідомість, принципи та засоби її формування та розвитку, причини її деформації.

Юридична психологія – галузь, яка вивчає певні види людської діяльності та вносить значний внесок в рішення багатопрофільних завдань укріплення правових підвалин суспільства, посилення боротьби з правопорушеннями та злочинністю. Юридична психологія містить наукові знання з психології та юриспруденції, які обумовлені специфікою діяльності людини в сфері правового регулювання. Юридична психологія пов'язана з дослідженням проблем реалізації системи правової поведінки психологічними засобами.

Юридична психологія являє собою систематизоване викладання загальних теоретичних основ юридичної психології, її роль та місце в системі наукового знання, в тому числі психологічного, пов'язаного з методами психологічної діяльності в сфері юриспруденції. Вивчаються такі проблеми, як особистість юриста та його професійна діяльність; психологія правомірної та протиправної поведінки; особистість правопорушника та потерпілого; психологія судової діяльності; виправно-трудова психологія; напрямки застосування спеціального психологічного знання в юрисдикційному процесі та ін.

Застосування в процесі юридичної діяльності психологічних методів допомагає врегулюванню праці юристів, їх взаємовідносин з людьми, глибині розуміння мотивів їх вчинків. З перших кроків існування цієї науки використовувались психологічні знання щодо пояснення різних сторін протиправних дій та рис особистості злочинця. В сучасних умовах вимоги до підготовки

високопрофесійних та компетентних кадрів пов'язані насамперед з оволодінням системою психологічних знань, навичок та заходів, які б сприяли загальній гуманізації юридичної діяльності, підвищенню психологічної культури і взагалі гуманізації суспільства.

*Практична юридична психологія і педагогіка* займається психологічним і соціологічним забезпеченням діяльності органів Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, суду, прокуратури, пенітенціарної системи, працюючи із співробітниками органів міліції, суддями, ув'язненими, правопорушниками, потерпілими. Існує також таке поняття, як правове навчання та виховання, яке знайомить молодь з правами, обов'язками, законами та готує законослухняного громадянина.

\* \* \*

Між галузями психологічної науки існують тісні зв'язки. Так, теоретична психологія напрацьовує систему психологічних знань, що виступає фундаментом науково-прикладної та практичної психології. Факти, що розкриваються у науково-прикладній та практичній психології узагальнюються засобами теоретичної психології, що сприяє постійному оновленню системи понять, категорій, принципів психологічної науки. А це створює умови для глибшого пізнання психіки й надання більш ефективної допомоги у розвитку особистості та в її творчій діяльності.

## 6 ОСВІТА І НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Характерною рисою освіти є те, що вона інтегрує в собі виховання як суспільне явище, педагогічну діяльність, становлення особистості. Але сходиною вище освіти є просвіта, тому що просвічена людина – це не просто освічена, а ще й культурна, знайома з етикетом, делікатна, стримана та частіше за все – інтелігентна. Раніше навіть міністерство освіти називалося міністерством просвіти.

У ХХ столітті у розвинутих країнах світу система освіти набула деякі загальні риси при частковому збереженні національної своєрідності: обов'язкова масова середня школа, яка постійно реформується (освіта безплатна), різноманітні платні школи для обдарованих дітей (для деяких – безплатні), є додаткові спеціальні школи (музичні, хореографічні тощо).

Основний тип вищих навчальних закладів – університети (у своїй більшості – платні). Є також спеціальні середні учбові заклади (технікуми, коледжі, училища тощо). Освіта – це не тільки сума знань, але й основа психологічної готовності людини до неперервності у накопиченні знань, їх переробки та удосконалення навичок. Сутність освіти: засвоєння змісту знань про все, оволодіння системою інтелектуальних та практичних навичок та вмінь, засвоєння досвіду творчої діяльності, оволодіння досвідом емоційно-вольового відношення до світу, до інших людей.



## 6.1 Освіта в Україні

Говорячи про освіту в Україні слід згадати, що перші гімназії в Україні з'явилися в Харкові, Чернігові, Катеринославі, Новгороді-Сіверському, Полтаві, Херсоні. У Харкові, Полтаві та Одесі було засновано інститути шляхетних дівчат. У 1805 р. у Харкові відкрився перший в Україні університет, який відіграв значну роль у розвитку культури, науки, освіти і школи. Він здійснював керівництво навчальними закладами Харківського учбового округу. У 1885 р. у віданні цього університету було 136 парафіяльних училищ, 116 повітових училищ і 13 гімназій. У 1817 р. в Одесі було засновано Рішельєвський ліцей, а в 1820 р. – гімназію вищих наук у Ніжині.

У Правобережній Україні школи працювали за окремим статутом: парафіяльні училища були у віданні католицького духовництва і чернечих орденів; існували примітивні сільські школи, де учнів навчали дяки (в одній із них навчався Тарас Шевченко). Повітові училища були у Києві, Вінниці, Житомирі, Умані, Кам'янці-Подільському, Каневі, Білій Церкві та в інших містах. Гімназії працювали в Києві та Вінниці. У 1805 р. було засновано вищу гімназію у Кременці, яку в 1819 р. реорганізовано в ліцей. Навчання тут велося польською мовою, російська мова вивчалась як дисципліна. Після придушення польського повстання 1830-1831 рр. на Волині, Поділлі й Київщині закрили 245 початкових і середніх шкіл, серед них і Кременецький ліцей.

У 1834 р. було відкрито Київський університет, який став науково-навчальним і культурним центром України.

Наприкінці XIX ст. кількість початкових шкіл у підросійській Україні зросла у 12 разів (порівняно з серединою століття), однак вони не задовольняли потреби народу в початковій освіті. Рівень грамотності населення на цей час становив 15-20 %. Якість навчання у народних школах була низькою. Найпримітивнішу освіту давали церковнопарафіяльні школи, які в 1900 р. становили 80 % від усіх початкових шкіл. Навчання в них обмежувалося читанням, початками арифметики та вивченням молитов.

Відповідно до прийнятого у 1864 р. «Статуту гімназії і про-гімназії», встановлювалися класичні та реальні гімназії (замість повітових училищ) – неповні середні навчальні заклади. В Україні гімназії поширювалися повільно, їх було замало, щоб задовольнити потреби навіть половини бажаючих до них вступити. Доступ обмежувався і через високу плату за навчання.

Стан вищої освіти в Україні був також вкрай незадовільний. На початку XX ст. усі вищі навчальні заклади зосереджувалися лише в Києві, Харкові, Одесі й Катеринославі.

У підросійській Україні в усіх початкових і середніх школах навчали російською мовою за навчальними планами і програмами, що діяли по всій Росії. На розвиток освіти на цих територіях значною мірою впливала русифікаторська політика царизму. Так, у 1863 р. міністр внутрішніх справ Валуєв видав циркуляр, яким

проголошувалося, що ніякої особливої малоросійської мови не було, нема і бути не може.

У 1917-1919 рр. влада в Україні неодноразово змінювалася, і кожний уряд вирішував питання розвитку української освіти по-своєму. Так від часу Лютневої революції до проголошення І універсалом Центральної Ради 10 червня 1917 р. автономії України влада була у Тимчасового уряду. Оскільки він не виявляв активності в питаннях освіти, його заміняли громадські організації, серед яких найважливішу роль відігравало Товариство шкільної освіти.

Остаточно радянська влада в Україні встановилася з грудня 1919 р. Спершу українські більшовики не мали чіткого плану розбудови системи освіти в Україні й усю свою діяльність спрямували на ліквідацію старої системи освіти, відокремлення школи від церкви, формування нового апарату управління освітою. Нову українську систему освіти вони намагалися будувати за російським зразком. У травні 1919 р. було видано «Положення про єдину трудову школу УРСР», в основу якого було покладено чинне в Радянській Росії «Положення про єдину трудову школу». Воно передбачало запровадження безплатного і спільного навчання дітей обох статей з восьми років; загальноосвітній і політехнічний характер освіти, заборону релігійного виховання; запровадження продуктивної праці дітей. Скасовувалися перевідні та випускні іспити, домашні завдання, п'ятибальна система оцінювання знань.

Хоч українська школа й будувалася згідно з прийнятими на той час єдиними принципами «Про єдність освітньої політики»,

але система освіти в Україні дещо відрізнялася. Так, якщо в Росії школа була політехнічною, то в Україні всі навчально-виховні заклади, поєднуючись з виробництвом, уже з першої ланки утворювали єдину систему професійної освіти; у Росії єдина трудова школа була дев'ятирічною, в Україні – семирічною; у Росії технікум був підготовчою ланкою до інституту, а в Україні – інститут і технікум вважалися рівноправними вищими навчальними закладами з тією різницею, що технікум випускав вузьких фахівців-інструкторів, а інститут – висококваліфікованих спеціалістів-практиків; на відміну від російської, українська система вилучала зі своєї схеми університети, перетворивши їх у 1920 р. на інститути народної освіти; підготовку вчених в Україні здійснювали академії та різні інститути теоретичного знання. З погляду наукової педагогіки, українська система освіти стояла нижче від російської. Ці відмінності свідчили про певну незалежність української освітньої політики, вони збереглися до 1930 р.

У 1934 р. постановою «Про структуру початкової і середньої школи в СРСР» було відмінено всі типи шкіл і встановлено єдину систему освіти: початкова школа (1-4 класи), неповна середня школа (1-7 класи), середня школа (1-10 класи). Україна повернулася до університетів (першим у 1933 р. було відкрито Київський університет). Статус технікуму було знижено до рівня середнього спеціального навчального закладу. У 1935 р. окремою партійною постановою визначалися початок і кінець навчального року, три-

валість уроку, запроваджувалися правила поведінки і єдина шкільна форма, єдині норми і п'ятибальна система оцінювання.

З 1939 р. у школи західних областей, приєднаних до України, прийшла рідна мова, освіту було оголошено безкоштовною, запроваджено радянські навчальні плани, замість польської мови – російську.

Після війни розгорнулася робота з відновлення роботи школи на всій території України. У 1949 р. здійснено перехід до загальної обов'язкової семирічної освіти, у 1956 р. з'являється новий тип школи – школа-інтернат. 24 грудня 1958 р. було прийнято закон «Про зміцнення зв'язку школи з життям та про дальший розвиток системи народної освіти в СРСР», яким передбачався перехід на обов'язкову 8-річну освіту для дітей віком від 7 до 15-16 років; основний тип середньої загальноосвітньої трудової політехнічної школи з виробничим навчанням (11-річні: 8 класів + 3 роки для здобуття повної середньої освіти та професійної підготовки. З 1964 р. середня школа стала 10-річною. У 1966 р. скасовано обов'язкову професійну підготовку в загальноосвітніх школах. Починаючи з сьомого класу вводяться факультативні курси з окремих навчальних предметів. З 1972 р. здійснюється перехід до обов'язкової середньої освіти.

У 1984 р. було прийнято основні напрями шкільної реформи, що передбачала підвищення якості освіти й виховання. Згодом було здійснено перехід на навчання дітей з 6-річного віку та на 11-річний термін шкільного навчання; змінювалася структура

загальноосвітньої школи (початкова – 1-4 класи, неповна середня 1-9 класи, середня школа 1-11 класи); зменшувалася наповнюваність 1-9 класів до 30, 10-11 – до 25 учнів. Проте через економічну кризу в країні ці реформи загальмували.

Сучасний розвиток системи освіти в Україні визначено Законом України «Про освіту» (1991) та Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»).

## **6.2 Освіта у світі**

Початком освіти традиційно прийнято вважати лікей, заснований в III ст. до н.е. Аристотелем (він ще й був вчителем Олександра Македонського – візантійського царевича, з яким займався окремо). В ті давні часи у країнах Сходу (Китай, Персія та ін.) жили мудреці і майже кожний з них мав 2-3 учні (У Давній Греції кожен вчений-філософ мав декілька учнів). Також у більшості країн світу при урядових палацах були невеличкі школи, де навчалися 5-10 дітей (королів, герцогів, царів, ханів, жерців, візирів та іншої знаті). Пізніше (у середньовіччі) освіта зосередилася при монастирях, абатствах. Перший у світі університет виник у XI-XII ст. у Неаполі, а пізніше – і по всій Європі (Англія, Німеччина, Франція, Польща, Іспанія). Починаючи з царських палаців, з'явився і такий інститут освіти, як гувернерство, який особливої моди та масовості набув у XIX ст.

Слід відмітити, що особливого пожвавлення освіта набула в епоху Відродження. На зміну украй суворої дисципліни (фізичних покарань учнів) прийшла гуманізація освіти. Велике значення приділялося стимулюванню живого інтересу учнів до знань. Почалася боротьба із механічним заучуванням (рос. зубрежкой). У ті часи вперше почало використовуватися наочне навчання (ігри, демонстрації, екскурсії та ін.). Учні почали навчатися з радістю та захопленням. Великий прояв інтересу до духовної культури античного світу у пізнішому періоді епохи Відродження почав сприяти появі нового типу загальної середньої освіти, яку називали «класична» – це гімназія. Пізніше поряд з класичною середньою школою широкий розвиток набула професійна середня школа, котра раніше називалася «реальне училище» (зараз це – технікуми, ПТУ, інші училища). Таке училище вперше у світі було відкрито у Москві у 1701 році.

Наприкінці ХІХ ст. система освіти у розвинених країнах світу набула загальні риси при збереженні національної своєрідності. Вона і сьогодні існує у таких типах: масова, елітарна (що дорого коштує), державна для обдарованих дітей. Не припинили свою роботу і школи при церквах.

Найпрестижніші університети світу: Гарвардський, Стенфордський, Колумбійський, Принстонський, Сорбонський, Токійський, Йоркський та й ще 7-8.

### 6.3 Навчання

Навчання (дидактика) завжди розглядається з двох сторін: навчання (учення) – з боку вчителя і засвоєння знань – з боку учня та має свої об'єктивні закони та особливості.

*Принципи навчання (дидактичні принципи)* – основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчальної роботи школи. Розрізняють наступні принципи:

- принцип науковості;
- принцип доступності навчання;
- принцип наочності в навчанні;
- принцип систематичності й послідовності навчання;
- принцип зв'язку навчання з життям;
- принцип свідомості й активності учнів у навчанні;
- принцип індивідуального підходу до учнів;
- принцип міцності засвоєння знань, умінь та навичок;
- принцип емоційності навчання.

*Закономірності у навчанні:*

- зумовленість навчання суспільними потребами;
- ефективність навчального процесу залежить від умов, у яких він протікає;
- процес навчання залежить від вікових і реальних навчальних можливостей учнів;
- ефективність процесу навчання залежить від рівня активності учня;



- навчання передбачає цілеспрямовану взаємодію вчителя, учня і виучуваного об'єкта;
- навчальний процес ефективний лише за умови активності учня;
- поняття можуть бути засвоєні лише тоді, коли організовано пізнавальну діяльність учнів;
- навички сформуються лише за умови організації відтворення операцій і дій, покладених в їх основу;
- міцнішому засвоєнню змісту навчального матеріалу сприяє систематичніше організоване пряме й відстрочене повторення цього змісту та його введення в систему вже засвоєного раніше змісту;
- опанування учнями складними способами діяльності залежить від успішного оволодіння попередніми простими видами діяльності.

*Метод навчання* – спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності вчителів та учнів, спрямованої на вирішення завдань освіти, виховання і розвитку в процесі навчання. З поняттям «метод навчання» пов'язане поняття «прийом навчання». Прийом навчання – деталь методу, часткове поняття щодо загального поняття «метод». Класифікація методів навчання за джерелами передачі й характером сприйняття інформації, за основними дидактичними завданнями, за характером пізнавальної діяльності.

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності – сукупність методів, спрямованих на передачу і засвоєння учнями знань, формування умінь та навичок. До них належать словесні, наочні й практичні методи навчання.

*Ознаки неуспішності учня у навчанні:* а) не може пояснити, в чому складність завдання, намітити план його розв'язання самостійно, вказати, що нового отримано в результаті його розв'язання; б) не задає запитань щодо суті виучуваного, не робить спроб знайти правильну відповідь і не читає додаткової до підручника літератури; в) пасивний і відволікається в ті моменти уроку, коли триває пошук, потрібні напруження думки, подолання труднощів; г) не реагує емоційно (міміка, жест) на успіхи і невдачі, не може оцінити свою роботу, не контролює себе; ґ) не може пояснити мету виконуваної ним вправи, сказати, на яке правило вона задана, не виконує вказівок правила, пропускає дії, плутає їх порядок, не може перевірити отриманий результат і хід роботи; д) не може відтворити визначення понять, формул, доведень, викласти систему понять, відійти від готового тексту; е) не розуміє тексту, побудованого на вивченій системі понять. Ця сукупність ознак відставання конкретизується стосовно навчальних предметів.

*Методи стимулювання* – методи, спрямовані на формування позитивних мотивів учіння, що стимулюють пізнавальну активність, сприяють збагаченню школярів навчальною інформацією.

#### Методи формування пізнавальних інтересів.

*Метод навчальної дискусії* – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу. Цей метод ґрунтується на обміні думками між учнями, вчителями й учнями, вчить самостійно мислити.

*Метод забезпечення успіху в навчанні* – метод, який передбачає допомогу вчителя відстаючому учневі, розвиток у нього ін-

тересу до знань, прагнення закріпити успіх. Цей метод ефективний у роботі з учнями, які мають проблеми з навчанням.

*Метод пізнавальних ігор* – спеціально створена захоплююча розважальна діяльність, яка має неабиякий вплив на засвоєння учнями знань, набуття умінь і навичок. Гра у навчальному процесі забезпечує емоційну обстановку відтворення знань, полегшує засвоєння навчального матеріалу, створює сприятливий для засвоєння знань настрій, заохочує до навчальної роботи.

*Метод створення ситуації новизни навчального в матеріалу* – передбачає, що у процесі викладання вчитель прагне на кожному уроці окреслити нові знання, якими збагатилися учні, створює таку морально-психологічну атмосферу, в якій вони отримують моралі задоволення від того, що інтелектуально зросли хоч на йоту.

*Метод опори на життєвий досвід учнів* – полягає в тому, що у повсякденному житті за межами школи вони щодня спостерігають найрізноманітніші факти, явища, процеси, події, які можуть базуватися на певних закономірностях, з якими учні знайомляться під час вивчення шкільних предметів.

Якщо говорити про форми навчання у середніх спеціальних та вищих учбових закладах, то ми маємо на увазі функціональну форму навчання в освітньому закладі: денну (стаціонар), заочну, очно-заочну, екстернат. А ще буває форма проведення занять: урок, лекція, семінар, екскурсія, практичне заняття, лабораторна робота, дискусія тощо. Вони є складовим елементом знань з якоїсь дисципліни. Урок або лекція незамінні нічим тому, що відбу-

вається «живе» спілкування вчителя та учнів, йде активний процес когнітивного, емоційного та креативного (а іноді й вольового) впливу викладача на учнів. Таке заняття повинно бути цікавим, зрозумілим, корисним і радісним.

*Метод самооцінки* передбачає критичне ставлення учня до своїх здібностей і можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих успіхів.

Коли йдеться про психологію навчання, то зрозуміло, що велике значення для успіху у навчанні має увага. А якщо сказати точніше, то без уваги не може бути навчання. Увага у дітей з'являється рано, а саме як мимовільна.

Велике значення для розвитку довільної уваги в дошкільному віці має гра. В грі виникає потреба домагатися певного результату й координувати свої дії відповідно до завдань, підпорядковувати їх певним правилам, підкорятися вимогам групи. Гра виробляє здатність навмисно зосереджувати увагу на певних предметах, переключати й розподіляти її відповідно до програми діяльності. З розвитком розумових дій виникає внутрішня увага

Подальший розвиток уваги в дітей відбувається в шкільний період. Навчальна робота школярів висуває нові вимоги, потребує уваги незалежно від того, приваблює їх предмет чи ні. Навчання збагачує досвід дитини, розвиває якості особистості, що дають змогу переходити до досконалої внутрішньої організації й регуляції своєї діяльності, виробляти вміння свідомо спрямовувати уважність до людей що є важливою рисою особистості. В процесі шкільного навчання

роль увага змінюється залежно від ступеня новизни і складності засвоюваного матеріалу. Добре засвоєний матеріал не вимагає напруження уваги. Зосередженість свідомості потрібна там, де виникають труднощі, і чим вони більші тим більше напруження уваги необхідне. Звідси подвійна функція уваги: коли робота нова й складна, то вимагається довільна увага, яка б спрямовувала діяльність; коли ж робота засвоєна до автоматизму, то вимагається увага, яка б тільки контролювала правильність процесу виконання завдання.

Щоб активізувати увагу учнів, слід цікаво викладати навчальний матеріал, але потрібна й наполеглива розумова активність учнів. Необхідні різноманітні види й форми роботи, чітка організація уроку, але й не менш потрібне спрямування навчальної діяльності, формування інтересу, волі та відповідальності самого учня. Увага є ідеальна, скорочена й автоматизована дія контролю, а це створює можливість і необхідність цілеспрямованого її формування як функції психологічного контролю.

Звичайно, психологічний контроль не обмежується регуляцією процесу поетапного формування розумових дій, він виконує також функцію управління становленням самої уваги в процесі навчальної й трудової діяльності, виробленням таких її властивостей, як концентрація, розподіл, переключення та стійкість. При цьому необхідно створити такі умови, які б сприяли формуванню уваги: 1) привчити учнів працювати в різних умовах, тренуючи довільну увагу; 2) захоплювати цікавою і важкою працею, формуючи післядовільну увагу; 3) домагатись усвідомлення суспільної значущості діяльності

учня, розвитку моральних якостей; 4) пов'язувати увагу з вимогою дисципліни; 5) розвивати стійкість уваги, формувати вольові якості учнів; 6) формувати обсяг і розподіл уваги як певну трудову навичку виконання кількох дій у високому темпі; 7) формувати переключення уваги вправами переключення уваги з об'єкта на об'єкт за маршрутами і виділенням найбільш важливих із них. Треба привчати дітей за жодних обставин не робити щось недбало. Це є запорукою формування в них уважності.

Не менш важливою ніж увага у навчанні є пам'ять. Активний спосіб життя, ходіння, засвоєння мови в ранньому дитинстві розширює можливості пізнавальної діяльності, сприяє розвитку словесно-логічної пам'яті. Пам'ять набуває більшої стійкості й міцності, тривалішим стає зберігання запам'ятованого. В цей час ще домінує мимовільна пам'ять, однак уже з'являється довільне запам'ятовування.

Важливим етапом розвитку пам'яті є дошкільне дитинство. Воно характеризується інтенсивним розвитком мимовільної пам'яті, чому значною мірою сприяє ігрова діяльність.

У *молодших школярів* розвиваються всі види пам'яті. Але особливо інтенсивно формується словесно-логічна пам'ять як умова й результат успіхів у навчанні. Розвиток абстрактно-логічної пам'яті має свою специфіку в *старших школярів*. У період *пізньої юності* загальний розвиток пам'яті відбувається в тісній взаємодії з мисленням, досягаючи максимальних значень.

Розвиток пам'яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навча-

льну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності.

Удосконалення пам'яті вимагає, постійних тренувань. Регулярна й напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не повинно бути ізольованим актом, штучним повторенням одного й того самого. Тренуючи пам'ять, кожного разу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагатись поліпшення результатів запам'ятовування. Виховання пам'яті нерозривно пов'язане з вихованням самої особистості. Для розвитку пам'яті в учнівської молоді треба виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків.

Чим більше людина знає, тим легше їй запам'ятати нове, пов'язуючи маловідоме з нагромадженим досвідом. Засвоєння понять та інших інформативних даних у процесі багаторазового повторення створює базу для подальших асоціацій з новим матеріалом запам'ятовування. Тому на початкових етапах навчання, коли нову інформацію нема з чим пов'язувати, виникають значні труднощі й доводиться багато разів повторювати, щоб добре запам'ятати.

Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена роздратована, пригнічена. У керівництві розвитком пам'яті учнів важливе значення має врахування вчителем їх індивідуальних особливостей.

Як увага, пам'ять, так і мислення конче потребують індивідуального підходу, урахування темпераменту, типу мислення, психотипу кожного, хто навчається, а також – його інтересів, бажань, прагнень тощо. Навчання залежить і від взаємовідносин учня та вчителя, учнів між собою і ще багатьох різних показників та факторів.

#### **6.4 Системи і технології освіти та навчання**

У світі існує багато педагогічних систем та технологій. Пропонуємо познайомитися з деякими з них.

*Технологія саморозвитку* (М. Монтессорі) з'явилася у 1907 р. в Італії. Три провідних положення характеризують сутність цієї педагогічної теорії:

- 1) навчання та виховання повинно бути вільним;
- 2) навчання повинно бути індивідуальним;
- 3) навчання та виховання повинно спиратися на дані спостережень за дитиною.

Девіз системи Монтессорі: «Вчитель, допоможи мені це зробити самому!».

*Освітня система Судзукі* (Японія), її ще називають – *сади Судзукі*. Дітей не поділяють за віком. Група може бути до 60 дітей віком від 6 до 10-11 років, або від 10 до 14 років. Це зроблено навмисно, щоб молодші діти залюбки спостерігали за старшими і навчалися в них. Все націлене на те, щоб дитині було цікаво та радісно, щоб вона від навчання отримувала задоволення. Педагог



виступає як посередник (між учнями та знаннями і учнями), що перетворює інтереси кожного в загальні цілі.

*Вальдорфська система* – виникла у 1919 р. у Німеччині. Вона висунула такі гасла: вільне навчання та виховання, без примусу; відмова від влади над дітьми; свобода творчості; розвиток індивідуальності засобами мистецтва; єдність розвитку розуму, серця і руки; розвиток образного сприйняття світу; опора на авторитет педагога; школа одного вчителя впродовж 8-9 років; важливість не результату, а процесу; велика увага естетичному та трудовому вихованню; поєднання європейської і східної культур.

*Освітня система вільного вибору та творчого начала* (за П.М. Щетініним) – дозволяє учням не тільки вибирати дисципліни за своїм бажанням, а і навіть вчителів. Вона також дозволяє кожному учню вчитися за індивідуальним планом і графіком і, що найдивніше, буває й так, що учні навчають учнів.

Існують ще й такі технології та освітні системи: «створення ситуацій успіху» (за А. С. Белкіним); сугестивна технологія; технологія навчання як дослідження; система-технологія формування творчої особистості; системи інтенсивного розвиваючого навчання (Л. С. Виготський, Л. В. Занков, В. В. Давидов, Д. Б. Ельконін).

В Україні створюванням сприятливих умов для розвитку підростаючого покоління займаються багато вчених і серед них можна назвати І. Д. Бега, який вивчає різноманітні проблеми виховання, та Г. П. Шевченко – вивчає проблеми духовного розвитку особистості.

## **7 ПСИХОЛОГІЧНІ КАТЕГОРІЇ, СИСТЕМИ ТА ПІДСИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ**

### **7.1 Свідомість та її структура**

Вищим рівнем психічного відображення, властивого тільки людині як суспільно-історичній істоті, є свідомість. Свідомість – відображення у психіці людини ідеальних образів дійсності, своєї діяльності, самої себе. Людина усвідомлює себе – це насамперед.

Свідомість не слід ототожнювати з усією психікою. Це особливий психічний процес або їх сукупність. Свідомість – особливе утворення.

Свідомість – не просто образ дійсності, а особлива форма психічної діяльності, орієнтована на відображення і перетворення дійсності. Свідомість полягає в емоційній оцінці дійсності. Свідомість не дана людині від народження. Вона формується не природою, а суспільством. Свідомість – це продукт суспільно-історичного розвитку людства.

Психологія вивчає походження, структуру та функціонування свідомості. Свідомість характеризується активністю, спрямованістю на предмет, здібністю до рефлексії, усвідомлення самої себе, самоспостереження, різним ступенем (рівнями) ясності.

Крім свідомих форм відображення дійсності, для людини характерні й такі, що перебувають немовби за «порогом» свідомості, не досягають належного рівня інтенсивності або напруженості, щоб звернути на себе увагу. Терміни «несвідоме», «підсві-

доме», «неусвідомлене» часто трапляються в науковій і художній літературі, а також у повсякденному житті.

Явища людської психіки дуже різноманітні. І далеко не всі з них охоплюються сферою свідомості. Психічна діяльність може перебувати у фокусі свідомості, не досягати свідомості (досвідомий чи передсвідомий стан) або опускатися нижче порогу свідомості (підсвідоме). Сукупність психічних явищ, станів і дій, відсутніх у свідомості людини, що лежать поза сферою розуму, не підзвітні їй і принаймні в даний момент не піддаються контролю, належать до несвідомого.

Несвідоме не є чимось містичним, його не варто уявляти як ірраціональну, «темну» силу, що затаїлася в глибинах психіки людини. Це цілком нормальна сторона психіки, особливий рівень психічної діяльності. Несвідомі процеси і явища реалізують специфічну функцію людської психіки, сутність якої полягає в адекватному відображенні людиною дійсності й ефективному регулюванні її стосунків з цією дійсністю, що відбуваються за порогом свідомості.

На відміну від свідомості несвідоме не передбачає попередньої уявної побудови дій, проектування їхніх результатів і постановки мети. Формою прояву несвідомого є й так звана психологічна установка. Цей психічний феномен являє собою цілісний стан людини, який виражає динамічну визначеність її психічного життя, спрямованість особистості на активність у якомусь виді діяльності, загальний нахил до дії, стійку орієнтацію на певні об'єкти, що зберігається доти, доки очікування людини виправдовуються.

Свідомість дуже тісно пов'язана як з поведінкою, так і з діяльністю людини. Кожна дія, кожен вчинок (а діяльність складається з дій) спочатку усвідомлюється особистістю, а потім втілюється у життя. Поведінка ж складається з низки певних дій, вчинків, рішень, пошуків та знахідок.

## 7.2 Поведінка

Поведінка – це притаманна живим істотам взаємодія з середовищем через зовнішню (спрямовану) та внутрішню (психічну) активність. Термін вживається як до окремих індивідів, так і до їх сукупностей (поведінка біологічного виду, соціальної групи). Поведінка – родовий термін, який охоплює дії, діяльність, реакції, рух, процеси, операції тощо, тобто будь-які зміни реакції організму.

За традицією, яка склалася у психології, під поведінкою розуміються зовнішні прояви психічної діяльності. У цьому відношенні поведінка протиставляється свідомості як сукупності внутрішніх процесів, що суб'єктивно переживаються. Інакше кажучи, факти поведінки та факти свідомості розрізняються за методом їх виявлення. Поведінка знаходиться (постає) у зовнішньому світі і виявляється зовнішнім спостереженням, а процеси свідомості відбуваються у внутрішньому світі суб'єкта і виявляються само спостереженням. До фактів поведінки відносяться: зовнішні прояви фізіологічних процесів, які пов'язані зі станом, діяльністю та спілкуванням людей – поза, міміка, інтонації та ін.; окремі рухи

та жести; дії, як більш великі акти, найчастіше ті, що мають суспільне, соціальне значення та пов'язані з нормами поведінки (етикет), відносинами, самооцінкою тощо.

Поведінка – це особлива форма діяльності; діяльність стає поведінкою саме тоді, коли мотивація дій з предметного плану переходить у план особистісно-суспільних відносин. Обидва плани взаємозалежні: за допомогою предметних відносин реалізуються особистісно-суспільні. Поведінка людини має природні передумови, в її основі – соціально обумовлена, опосередкована мовою та іншими знаково-смысловими системами діяльність, типова форма якої – праця, а атрибут, часто обов'язковий, – спілкування.

Своєрідність поведінки індивіда залежить: від характеру його відносин з групами, членом яких він є (сім'я, трудовий або учбовий колектив та ін.); від норм групових ціннісних орієнтацій, рольових рекомендацій, інших правил. Неадекватність поведінки (наприклад, девіантна) негативно відбивається на міжособистісних відносинах; вона виражається у переоцінці особистістю своїх можливостей (помилковістю суджень), розщеплення (розподіл) вербального та реального планів, ослабленні критичності при контролі за реалізацією програм поведінки. Головне у поведінці – відношення до моральних норм.

Одиниця аналізу поведінки – вчинок. Якщо говорити про поведінку у спрощеному життєвому плані, то у більшій мірі це стосується дітей: зразкова поведінка, гарна поведінка, не дуже гарна поведінка та погана. Раніше за поведінку у школі ставили

оцінку, а ще раніше – за старанність, заподатливість, тобто визначали ступінь ретельності (дуже чи не дуже).

### 7.3 Діяльність

Діяльністю називається сукупність дій людини, спрямованих на задоволення її потреб та інтересів. Рисами людської діяльності є її суспільний характер, цілеспрямованість, плановість (последовність) та тривалість.

Психологія розрізняє три основних види діяльності: гра – вид діяльності в умовних ситуаціях, спрямований на засвоєння суспільного досвіду; вчення – процес систематичного оволодіння знаннями, вміннями, навичками, які необхідні для виконання трудової діяльності; праця – діяльність, спрямована на створення суспільно корисного продукту, який задовольняє матеріальні чи духовні потреби людей.

Людина повинна виступати у житті, насамперед, як діяч, творець та будівельник незалежно від того, якою справою вона займається. У продуктивній діяльності розкривається багатство духовного життя людини: глибина розуму та переживань, сила уяви, творчості й волі, здібності та риси характеру, талант тощо. У процесі діяльності відбувається формування свідомості. Свідомість людини – це найвищий етап розвитку психіки та продукт суспільно-історичного розвитку, продукт праці.

Формуючись у діяльності, свідомість в ній проявляється. Діяльність – це рух та дії, тобто форма активності. Діяльність збу-

джується потребами, станом нужди. Діяльність слід відрізняти від поведінки. Успіх діяльності суб'єкта залежить від взаємодії знань, вмінь та мотивації. Діяльність та поведінка – найзагальніші форми цілісного вияву активності особистості як суб'єкта.

Виконання людиною будь-якої діяльності (ціннісно-орієнтованої, пізнавальної, професійної) неможливе без її інформаційного забезпечення, інформаційної основи.

В інформаційних процесах, які розгортаються при виконанні предметно-практичних, знаково-розумових дій, поведінкових актів, тісно переплітаються два інформаційні плани:

1) актуальний, що включає інформацію різної модальності, яка надходить через сенсорні канали і відображає об'єктивні характеристики предмета, знарядь та умов діяльності;

2) потенційний досвід, що включає індивідуальний, у тому числі професійний, який становить тезаурус суб'єкта; актуалізується під час оцінки ситуації та прийняття рішення щодо стратегій, тактик виконання дій як складових діяльності, поведінки.

Діяльність може бути нетворчою і творчою (остання – більш цінна).

## **7.4 Творчість та натхнення**

Творчість – це особливий психічний процес створювання нових цінностей. Вона – культурно-історичне явище, але має і психологічний аспект – особистісний та процесуальний. Творчість припускає наявність у суб'єкта здібностей, мотивів, знань та вмінь, завдяки

яким створюється продукт, який відрізняється оригінальністю, новизною, унікальністю. Виділяються наступні стадії процесу творчості: підготовка, «дозрівання», осяяння, перевірка. Для творчості дуже важливими є: уява, фантазія, абстрактне мислення, інтуїція, натхнення, а також дуже велике бажання особистості у розкритті та розширенні своїх творчих можливостей. Велике бажання буде з'являтися автоматично, якщо людина здатна творити, бо тоді вона не зможе робити свою справу інакше. Тобто, все назване є «важливими умовами і, одночасно, ознаками творчості». Дві останні ознаки тісно пов'язані між собою творче натхнення викликає у людини, напевне, найбільш сильні позитивні емоції, які тільки може викликати якась продуктивна діяльність, тому вже їх переживання є і насолодою, і винагородою за витрачені сили і час; це ж і є найсильнішим «мотиватором» подальшого самовдосконалення.

Натхнення – це концентрація духовних сил так необхідних при появі творчого продукту; це стан своєрідного напруження та підйому духовних сил, творчого хвилювання людини, який призводить до виникнення і, навіть, – реалізації задуму у науці, мистецтві, техніці. Натхнення характеризується підвищеною активністю, незвичайною продуктивністю діяльності, усвідомленням легкості творчості. Творчий процес, який здається неусвідомленим, є наслідком максимальної усвідомленості, ясності свідомості, своєрідного напливу та прояснення думок та образів надзвичайної загостреності пам'яті, уваги, пристрасної волі, яка спрямована на реалізацію ідеї. Це – емоційне занурення у творчість. Іноді у натхнення є риси фа-



натизму і, навіть, – одержимості, і це не дуже позитивно. Справжня творчість потребує натхнення та самовіддачі.

## 7.5 Спілкування

Спілкування тісно пов'язане з діяльністю, поведінкою, стосунками, творчістю.

Спілкування – одна з основних психологічних категорій. Людина стає особистістю у результаті взаємодії та спілкування з іншими людьми. Спілкування – складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів між людьми.

Види спілкування: міжособистісне, групове, вербальне, невербальне, контактне, дистантне, офіційне, неофіційне, установче, інформаційне. Функції спілкування: контактна, інформаційна, спонукальна, координаційна, розуміння, амотивна, встановлення відносин, проявлення впливу. Спілкування різниться кількістю учасників, умовами, способом спілкування.

У найбільш загальному виді спілкування виступає як важлива форма життєдіяльності. Справжнє людське спілкування неможливе без участі свідомості та розуму. Поряд зі змістом спілкування виділяються його засоби – мова та мовлення. Спілкування поліфункціональне.

Буває спілкування пусте, безпредметне та продуктивне і, навіть, творче.

Соціальна функція спілкування полягає в тому, що воно виступає засобом передання суспільного досвіду. Його специфіка визначається тим, що в процесі спілкування суб'єктивний світ однієї людини розкривається для іншої, відбувається взаємний обмін діяльністю, інтересами, почуттями та ін. У спілкуванні людина формується і самовизначається, виявляючи свої індивідуальні особливості. Результат спілкування – налагодження певних стосунків з іншими людьми. Завдяки спілкуванню здійснюється інтеграція людей, виробляються норми поведінки, взаємодії. Зв'язок людей у процесі спілкування є умовою існування групи як цілісної системи.

Розрізняють три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією), інтерактивну (взаємодія) та перцептивну (розуміння людини людиною). Спілкування іноді призводить до виникнення стосунків, відносин.

## **7.6 Міжособистісні стосунки та сумісна діяльність**

Міжособистісні стосунки починаються з першої зустрічі осіб, де обов'язково «включається» й починає працювати симпатія або антипатія. При антипатії стосунки можуть бути тільки вимушеними (робота, або навчання в одному колективі). Саме з симпатії починається приятелювання, котре згодом може перерости у дружбу.

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи. Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне

забарвлення. Отже, ми можемо визначити їх як взаємини людей, що формуються в процесі безпосередньої взаємодії в групі, мають неформальний характер і містять емоційно забарвлену та обопільно значущу оцінку партнерів по спілкуванню.

Міжособистісні стосунки охоплюють широке коло явищ, але головним регулятором сталості, глибини, неповторності міжособистісних стосунків є привабливість однієї людини для іншої. Тому стан задоволеності-незадоволеності виступає основним критерієм оцінки таких стосунків. Привабливість складається з почуттів симпатії та притягання.

Оцінка міжособистісних стосунків передбачає проведення їхньої класифікації. Так, виділяються стосунки знайомства, приятелювання, дружби тощо. Міжособистісні відносини – це дещо інше. Це як ти відносишся до людини чи групи людей (погано, гарно, індивідуентно) і як вони відносяться до тебе, на яких підставах.

Стосунки мають свої функції. Інформаційно-комунікативна функція охоплює процеси формування, передання та прийому інформації. Регуляційно-комунікативна – полягає в регуляції поведінки. Афективно-комунікативна – характеризує емоційну сторону стосунків.

Міжособистісні стосунки залежать від міжособистісного розуміння. Реальний механізм взаємодії можна зрозуміти на основі аналізу того, як виникає взаєморозуміння між її учасниками. Від ступеня розуміння людини людиною залежать їхні спільні дії. Якщо стратегія взаємодії визначається контекстом соціальної діяльності, то її тактика залежить від рівня міжособистісного розуміння.

Процес міжособистісного розуміння (інша його поширена назва – соціальна перцепція) у загальному вигляді можна визначити як формування у свідомості людини образу іншої людини. Це передусім пізнавальний процес. Він починається з відображення зовнішності. Але вже на цьому етапі більшість людей робить висновки про особистісні риси, які не виявляються безпосередньо на рівні сприймання. Включення у психічний образ властивостей особистості, які не даються безпосередньо як фізичні властивості, є характерною ознакою цього процесу. Особистісний зміст іншої людини встановлюється шляхом інтерпретації елементів зовнішності, поведінки та діяльності. Виходячи з цього, можна виділити дві стадії міжособистісного розуміння – стадії конкретно-чуттєвого та абстрактно-логічного відображення.

Міжособистісне розуміння та міжособистісні стосунки доволі часто припускають сумісну діяльність. Для соціально-психологічного аналізу і практики найважливіші ті види групової діяльності, в яких взаємна залежність між її учасниками є максимальною.

Є такі види спільної діяльності, в яких дії одного учасника неможливі без одночасних або попередніх дій інших членів групи. Взаємозв'язок тут опосередкований не тільки умовами, а й засобами реалізації спільних дій (наприклад, у конвеєрному виробництві).

Узгодження операцій і дій, їх темпу та ритму є важливою умовою підвищення ефективності спільної діяльності. Така діяльність вимагає узгодження, розподілу функцій. Ці функції обов'язково мають бути координовані, загальні підсумки роботи групи залежать від оптимального узгодження в часі й просторі. За максимального

значення умов взаємозв'язку (в певних видах діяльності) досягнення мети і реалізація дій одного партнера неможливі без одночасного або попереднього досягнення мети та реалізації дії іншого (інших). Очевидно, функція координації, узгодження є визначальною в організації спільної діяльності, взаємодії.

Визначальними в регуляції спільної діяльності є «умови-фактори» діяльності та взаємодії. До них належать: специфіка і складність завдань; тривалість спільної діяльності; кількісний склад групи; взаємозв'язок між членами групи; функціональна структура групи; ступінь ізолюваності й автономності групи.

Подібність і розбіжність соціальних установок породжують симпатії та антипатії між людьми, визначають рівень їхньої сумісності. Феномен сумісності розкриває наявність внутрішньої єдності суб'єктів спілкування. Сумісність – це ефект взаємодії людей, який означає максимальне суб'єктивне задоволення партнерів один одним за певних енергетичних витрат і значної взаємодії ідентифікації. Суб'єктивна задоволеність – це головна ознака сумісності.

Існують два основних типи взаємодії: кооперація і конкуренція. Вони діють і у міжособистісних, і у міжгрупових стосунках частіше несуть «заряд» агресії, ніж рефлексії. Звідси виникають конфлікти, коли стикаються різні погляди, інтереси та цілі у людей. Але впевнено можна сказати, що коли людина творча і вольова (сильна духом), то ніяких перешкод (вразливих) в її діяльності, поведінці, спілкуванні, міжособистісних стосунках сумісної діяльності (спільної) не може бути – вона їх неодмінно подолає.

## **8 ДЕЯКІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЇ; МОТИВАЦІЙНА І РЕГУЛЯТИВНА ПІДСИСТЕМИ ОСОБИСТОСТІ**

### **8.1 Психологія сім'ї**

Сім'я, близькі, родина – це найважливіше у житті. Найголовніше у сім'ї – це взаємодопомога та відповідальність. Психологія сім'ї вивчає закономірності виникнення, становлення й руйнування родини як специфічної малої соціальної групи, умови та механізми її функціонування. Психологічному аналізу підлягають різні аспекти сімейного життя: витоки утворення сім'ї; формування готовності до шлюбу й подружніх стосунків; загальні тенденції розвитку сім'ї, особливості шлюбно-сімейних міжособистісних взаємин та інші соціально-психологічні проблеми.

Як соціальна група сім'я розв'язує завдання, котрі стосуються осіб, які її складають, а також ті, що торкаються безпосередньо суспільства.

Сім'я виконує обслуговуючу й опікунську функції щодо своїх членів, забезпечуючи їм надання різноманітних послуг, а також піклуючись про тих, хто потребує допомоги (діти, старі або хворі та інваліди). У такий спосіб в сім'ї задовольняються альтруїстичні потреби.

Сім'я виховує для суспільства нових громадян, передаючи їм мову, основні форми поведінки, національні традиції й звичаї, моральні та духовні цінності.

Сім'я сприяє збереженню психічного здоров'я, суспільства завдяки виконанню психогігієнічної функції, яка полягає в забезпеченні почуття стабільності, безпеки, емоційної рівноваги, а також умов для розвитку особистості своїх членів. Стабільна, добре функціонуюча сім'я дає змогу кожній особі, яка її складає, задовольняти такі потреби, як любов, емоційна близькість, розуміння і повага, визнання тощо. У такій сім'ї індивід має умови для самореалізації, самоствердження, збагачення й розвитку своєї особистості.

Сім'я як мала соціальна група зазнає певних динамічних перетворень, пов'язаних головним чином з перебігом життя індивідів. У розвитку кожної сім'ї можна виділити кілька фаз: початкова фаза подружнього життя – до народження першої дитини; три батьківські фази, що охоплюють періоди зростання й виховання дітей; фаза, коли діти стали соціально зрілими й відокремлюються від батьків; пенсійне подружжя. Перехід з однієї фази в іншу характеризується зміною структури сім'ї, її функцій, перебудовою внутрішніх сімейних стосунків і взаємодії відповідно до нових завдань, що постають у різні періоди сімейного життя.

Сім'я – це соціальний мікросвіт, який відображає у собі усю сукупність суспільних відносин: відношення до праці, культури, один до одного, до сімейного бюджету, домашніх справ, друзів, до природи, тварин та життєвих подій. Основними сферами сімейного життя, у яких реалізується виховна функція є органічно пов'язані між собою сфери:

1) обов'язку – змістом якого є відповідальність дорослих та дітей; почуття відповідальності;

2) інтересу – на основі сумісної діяльності, яка захоплює усю сім'ю і ґрунтується на приємних емоціях, переживаннях та почуттях;

3) любов в родині, яка додає усьому життю сім'ї особливий, неповторний колорит, риси індивідуальності, формує у дитини тонкі людські почуття та якості, гуманну сутність особистості.

Усі ці сфери переплітаються та з'єднуються разом, утворюючи чудовий простір для виховних дій.

Сімейні цінності – моральні основи життя сім'ї, стосунки поколінь, закони подружньої вірності, піклування про дітей, пам'ять про предків та ін.

Моральні стосунки в сім'ї накладають відбиток на все життя людини, оскільки їх вплив пов'язаний, по-перше, із сильними переживаннями, по-друге, вони постійніші, по-третє, в них закладаються підвалини всіх моральних ставлень людини до суспільства, до праці, до інших людей.

Цінності особистого життя мають значення насамперед для самої людини, визначають риси її характеру, поведінку, стиль приватного життя та ін.

Якщо говорити про психологію сім'ї, то обов'язково слід підкреслити, що сім'я тримається, розвивається, міцніє за рахунок любові (взаємної), терпіння, витримки, вміння коли потрібно поступатися. Також важливі альтруїзм, бажання допомогти, готовність зрозуміти, підтримати, а також взаємодовіра та правдолюбство.



Якщо усе перелічене панує у сім'ї, можна говорити про гармонійну родину. Дисгармонійним сім'ям притаманна розбіжність у системах ціннісних орієнтацій, потреб, цілей, мотивів членів родинної групи. А ще неодмінно потрібні спільні інтереси (принаймі – хоча б один).

За ознакою комунікативних установок членів родини розрізняються корпоративні (меркантильні, прагматичні) і альтруїстичні типи сімей. Корпоративна сімейна група може мати ціннісні орієнтації й бути психологічно сумісною та емоційно пов'язаною, але в її членів відсутня готовність поступитися власними інтересами заради спільного блага. Є родини у яких немає спільного бюджету і навіть такі, які дуже мало спілкуються. Таких об'єднує лише дах над головою.

Бувають сім'ї, де панує культ дитини (сліпа батьківська любов), балувані діти. А є навпаки – занедбана, нікому не потрібна дитина, яку жбурляють один до одного батьки, дідусі-бабусі. У всіх таких випадках виростає егоїстична дитина, або людина з якимись іншими відхиленнями, психічними вадами.

Спілкування в альтруїстичних сім'ях ґрунтується на свідомому визнанні кожним членом родини відповідальності за добробут інших. Поведінка членів сім'ї часто йде врозріз з власними потребами і запитам – за принципом «жити для інших». Кожний у такій сім'ї є цінністю сам по собі, а не тому, що дає якусь користь, тобто створює для сім'ї матеріальний добробут і забезпечує їй високий соціальний статус та ін. Навіть члени сім'ї, які по-

рушують прийняті в ній норми поведінки, не стають ізгоями, навпаки, їм усіляко допомагають знайти правильний шлях.

За кількістю і характером комунікативних зв'язків розрізняються *відкриті* і *закриті* сім'ї. У відкритих особистісна спрямованість не обмежується лише колом родинних інтересів та цілей. Члени сім'ї включені в різні соціальні зв'язки. Специфікою відкритої сім'ї є прагнення до нових контактів. Завдяки цьому підвищується їх соціально-захисний потенціал. Вони мають можливість компенсувати невдачу в одній суспільній сфері переключенням своїх інтересів в іншу.

Закриті сім'ї є комунікативно самодостатніми. Кількість позасімейних соціальних контактів у них надто обмежена, і, як правило, вони не прагнуть до їх розширення. Головне – це твоя сім'я і родинні зв'язки, а все інше – тло, на якому проходить життя. Власна сім'я посідає перше місце в ієрархії родинних цінностей.

Залежно від адаптивних ресурсів сім'ї, її здатності пристосовуватися до мінливості умов життя виділяють *гнучкі* й *інертні* (консервативні) сім'ї. Гнучкий тип сім'ї характеризується здатністю швидко переорієнтовуватися, якщо цього вимагають нові умови життя. Інертні сім'ї, навпаки, ригідні та консервативні щодо переоцінки й зміни вже усталених стандартів поведінки.

За характером розподілу влади виділяють сім'ї *єдиновладні* (авторитарні) і *демократичні*. У перших влада зосереджена в руках когось одного – чоловіка, дружини та ін. Згідно з цим найважливіші рішення приймаються тільки зі схвалення цього члена

родини. Соціологи за цим показником поділяють сучасні сім'ї на неопатріархальні і неоматріархальні.

Для демократичних сімей характерна або рівноправність усіх членів родини в прийнятті рішень, або функціональний розподіл влади: в одних сферах життя головну роль відіграє чоловік, в інших – жінка, у третіх – хтось із батьків подружжя чи старші діти.

Виділення авторитарних і демократичних типів сімей має істотне значення для оцінки ресурсів сімейного виховання, але за умов, коли відомі інші характеристики спілкування і міжособистісних стосунків. Так, в інтегрованих, гармонійних, емоційно об'єднаних, з альтруїстичними установками сім'ях питання розподілу влади взагалі не виникає. Сімейна ієрархія, яка склалася, сприймається членами родини як природна й оптимальна, незалежно від того – авторитарна вона чи демократична. В дезінтегрованих сім'ях єдиновладдя може бути джерелом постійного психологічного напруження в родинних стосунках.

Класифікація сімей за наведеними полярними ознаками дещо умовна. Характеризуючи сім'ю як той чи інший тип, беруть до уваги перевагу якоїсь однієї ознаки взаємин у сімейній групі й абстрагуються від усіх інших. Отже, чисті сімейні типи – це наукова абстракція, яка потрібна для розуміння суті явища. В житті звичайно трапляються змішані типи, у яких взаємини характеризуються поєднанням різних ознак у певному співвідношенні.

Завжди існувала та існує проблема, яку називають «батьки і діти». Коріння та провина у появі цієї проблеми завжди знаходиться

в батьках, бо саме вони стояли на початку побудови цієї родини. Відносини батьків та дітей з роками складаються у певні типові варіанти стосунків. В здорових сім'ях батьки і діти зв'язані природними, повсякденними контактами. Контакти – це зв'язки: світоглядні, моральні, емоційні, інтелектуальні та ін. Таке тісне спілкування призводить до душевної єдності, погодженості основних життєвих дій та спрямувань. Це і є міцні родинні зв'язки. Початком успішної сім'ї повинна бути любов між усіма членами родини.

Типові варіанти відносин у сім'ї:

– повне взаємне відчуження та ворожнеча: відсутність педагогічних здібностей у батьків, їх байдужість, систематичні тяжкі фізичні покарання дітей;

– «Кого ти любиш більше?» – це такий тип; таке питання взагалі не можна задавати дитині, бо вона не у змозі зробити вибір і від цього страждає; у таких батьків зовсім немає єдності дій у вихованні дитини;

– обидві сторони не об'єктивні: це «холодна війна» – холод людських відносин; нерозуміння змінюється непорозуміннями, ніхто не чує один одного, «глуха оборона» змінюється «контрнаступами»;

– варіант «скоріш праві діти» – це частіше за все буває тоді, коли батьки мають особистісні вади, які не вважають за потрібне виправляти чи стримувати себе і свої дії.

Діти бажають радитися та спілкуватися з батьками, але батьки уникають цього, посилаючись чи на зайнятість, чи на щось інше; діти почувають себе нещасними та самотніми. Буває і на-

впаки – батьки бажають, щоб діти (навіть дорослі) радилися завжди і в усьому, це – надмірна нав'язливість, надокучливість батьків (рос. не дают продохнуть).

Батьки і діти зазнають великої потреби у взаємному спілкуванні, радяться.

Зрозуміло кожному, що виховання починається у родині, підхоплюється професійними педагогами, а потім – і усім суспільством та завершується самовихованням. Воно – цілеспрямований розвиток кожної дитини, як неповторної людської індивідуальності. Організація та психологія виховання пов'язані з побудовою такої суспільної практики, яка спрямовує розвиток та формування суб'єктивного світу людини, сприяє усвідомленню, прийняттю нею суспільних цінностей, самостійності у вирішенні складних моральних проблем.

## **8.2 Психологія виховання та становлення особистості**

Виховання і навчання можна вважати формою психічного розвитку людини. Правильне виховання сприяє інтелектуальному, творчому розвитку особистості.

Сучасність потребує орієнтацію педагогічної практики (з психологічною підтримкою) на побудову принципово нової цілісної системи виховання, яка буде спрямована на формування самостійності та відповідальності, принциповості та гідності, творчої активності та критичного мислення. Треба піднести на нову

сходінку душевно-духовний стан зростаючої особистості, підсилити увагу до кожної без виключення дитини, відноситись до неї з повагою – це обов'язково. Сумніви та суперечності – це необхідні аксесуари в розвитку людини, формуванні особистості. А ще для кожної дитини дуже важливою є справедливість.

Суперечності притаманні не тільки розвитку інтелектуальної, творчої сфери особистості, вони торкаються всіх її сторін, підструктур. Суперечність є рушійною силою психічного розвитку. В перспективі доцільно створити універсальний метод проблемного виховання (а не тільки навчання) особистості, який би відповідав природі «саморуху» психічного розвитку. Але це завдання дуже складне. Взагалі то психологія виховання не дуже розроблена як у теоретичному, так і практичному плані.

Формування гармонійно розвиненої, творчої особистості потребує «особистісної» переорієнтації, трансформації всього навчально-виховного процесу в системі освіти. Виховання – це процес спонукання до подолання принципу задоволення та заміщення його принципами реальності, необхідності, доцільності. При правильному вихованні людина поступово переходить до самовиховання, самопізнання, самооцінки, самосвідомості.

Самосвідомість з'являється у людини з роками, поступово, не у всіх однаково. Самосвідомість приходить завдяки самоусвідомленню.

Усвідомлення людиною світу не зводиться до відображення лише зовнішніх об'єктів. Фокус свідомості може бути спрямова-

ний й на самого суб'єкта, на його власну діяльність, його внутрішній світ. Таке усвідомлення людиною самої себе отримало в психології статус особливого феномена – самосвідомості.

Розвиток самосвідомості починається на найбільш ранніх етапах розвитку з вирізнення дитиною самої себе із світу предметів та інших людей. Особливе значення у розвитку самосвідомості має виникнення й розвиток мовлення. При переході від однієї стадії до іншої відбуваються послідовне ускладнення, розширення сфери діяльності й підвищення ролі самосвідомості в процесі загального психічного розвитку особистості.

У період від 7 до 12 років процес розвитку самосвідомості відбувається повільно, без помітних стрибків і криз. Накопичуються психічні резерви, що готують перехід самосвідомості до важливішої її генетичної форми в підлітковому віці. Подальший розвиток дитячої самосвідомості пов'язаний з виокремленням спонук до виконуваних дій, регулюванням їх у часі.

Підлітковий вік – це другий критичний період (після кризи трьох років) у психічному розвитку дитини, суттєвий для генезису самосвідомості. Результати самопостереження й самоаналізу, до яких підліток звертається досить часто, фіксуються в його самооцінці.

Розвиток самооцінки підлітка – складний і суперечливий процес. Вперше в розвитку особистості окремі прояви самосвідомості – самопостереження, самопізнання, ставлення до себе, саморегулювання діяльності та поведінки – стають необхідними потребами. З розвитком усіх сфер самосвідомості, формуванням навичок і вмінь

роботи над собою зменшується розрив між прагненням підлітка вдосконалювати себе й реалізацією цього прагнення в діяльності, поведінці та спілкуванні. І тоді самовиховання з епізодичного самозмінення стає постійною властивістю особистості, її потребою.

Самосвідомість являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – уявлення, а потім у поняття свого власного «Я», як суб'єкта, що відрізняється від інших суб'єктів.

Через самопізнання людина приходить до певного знання про саму себе. Ці знання входять у зміст самосвідомості як її серцевина. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості.

Самооцінки людини формуються під впливом різних чинників. Це і порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. Це і привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримала від інших людей, у першу чергу від свого найближчого оточення. І, нарешті, це успішність дій людини – як реальна, так і уявна. Незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, вона завжди має суб'єктивний характер.



Зміст знань людини про себе і ставлення до себе з початкових етапів формування мають свій «вихід» через процес саморегулювання й самоорганізації особистістю своєї поведінки. Цей процес характеризується специфічною активністю, спрямованою на співвіднесення поведінки особистості з вимогами ситуації, очікуваннями інших людей, на актуалізацію психологічних резервів відповідно до особливостей ситуації спілкування, міжособистісної взаємодії. Обов'язковою рисою саморегулювання є постійне внутрішнє оцінювання протікання акту поведінки, яке співвідноситься з прямим або передбачуваним оцінюванням його іншими людьми.

Самовиховання обов'язково базується на самосвідомості, на відповідальності. Самовиховання – це свідомо діяльність, яка спрямована на якомога повну реалізацію себе як особистості. Воно базується на активізації механізмів саморегуляції та припускає наявність ясно усвідомлених особистісних ідеалів, смислів.

Самовиховання пов'язано з певним рівнем самосвідомості, критичного мислення, здібності та готовності до самовизначення, самовираження, саморозкриття, самовдосконалення. Воно базується на адекватній самооцінці, яка відповідає реальним здібностям людини, на критичному аналізі своїх індивідуальних особливостей та потенційних можливостей. З мірою підвищення ступеня усвідомлення, самовиховання стає все більш значною силою саморозвитку особистості. Воно знаходиться у міцному взаємозв'язку з вихованням і прискорює процес формування особистості.

Необхідні компоненти самовиховання: самоаналіз особистісного розвитку, самооблік, самоконтроль. Прийоми самовиховання: самонаказ, самосхвалення, самонавіювання. Не кожній людині достатньо сили волі для того, щоб займатися самовихованням.

### **8.3 Соціалізація особистості та її потрібнісна підструктура**

Рівень розвитку особистості інколи характеризується ступенем соціальної значущості (значущості для інших) справи її життя (основної задачі життя). Головне в особистості – це її мотиви, ставлення до себе й до навколишнього світу.

*Потреба* – це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному й суб'єктивному середовищі. Перш ніж потреба спричинить дію, особистість переживає складний психологічний процес мотивації, який полягає в усвідомленні тією або іншою мірою суб'єктивної й об'єктивної сторін потреби й дії, спрямованої на її задоволення. Потреба – це нужда у чомусь.

Потреби – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності. Одна з властивостей потреб – їх пасивно-активний характер. Іншою властивістю потреб є їх суб'єктивно-об'єктивний характер.

Потреби, притаманні людині, можна поділити на базові, похідні та вищі. *Базові потреби* – це потреби в матеріальних умовах і за-

собах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності й відпочинку. Вони диктуються об'єктивними законами життя індивіда в суспільстві та його розвитку як особистості. Кожна з базових потреб може мати різні рівні розвитку, пов'язані насамперед з певними етапами розвитку особистості. Так, потреба в діяльності має градації від потреби в «розрядці енергії» до потреби у праці; у спілкуванні – від аморфного нестатку в іншій людині до вищих форм прихильності до певної особистості (або спільноти); у пізнанні – від елементарної допитливості до палкого пошуку істини; у відпочинку – від потреби в релаксації й сні до тимчасової ізоляції від звичних форм суспільного життя.

*Похідні потреби* формуються на основі базових. До них належать естетичні потреби, потреба в навчанні. *Вищі потреби* включають насамперед потреби у творчості й творчій праці, духовні потреби.

Добір і виховання людських потреб є найважливішим завданням виховної роботи. Крім розвитку потреб, властивих людині як споживачеві матеріальних благ, у вихованців слід розвивати вищі людські потреби, що характеризують особистість як творця матеріальних і духовних цінностей. Це потреби у духовному спілкуванні з іншими людьми, у співпраці з ними, в моральній поведінці, знаннях, творчості тощо. Розвиток цих потреб і пов'язаних з ними почуттів зумовлює успіхи у формуванні світогляду, рис характеру моральної людини, здатності до саморегуляції поведінки й діяльності, у набутті знань, умінь, навичок як компонентів досвіду, інтелектуальних здібностей тощо. Виховання успішно керує цим процесом, якщо передбачає перетворення позитивних ситуаційних спонук на стійкі мотиви поведінки.

Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба й тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію. У цьому плані будь-які психічні явища можуть виступати як мотиви поведінки тільки за умови, якщо у відповідному, суб'єктивному й об'єктивному середовищі кожне з них перетворюється на потребу, а її задоволення стає звичкою.

З часом, якщо дія стає звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. В основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як мотив, що може реалізуватися у низці психологічних змінних: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках. Під інтересами розуміються мотиви, у яких утілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості. *Інтерес* є не що інше, як емоційно забарвлена інтелектуальна вибірковість, інтерес виникає тоді, коли його об'єкт викликає емоційний відгук. В інтересі поєднуються емоційне та раціональне.

Співвідношення вказаних компонентів дає змогу виділяти безпосередні та опосередковані інтереси.

*Безпосередні інтереси* пов'язані передусім з емоційною привабливістю діяльності, спрямованої на відповідний об'єкт.

*Опосередковані інтереси* стосуються результату діяльності. В них переважає компонент розуму. Безпосередні та опосередковані інтереси тісно пов'язані між собою.

Кількісними характеристиками інтересів є їх широта, глибина та стійкість.

*Широта інтересів* визначається кількістю об'єктів, сфер дійсності, які мають для особистості стійку значущість.

*Глибина інтересів* показує ступінь проникнення особистості у зміст пізнаваного об'єкта.

*Стійкість інтересів* виражається у тривалості збереження відносно інтенсивного інтересу.

Широта, стійкість та глибина інтересів певною мірою віддзеркалюють напрям розвитку здібностей особистості. Так, стійкий інтерес дитини до музики, який проявляється в постійній увазі до всього, що пов'язане з музикою, найімовірніше, свідчить про наявність у дитини музичних здібностей.

*Прагнення* – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності. Мотиви діяльності людини пов'язані з її цілями. Цілі й мотиви дій можуть збігатися.

Чинником, що має мотиваційне значення та виявляє постановку людиною певних цілей, є *рівень домагань* особистості – прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною.

*Установка* – це стійка схильність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої може бути задоволена та чи інша потреба.

*Бажання* – усвідомлений потяг, який віддзеркалює потребу; переживання, яке перейшло у діючу думку про можливість щось мати або щось здійснити. Володіючи силою, яка збуджує, загострює усвідомлення мети майбутньої дії та побудови її плану. Бажання як мотив діяльності характерне достатньо чіткою усвідом-

леністю потреби. При цьому усвідомлюються не тільки її об'єкти, але і можливі шляхи задоволення.

*Досягнення* – це норми та рівні, які встановлені для оцінюваних вмінь та знань, наприклад, у спорті, музиці, тощо. Успішність – це багатократні та стійкі досягнення, які призводять до майстерності.

За всієї різноманітності соціально-психологічних явищ головним джерелом їхнього виникнення є сфера спілкування. Спілкування координує спільні дії людей і задовольняє потребу в психологічному контакті. Потреба у спілкуванні є однією з первинних потреб дитини. Вона розвивається від простих форм (потреба в емоційному контакті) до більш складних (співробітництво, інтимно-особисте спілкування). В процесі індивідуального розвитку змінюються мотиви спілкування.

У спілкуванні здійснюються сприймання та розуміння людини людиною, формуються засоби комунікації, такі прояви, як імітація, навіювання, засвоєння соціальних норм, традицій тощо. Процес міжособистісного спілкування слугує основою і головним фактором формування соціально-психологічних явищ, *соціалізації людини*.

У широкому розумінні поняття «соціалізація» використовується для визначення процесу, в якому людська істота з певними біологічними задатками набуває властивостей, необхідних для життєдіяльності в суспільстві. У вузькому розумінні соціалізація розглядається як процес, що забезпечує включення людини в ту чи іншу соціальну групу або спільноту. Соціалізація є одним із провідних процесів формування особистості .

Розширення та поглиблення соціалізації людини відбувається в трьох основних сферах: діяльності, спілкуванні та свідомості. У *сфері діяльності* соціалізація пов'язана із засвоєнням нових видів діяльності, спрямованих на виділення передусім особистісних смислів, найбільш значущих саме для конкретної людини певних видів та аспектів діяльності. У *сфері спілкування* соціалізація розширює коло спілкування, збагачує його зміст, поглиблює розуміння інших людей, розвиває навички спілкування. У *сфері самосвідомості* соціалізація означає формування власного «я» як активного суб'єкта діяльності, осмислення особистістю своєї соціальної належності, соціальної ролі, формування самооцінки та ін.

Процес соціалізації людини невід'ємний від засвоєння нею соціальних ролей. *Роль* – це реалізована поведінка, що очікується від людини. Становище ж, яке займає людина в системі соціальних відносин при виконанні ролей, визначається поняттям *соціального статусу*. Статус людини охоплює її права, обов'язки та привілеї, це інтегрований індекс становища людини в суспільстві. За допомогою статусу оформлюються, упорядковуються, регламентуються взаємини та поведінка людей у групах, засвоєння відповідних тому чи іншому статусу ознак і характеристик, мотивація соціальної поведінки та ін. Важливими характеристиками статусу є *престиж і авторитет* як міра визнання оточуючими певних заслуг людини.

Усвідомлюваний вибір, моральна орієнтація людини, що виявляється у відповідній поведінці та вчинках, пов'язані з поняттям «*соціальна позиція*». Позиція людини – це інтегральна, найбільш узагальнена

характеристика, що показує становище людини в статусно-рольовій структурі групи. Психологічно зріла людина формує сталу систему ставлень до важливих аспектів буття, для неї характерні цілісність та відносна стабільність поведінки в соціальному середовищі.

Соціальні еталони разом зі стереотипами, установками, нормами, традиціями розглядаються як стабілізуючі фактори психіки. Еталони виконують функцію «мірки» в оцінці оточуючих і являють собою персоніфіковане вираження морально-етичних, демографічних та інших уявлень про те, як мають виглядати та поводитися, виконувати обов'язки й реалізувати свої права люди, які входять до певної соціальної спільноти.

У всіх людей у зв'язку з конкретним характером діяльності та спілкування формуються спеціальні еталони, кількість їх зростає. Крім еталонів, які дають змогу класифікувати інших людей за тією системою «типів», що склалася в людини, можуть бути виявлені також певні групи рис, властивостей, що приписуються особам, які виконують певні соціальні ролі.

Класифікація соціальних груп – одна з найважливіших проблем у соціально-психологічному аналізі груп. За безпосередністю взаємозв'язків групи можна поділити на умовні та реальні. *Умовні групи* об'єднуються за певною ознакою (стать, вік, рівень, освіта, вид діяльності національність та ін.) і включають у себе людей, які не пов'язані об'єктивною, реальною взаємодією. Люди, що утворюють цю спільноту, ніколи не зустрічаються і нічого не знають один про одного. *Реальна група* – це обмежена за роз-



мірами спільність людей, яка існує у спільному просторі й часі та поєднується реальними стосунками взаємодії й спілкування.

Групи бувають великі і малі. *Велика група* – це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складноорганізована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація). У великих групах виробляються суспільні та культурні цінності, традиції, громадська думка, соціальні норми. *Мала група* – це відносно невелика кількість безпосередньо контактуючих людей, об'єднана спільними цілями або завданнями.

За суспільним статусом можна виділити формальні (офіційні) та неформальні (неофіційні) групи. *Формальні групи* мають зовні задані соціально значущі цілі діяльності. Для них характерні юридично зафіксований статус, нормативно визначені структура (керівництва та підлеглості), права й обов'язки її членів. *Неформальна група* утворюється завдяки внутрішнім факторам її існування (симпатії, дружбі, спільності інтересів), вона не має юридичного статусу, законодавче не регулюється. Неформальні групи можуть утворюватися як у межах формальних груп, так і поза ними.

Кожна людина є водночас членом різних соціальних груп, у яких вона формується та самореалізується. У цих групах вона виконує різні соціальні ролі, здійснює різні функції. Зрозуміти особистість, її життєвий шлях означає простежити історію розвитку людини в різних соціальних групах, взаємини з групами, до яких вона входила або входить.

## 9 «Я» – КОНЦЕПЦІЯ ТА СУБ'ЄКТИВНИЙ СВІТ ЛЮДИНИ

Доросла людина усвідомлює себе (у всякому разі – так повинно бути). Нагадуємо, що самосвідомість – це вищий рівень розвитку свідомості, основа формування розумової активності та самостійності особистості у її судженнях та діях. Дуже коротко самосвідомість можна визначити як образ себе та відношення до себе. Специфіка свідомого способу життя людини складається в її можливості та вмінні відокремити у представленні (уявленні) себе, своє «Я» від свого життєвого оточення, зробити (побудувати) свій внутрішній світ, свою суб'єктивність предметом усвідомлення та розуміння. Ці образ та відношення, усвідомлення та розуміння нерозривно пов'язані з прагненням до самозмінювання, самовдосконалення. Традиційним для більшості напрямків психологічних досліджень є розуміння самосвідомості як вихідної генетично первинної форми людської свідомості. Одна з вищих форм роботи самосвідомості – намагання знайти сенс власної діяльності, що часто виростає у пошук сенсу життя. Відображення зовнішнього світу – універсальний канал соціалізації, визначальна сторона свідомості.

Елементи первісного розпізнання себе та навколишнього світу існує вже у деяких тварин. Моментом народження самосвідомості був той, коли людина вперше задала собі питання, що за сили дають їй можливість творити, досліджувати та підкоряти собі світ, яка природа її розуму, яким законам підкоряється її душе-

вне життя. Дуже коротко цю подію можна виразити так: якщо раніш думка людини спрямовувалася на зовнішній світ, то зараз вона повертається на саму себе. Людина насмілилася за допомогою мислення почати досліджувати саме мислення.

Проявлення та реалізація змісту первинних психічних реакцій (коли практично відсутнє понятійне мислення) відрізняються особливою своєрідністю. Ця специфічність та змушена однобічність комунікативних каналів обумовлюють недостатність адекватної інформації про суб'єктивний світ немовляти. тому дослідники вимушені обмежитися більш-менш обґрунтованими інтерпретаціями своїх спостережень. Ще складніше вивчати внутрішню сторону початкової (первісної) суб'єктивності, самий початковий рівень самосвідомості.

На початковому етапі свого становлення особистість сприймає конкретну умову буття у формах «первісної», свого роду «передінтелектуальної» психічної активності, котра пробуджується ще до розподілу зовнішнього досвіду та знань людини про себе саму та не має суб'єктно-об'єктної форми. Функціонально це виражається в недиференційованості між адаптацією до зовнішнього світу та інформацією про себе, про свій стан. Головні функції самосвідомості – це пізнання себе, удосконалення себе.

Самоудосконалення починається у підлітковому віці, коли настає пора формування «ідеального Я» – усвідомленого особистого ідеалу, котре часто викликає незадоволення собою та прагнення себе змінити. Відбувається вироблення такого ідеалу, співвіднесення з

ним своїх цілей, вчинків (рух у просторі власних мотивів особистості); цей процес супроводжується особливими переживаннями відносно себе і своїх вчинків: докори (сумління) совісті, оцінка та переоцінка себе. Спостереження життя підлітками призводить до того, що вони бачать протиріччя між нормами поведінки, цінностями, які в них виховують дорослі і – зовсім іншими в безжалисному житті.

У таких умовах є небезпека не тільки припинення духовного зростання, але й всіляких перекручувань та відхилень у розвитку особистості в цілому. Я-концепція – відносно стала, більш-менш усвідомлена і переживається (сприймається) як неповторна система уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує взаємодію (взаємовідносини) з іншими людьми, а також – відносно себе. Вона включає компоненти: когнітивний (здібності, можливості, соціальна значущість, зовнішність, досягнення); емоційний (самоповага, самокритика тощо); оціночно-вольовий (намагання підвищити самооцінку). Я-концепція складається з: я-ідеального, я-реального, я-динамічного (прагнення стати ліпшим). Самооцінка, самовиховання, самовдосконалення – це все уточнення, корекція, загартування свого особистісного «Я», всебічного розвитку та зростання людини, яке продовжується все життя.

## **9.1 Потаємні «куточки» психології**

Як вже було сказано раніше, у психології ще багато «білих плям»: нез'ясованого, таємничого, загадкового. Одним з таких

явище є інтуїція. Інтуїція – це знання, яке виникає без усвідомлення шляхів та умов його одержання. Це явище-процес: а) є безпосереднім і, навіть, містичним; б) який представляє собою реакцію на тонкі сигнали та зв'язки, які сприймаються несвідомо, імпліцитно.

По-перше, це межує з ненауковістю, по-друге, існує натяк на ряд складних, але захоплюючих проблем у дослідженні людської поведінки в незвичайних ситуаціях. Інтуїція трактується і як специфічна здібність (наприклад, інтуїція художня чи наукова), як цілісне охоплювання умов проблемної ситуації (інтуїція чуттєва та інтелектуальна) і як механізм творчої діяльності (інтуїція творча).

Для концепції інтуїтивізму характерне трактування інтуїції як прихованої у глибинах несвідомого. Само по собі несвідоме – це теж «біла пляма» у психології і воно пов'язане з іншим загадковим явищем – це гіпноз.

Гіпноз – це, поки що, загадкове явище з багатьма невідомими. Декілька термінів у психологічному лексиконі, які щільно оточені туманом містицизму і призводять до плутанини та розпачу. Такі проблеми виникають з тенденції, яка підіймається до першоджерела, Ф. А. Месмера, – розглядати процес гіпнозу як те, що переносить суб'єкта у особливий «стан свідомості».

У подальшому ускладнення виникли тому, що це явище притягнуло до себе ряд шарлатанів, котрі не бажали, щоб здійснювався контроль над ними. Але давно відомо, що гіпнотичний «стан» існує. Він має такі характеристики:

1) це ззовні нагадує стан, схожий на сон (але медичні дослідження показали, що цей стан не схожий ні на одну стадію сну);

2) нормальні функції зменшуються, загіпнотизована людина має тенденцію пасивно чекати команди від гіпнотизера;

3) увага стає дуже вибірковою, індивід може чути тільки одну людину;

4) людина з готовністю грає різні ролі;

5) часто відмічається постгіпнозис – навіяння, схоже на амнезію, коли суб'єкт не може згадати те, що йому наказали забути.

Гіпноз збуджує у людини якісь додаткові, приховані можливості, здібності.

Загадковими і маловивченими є екстрасенсорні здібності (чи особливості) людини: ясновидіння, рентгенівський зір, телекінез, телепатія тощо. Поки що невивченими, незрозумілими є діти індиго, деякі різновиди аутизму (може це люди нової генерації) і багато чого ще. Психологія доволі близька з астрологією, нетрадиційною антропологією, психометрією, все щільніше стикається з етикою.

## 10 НАПРЯМИ У РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНІ ШКОЛИ ТА ТЕОРІЇ

Психологічна думка стародавнього світу (Вавилон, Ассирія, Єгипет, Китай, Індія) являла собою конгломерат релігії, магії, містики, філософії та медицини. Але залишилось дуже мало фактів з розвитку психології давнини.

Давня Греція: Мілетська школа (VII-V ст. до н.е.) – Анаксимандр, Фалес, Анаксимен; гілоїзм (VI-III ст. до н.е.) – Геракліт, Анаксагор, Демокрит; анімізм (IV-III ст. до н.е.) – Сократ, Платон; відділення психології від філософії – поняття про душу (III ст. до н.е.) – Аристотель; неоплатонізм (I-II ст. н.е.) – Плотін, Августин.

Криза у психології – арабомовна наука (III-IX ст. н.е.) – Альгазена, Авіцена, Авероес; середньовіччя, томізм (X-XI ст.) – Ф. Аквінський; номіналізм (XI-XIII ст.) – Р. Бекон, Д. Скотт, В. Скаллі; епоха Відродження (XII-XIII ст.) – Л. Валла, Б. Телізіо, Л. Вівес, Леонардо да Вінчі, Г. Перейрос; підйом у розвитку психології – емпіризм (1500-1550 рр.) – Ф. Бекон; раціоналізм-дуалізм (1550-1600 рр. і далі) – Р. Декарт; асоціанізм (1560-1650 рр.) – Т. Гоббс, Б. Спіноза; сенсуалізм (1620-1680 рр.) – Д. Локк; ідеалізм (1680-1720 рр.) – Лейбніц; початок епохи просвітництва – асоціанізм-емпіризм (1710-1800 рр.) – Д. Толанд, Д. Гартлі, Д. Прістлі; продовження епохи просвітництва – історизм (1730-1820 рр.) – Віко, Монтеск'є; менталізм-подібність-суміжність (1750-1840 рр.) – Д. Берклі, Д. Юм; механодетермінізм (1760-1840 рр.) – Д. Мілль.

Предтеча експерименту (1800-1850 рр.) – А. Бен, Г. Спенсер; на порозі експериментальної психології: початок (1850-1913 рр.) – Ве-

бер, Фехнер, Гельмгольц; продовження експериментальної психології – структурна психологія (1875-1915 рр.) – Вундт, Тітченер, Еббінгауз, Кюльпе; функціональна психологія (1900-1945 рр.) – Джеймс, Холл, Енджелл, Кеммел, Вудвортс, Керр; велика глибока криза – біхевіоризм (1905-1980 рр.) – перша світова війна, Уотсон, Толмен, Халл, Скінер, Ротер, Бандура; гештальтпсихологія (1925-1960 рр.), велика депресія 30-х рр. – Коффка, Вертхаймер, Келер, Левін.

Психоаналіз (глибинна психологія), фрейдізм (1905-1975 рр.), друга світова війна – З. Фрейд, Адлер; символіка духу і психологічна система «образ» і «річ» – Е. Кассіер (1874-1945); принципи гештальтпсихології – В. Келер (1887-1967); дослідження продуктивного мислення – М. Вертгаймер (1880-1943); ейдетичний напрям у психології – Е. Йенш; суб'єктивність та її самопізнання на цивілізації: божевілля і сексуальність; герменевтика суб'єкта – М. Фуко (1926-1984 рр.); смисл життя як провідна проблема ідеології, смисл життя та «світове безглуздя», «світогляд у барвах» – С. Трубецької (1863-1920); смисл життя у його всеосяжній повноті, підхід до єдності універсального та унікального – С. Л. Франк (1887-1950); Е. Борінг – інсайт генія, наукова творчість у поступі експериментальної психології; Л. С. Холлінгворт (1886-1939) – шлях до рівноправ'я; Хелен Бредфорд Томпсон Вулі (1874-1947) – жіноча психологія; духовно-наукова психологія (1910-1930 рр.) – В. Дільтей, Е. Шпрангер; необіхевіоризм (1930-1960 рр.) – Д. Мілер, Ю. Галантер, К. Прибрам: структура поведінки, оперантна поведінка; неофрейдізм (1935-1965 рр.) К. Хорні: тривожність; персоналістичний напрям (1940-1960 рр.) – В. Штерн.



Матерія та мислення – Д. Скотт (1270-1308); тілесні механізми психіки – А. Везалій (1514-1564); рефлекси та пристрасті душі – Р. Декарт (1596-1650); Леонардо да Вінчі (1452-1519) – механіка та психічна діяльність; К.-Г. Юнг, Фрейд, А. Мюррей – гуманістична психологія; рух за права людини (1950-1995 рр.); Маслоу, Роджерс – когнітивна психологія (1960-2000 рр.); Міллер, Нейсерс – спірні проблеми психології, мультикультурна психологія (1990-2010 рр.); ідейний світ В. І. Вернадського (образ людини); психофізіологія органів чуття та образ світу – Г. Гельмгольц (1821-1894); специфічна енергія органів чуття – Й. Мюллер (1801-1858); мова – це світ, що лежить між світом зовнішніх явищ і внутрішнім світом людини – В. Гумбольдт (1767-1835); душа і слово – божественні властивості людини – М. О. Максимович (1804-1873); мова народу та індивідуальна творчість мови – О. О. Потебня (1835-1891); динаміка уявлень та механіка духу, психологія Й. Ф. Гербарта (1776-1841); психічний світ; позиція бачення світу і його самоспоглядання – М. М. Ланге (1858-1921); встановлення психофізичних закономірностей – Т. Г. Фехнер (1801-1887); ідеї самотності психічних явищ і завдання психології – К. Д. Кавелін (1818-1885); психологія як наука про «безпосередній досвід» – В. Вундт (1832-1920); сенс життя у структурі дії – М. М. Рубінштейн (1880-1953); унікальність і відповідальність вчинку як засади його рефлексивності – М. М. Бахтін (1895-1975).

Структурна психологія – Е. Б. Тітченер (1867-1927); емпіріокритицизм і психологія – Р. Авенаріус (1843-1896); паралогізм психологічної загадки; дослідження пам'яті – Г. Еббінгауз (1850-1909); психологія свідомості і самосвідомості як напрям, що до-

лає психологізм; теорія вчування – Т. Ліппс (1851-1914); інтуїтизм творчої еволюції психічного та психофізіологічний паралогізм – А. Бергсон (1859-1941); прагматичні парадокси з «психологією свідомості» – В. Джемс (1842-1910); психологія з емпіричної та інтенційної точок зору – Ф. Brentano (1838-1910).

Принцип адаптації та еволюційний підхід у психології – Г. Спенсер (1820-1903); рефлексорна теорія психічного та вирішального впливу середовища на формування психіки – І. М. Сеченов (1829-1905); теорії активного пристосування; принцип руху та визначальна роль спадковості у формуванні психічного – Т. Рібо (1839-1916); теорії коригуючого пристосування; систематичний виклад теорії людського духу на засадах природничо-наукової психології – О. Бен (1818-1903); поняття рефлексорного кільця у психології – Дж. Дьюї (1859-1952).

Серце і вчинок; психологія П. Д. Юркевича (1826-1874); психічний ортобіоз в оптимістичному тлумаченні; наукова правда в цілісному, раціональному баченні природи людини – І. І. Мечников (1845-1916); мета і засіб у вчинковій дії: колективні та індивідуальні форми психічного; психологія народів та її складові; психологія «колективної свідомості» – Е. Дюркгейм (1858-1917); психологія «колективних уявлень» – Л. Леві-Брюль (1857-1939).

Про психологію Великого Інквізитора – Ф. М. Достоевський (1821-1881), попередники й наступники: від казки до легенди; центральний узагальнюючий архетип людського життя; «психологія народів і мас», зрештою, психологія людини – Г. Лебов (1841-1931).

Принцип особистості бути самим собою та його моральна безпринципність – «Пер Гюнт» Г. Ібсена (1828-1906); особистість: тип аполонівський і діонісійський; звернення до надлюдини – «Воля до влади» Ф. Ніцше (1844-1900); всеблаженство буття в собі та злиденність його сенсу; історія психологія та психологія спокуси – Г. Флобер (1821-1880), А. Франс (1844-1924); невропатичність геніальності – Ч. Ломброзо (1836-1909); психологічні ескізи з історії – П. І. Ковалевський (1849-1923); гармоній розвиток у людській особистості естетичних та етичних засад – С. Кіркегор (1813-1855); характер особистості як співвідношення мети й засобу в характері дії; вчення про нахили особистості – О. Ф. Лазурський (1874-1917); особистість майбутнього; футуризм – спосіб життя та ідеологія творчості – Ф. Марінетті та інші; темпоральні елементи сучасності та відповідна духовна ситуація; душа та особистість в екзистенційному висвітленні; нове архітектурне середовища і психіка людини; техніка і техніцизм щодо психології людини та її духовності.

Секрети поетичної творчості і людської душі – Іван Франко (1856-1916); «Питання теорії та психології творчості»; творчість народна і творчість особистісна; історична психологія особистості і творчості; роль і межі переказу в становленні особистісної творчості – О. М. Веселовський (1838-1906); філософія винаходу і винаходи у філософії (вступ до історії філософської творчості) – І. І. Лапшин (1870-1955); сенс творчості – М. О. Бердяєв (1874-1948); «щастя творити» (Р. Роллан) і «Фурія руйнування» (Гегель) – риси вчинку XIX і XX ст.; післядія і кара за дію; політика і мо-

раль; «Заповіт Каїна» – «спадщина злочинів і страждань, які обтяжують людство» – Л. фон Захер-Мазох (1836-1895); психологія перетвореного Еросу – Б. П. Вишеславцев (1877-1954); психологія в історії звичаїв Е. Фукса; еротизм: тілесне, психічне, духовне; описова психологія проти пояснювальної – В. Дільтей (1833-1911); душа людини в екстатичному пориванні до вищих рівнів буття; психіка, яка сама себе долає – С. Л. Франк (1877-1950).

Логіко-кібернетичний напрям у психології – В. Ешбі; «Мови» мозку, поведінки і свідомості – К. Прібрам; механізми інтеріоризації в когнітивній психології – У. Найссер, Ж. Брунер, Дж. Гібсон та ін.; Теорія когнітивного дисонансу – Л. Фестінгер.

Операціональна теорія інтелекту – Ж. Піаже (1896-1980); післядія як нова форма буття індивіда – А. Валлон (1879-1962); думка і дія – С. Гемпшир; відношення розуму, «Я» і суспільства – Дж. Мід (1863-1931); структура й типи людської особистості – Г. Айзенк, Р. Кеттел; етапи інтеріоризації та культура знака – Л. С. Виготський (1896-1934); інтеріоризація у світлі теорії системної локалізації вищих психічних функцій людини – О. Р. Лурія (1902-1975); настановчий смисл психічного як результат інтеріоризації – Д. М. Узнадзе (1886-1950); теорія провідної діяльності та розвиток психіки – О. М. Леонтьєв (1903-1979); теорія поетапного формування розумових дій – П. Я. Гальперін (1902-1988); психологія в «новому синтетичному людинознавстві»; людина як суб'єкт діяльності – Б. Г. Ананьєв (1907-1971); психологія у власних межах; роль суб'єктивності у провідній діяльності – Г. С. Костюк (1899-1982).

Ерос і Танатос в їх протиставленні культурі; катарсис як сублімація та перехід несвідомого у свідоме – З. Фрейд (1856-1939); механізм індивідуалізації психічного; компенсаційна форма катарсису – А. Адлер (1870-1937); колективне несвідоме та його архетипи; аналітична психологія К. Г. Юнга (1875-1961); інтерперсональна теорія катарсису – Г. Саллівен (1892-1949); конкуренція та порочне коло людської культури; ілюзія катарсису в боротьбі за існування – К. Горні (1885-1952); коментар до одкровення Великого Інквізитора; катарсис як «втеча від свободи» – Е. Фромм (1900-1980); психоаналіз вогню і фантазії; сублімація у творчості та катарсис – Г. Башляр (1884-1962); структурний психоаналіз; «Феноменологія духу» Гегеля у світлі лібідозних потягів – Ж. Лакан (1901-1981); ерос і цивілізація; феномен одновимірної людини в ідеології розвиненого індустріального суспільства – Г. Маркузе (1898-1979); герменевтика і психоаналіз: конфлікт інтерпретацій – П. Рікер (нар. 1913); психосинтез: від душевної кризи до вищого «Я» – Р. Ассаджолі (1888-1974); популярний психосинтез: ким ми можемо бути? – П. Феруччі.

Гуманістична психологія; відкриття людини в гуманістичній психології – Ф. Северин; особистість як єдність багатоманітного; персоналізм Ф. Штерна (1871-1938); соціальний атом та психодрама – Дж. Морено (1892-1974); персонологія без особистості – Г. Маррей; психологічна теорія драми та реальна трагедія її автора – Ж. Політцер (1903-1942); психологія особистості; клієнтцентрована терапія К. Роджерса (1902-1987); гештальтпсихологія та її джерела: екзистенціалізм і феноменологія – Ф. Перлз; трансакцій-

ний аналіз – Е. Берн, Т. Харріс; осьовий час історичної творчості та подолання історії – К. Ясперс (1883-1969); людина в історичному діянні – А. Тойнбі (1889-1975); самопізнання на ґрунті вчинкової поведінки; структуралізм у психології; психологія в межах структурної антропології – К. Леві-Стросс; постмодернізм, постструктуралізм і психологічні новації; смисл життя як психологічна проблема та життєва стратегія особистості; пошук людиною смислу і логотерапія у світогляді «трагічного оптимізму» – В. Франкл (нар. 1905); психологічний стан абсурду: розум і світ підтримують один одного, але не здатні об'єднатися – А. Камю (1913-1960); смисл життя і життя, відповідне смислу; стрес без дистресу – Г. Сельє (1907-1982); людина, що грає – Й.Гейзінга (1872-1945); «благочиння перед життям» – А. Швейцер (1875-1965); від смислу вчинку і життя до його стратегії – К. О. Абульханова-Славська.

Харківська школа; «питання теорії та психології творчості»; психологія творчості: від інтуїтивізму до гуманістичної традиції; психологія творчості: від інтелектуалізму до біологізації; творчість та фактори, що сприяють її зростанню – Е. Торранс; риси творчості – Дж. Гілфорд; Біологічні корені творчості – Г. Гутман; зв'язок теоретичного і практичного інтелекту в психології творчості – О. Я. Пономарьов та інші; теорія бісоціації у психології творчості – А. Кестлер (1905-1983); творчий шлях людини – Р. Роллан (1866-1844); гормічна психологія В. Мак-Дугалла (1871-1938); психологія «другої та першої статі»; моє буття у зв'язку з буттям іншого – С. де Бовуар (1908-1986).

## ЗАКІНЧЕННЯ

Завдання даного курсу – допомогти студенту в самостійному пошуку відповідей на безліч питань. Важко заздалегідь побачити конкретні проблемні ситуації, в які ставить людину життя. Головне – це підвищити свою психологічну і педагогічну культуру, новими очима поглянути на вічні проблеми буття, які кожному з нас треба вирішувати.

Оволодіння системою психологічних та педагогічних знань сприяє зростанню психологічної та загальної культури окремої людини і всього суспільства, покращенню якості життя, психічного здоров'я людини, підвищенню рівня навчальної та професійної діяльності, громадської поведінки. Кожній людині необхідні знання з психології та педагогіки, особливо тій, що має вищу освіту.

### **Питання до заліку**

1. Галузі психології.
2. Предмет, методи, закономірності та принципи психології.
3. Психіка та мозок.
4. Історичний експурс у психологію.
5. Людина, структура особистості.
6. Темперамент.
7. Характер.
8. Спрямованість особистості.
9. Сфери особистості.
10. Психотип та типи мислення.
11. Здібності, задатки, можливості.
12. Загальна характеристика психічних явищ.
13. Психічні процеси (загальні відомості).
14. Відчуття.
15. Психічні стани, властивості, утворення.
16. Сприйняття.
17. Галузі психології (загальні відомості).
18. Увага.
19. Вікова психологія.
20. Пам'ять.
21. Педагогіка (основні відомості).
22. Мислення.
23. Педагогіка (історичні сторінки).



24. Педагогічна, економічна та юридична психологія.
25. Освіта в Україні та світі.
26. Мислення.
27. Навчання.
28. Мова.
29. Свідомість та її категорії.
30. Поведінка.
31. Уява.
32. Діяльність.
33. Творчість та натхнення.
34. Спілкування.
35. Міжособистісні відносини та сумісна діяльність.
36. Мотиваційна і регулятивна підсистема особистості.
37. Психологія сім'ї.
38. Потаємні «куточки» психології.
39. Мотивація, потреби, інтереси.
40. Соціалізація особистості.
41. «Я» – концепція особистості та суб'єктивний світ людини.
42. Психологія виховання та становлення особистості.

## Теми рефератів

1. Формування інтелектуальної активності особистості.
2. Психологічні особливості спільної творчої діяльності.
3. Стреси в житті людини: причини виникнення і шляхи подолання.
4. Форми і методи самовиховання як фактор самовдосконалення особистості.
5. Виховання уважної людини.
6. Психологічна характеристика власної особистості.
7. Свідомість як продукт природної та соціальної еволюції людини.
8. Особистість як цілісна система психічних властивостей людини.
9. Активність і саморегуляція як стрижневі характеристики діяльності, поведінки особистості.
10. Становлення творчої професійної діяльності.
11. Взаєморозуміння – важлива умова встановлення й розвитку міжособистісних стосунків.
12. Натхненність і харизма. Поняття харизматичного впливу.
13. Умови доброго запам'ятовування і збереження.
14. Індивідуальні особливості пам'яті та здібності людини.
15. Взаємодія розвитку пам'яті, мислення й уяви.
16. Здібності, талант, геній.
17. Суб'єктивне та об'єктивне в психіці людини.
18. Мотивація, потреби, інтереси.
19. Міжособистісні відносини та сумісна діяльність.
20. Освіта та навчання.

21. Вплив характеру людини на спілкування та відносини з іншими людьми.
22. Економічна психологія та її практичне значення.
23. Вплив поведінки на продуктивність діяльності.
24. Психологія виховання та самовиховання.
25. Психологія сім'ї та її практичне значення.
26. Загадка та таємниці психології.
27. Юридична психологія та її практичне значення.
28. Самостійність, самосвідомість, самоконтроль та успішність у всіх сферах життя.
29. Парапсихологія, гіпноз.
30. Внутрішній світ людини.
31. Почуття, емоції, переживання.

## Тезаурус

**Акселерація** – відмічене за останні півтори сотні років прискорення соматичного розвитку та фізіологічного дозрівання дітей та підлітків: зріст, вага тіла, статевий розвиток.

**Альтруїзм** – прагнення та бажання людини безкорисливо допомагати людям у будь-яких ситуаціях.

**Амбівалентність** – незгідність, суперечливість декількох одночасно почуттів, що відчуються суб'єктом од об'єкту (почуття протилежні).

**Анімізм** – дух, повітря. Панування духовного над матеріальним. духовне – це і є вища цінність. Анімізм – ідеалістичний.

**Біхевіоризм** – напрям у психології, який заперечує свідомість як предмет наукового дослідження та зводить психіку до різних форм поведінки, які слід розуміти як сукупність реакцій організму на стимули середовища.

**Гілоїзм** об'єднував душу, тіло, психічне, але, на противагу анімізму, матерія була поставлена перед усе, гілоїзм – матеріалістичний.

**Гуманістична психологія** – це концепція, яка приділяла основну увагу вивченню свідомого досвіду людини, а також цілісного характеру природи та поведінки людини.

**Гештальтпсихологія** – напрям (Німеччина), який пропонує вивчення психіки з точки зору цілісних структур. Сприйняття світу цілісне, а не сума якихось частин, елементів.

**Дуалізм.** Людина – це система, яка механічно працює, але є ще і душа. яка скеровує роботу цієї системи.

**Егоїзм** – прагнення та бажання задовольняти усі свої потреби, інтереси, примхи будь-якою ціною, незважаючи на інших людей.

**Емпатія** – осягнення емоційного стану, проникливе почуття (співчуття) до переживання іншої людини.

**Емпіризм** – принцип, який орієнтується на пізнання через спостереження та експеримент (емпіричний досвід).

**Інфантилізм** – зберігання у психіці та поведінці дорослого (20 років і старше) властивостей, рис, якостей та особливостей, які притаманні дитячому віку, особливо – незрілість емоційно-вольової сфери.

**Катарсис** – емоційне потрясіння, стан внутрішнього очищення, яке пройшло у результаті переживання.

**Когнітивна психологія** – психологічна концепція, яка основну увагу приділяла процесу пізнання та активності свідомості.

**Креативність** – розумові процеси, які призводять до появи нових, а іноді – унікальних матеріальних і нематеріальних продуктів через творче переосмислення.

**Іменталізм** стверджує: усі знання є функції психічних процесів; як то кажуть – процес пізнання залежить від людини, яка сприймає світ; людина – це носій досвіду.

**Негативізм** – немотивована поведінка, яка проявляється у діях, навмисно протилежних вимогам та очікуванням індивідів або груп (зухвала поведінка).

**Номіналізм** – це чуттєвий досвід, який ґрунтується на розумі, це душевна активність.

**Модальність** – дослідження психічних процесів та станів, одно з основних властивостей, відчуттів, їх якісна характеристика: колір – у зорі; тон і тембр – у слухові, характер запаху – у нюхові.

**Персоналізм** – напрям у психології, який відстоює переконання, що особистість – особлива первинна реальність.

**Перцепція** – сприйняття, розуміння та оцінка людьми об'єктів і інших людей, самих себе, різних груп та об'єднань, які залежать від минулого досвіду, намірів, мети та значущості ситуації.

**Психоаналітичний підхід** до корекції психологічної ... – охоплює різні напрями психологічного аналізу, у котрих загальне завдання – допомога клієнту: виявити та ліквідувати тяжкі переживання, болісні прояви дуже сумні думки, нав'язливі негативні наміри тощо.

**Раціоналізм** – істина повинна стверджуватися за допомогою розмірковування та раціонального мислення.

**Респондент** – учасник психологічного дослідження, який виступає у ролі людини, яку опитують.

**Сенсуалізм** – вчення про те, що основою психічного життя є чуттєві враження.

**Сензитивність** – особливість людини, яка виявляється у виникненні зовсім невеличкої чуттєвості.

**Структуралізм** – течія, яка втілює той же підхід, що забезпечив успіх хімії та фізики: розподіл на складові елементи, тобто – ланцюжок елементів.

**Томізм** – це учення Фоми Аквінського про те, що не тільки душа, а й розум підкоряється вірі, тобто замкнена свідомість, у якої немає виходу ні до організму, ні до зовнішнього світу.

**Фрейдизм (психоаналіз)** – вчення З. Фрейда, який пояснює розвиток та структуру особистості ірраціональними, антагоністичними свідомості факторами: теорія несвідомого, «Я», «Воно», суперего, концепція масової психології.

**Фрустрація** – психічний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланими перешкодами або дуже великими труднощами на шляху до мети (переживання невдачі).

**Функціоналізм** – це взаємодія організму з довкіллям, це потік свідомості, який спирається на інтереси особистості, на особистісну вибірковість.

## Література

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – М., 1995.
2. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М., 1980.
3. Айванхов О. М. Свет, дух живой / О. М. Айванхов. – М., 1994.
4. Айсмонтас Б. Психология и педагогика: альбом схем / Б. Айсмонтас. – М., 1996.
5. Ананьев Б. Г. О проблемах человекознания / Б. Г. Ананьев. – М., 1997.
6. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология : учеб. пособие / Н. В. Басова. – Ростов-на-Дону, 2000.
7. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. – М., 1994.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М.; Воронеж, 1995.
9. Бондарчук Е. И. Основы психологии и педагогики : курс лекций / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – К., 1999.
10. Бордовская Н. В. Педагогика: Учебник для ВУЗов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб, 2000.
11. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава, 1994.
12. Вейнингер О. Пол и характер / О. Вейнингер. – М., 1994.
13. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М., 1996.
14. Годфруа Ж. Что такое психология : в 2-х т. / Ж. Годфруа. – М., 1992.
15. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М., 1991.
16. Ильина Т.А. Педагогика : учебник / Т. А. Ильина. – М., 1994.



17. Колесниченко Л. А. Основы психології та педагогіки : навч.-метод. посіб. / Л. А. Колесниченко, Л. Л. Борисенко. – К., 2002.
18. Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологическое эссе) / Ю. Козелецкий. – К., 1991.
19. Кравець В. П. Психолого-педагогічні основи підготовки школярів до сімейного життя / В. П. Кравець. – Тернопіль, 1997.
20. Крысько В. Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах : учеб.-метод. пособие / В. Г. Крысько. – Мн., 1999.
21. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М., 2004.
22. Лихачев Б. Т. Педагогика : курс лекций / Б. Т. Лихачев. – М., 1993.
23. Личность в мире ценностей : Тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск, 1994.
24. Малафійк І. В. Урок в сучасній школі: питання теорії і практики / І. В. Малафійк. – Рівне, 1997.
25. Мерзлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие к спецкурсу «Основы психологии личности» / В. С. Мерзлин. – Пермь, 1990.
26. Немов Р. С. Психология: В 2-х кн. / Р. С. Немов. – М., 1994.
27. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К., 1990.
28. Общая психология : курс лекций / сост. Е. И. Рогов. – М., 1995.
29. Основы психології / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К., 1998.
30. Подласый И. П. Педагогика / И. П. Подласый. – М., 1999.
31. Психология и педагогика : учеб. пособие / под ред. А. А. Радугина. – М., 2002.

32. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників / В. В. Рибалка. – К., 1998.
33. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов. – К., 2000.
34. Сабуров А.С. Психология : курс лекций / А. С. Сабуров. – К., 1996.
35. Самоненко Ю. А. Психология и педагогика : учеб. пособие / Ю. А. Самоненко. – М., 2001.
36. Слободчиков С. Д. Психология человека / С. Д. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М., 1995.
37. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Мн., 1997.
38. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С. Д. Смирнов. – М., 1995.
39. Современный словарь по педагогике / автор-сост. Е. С. Рапацевич. – Мн., 2001.
40. Стефановская Т. А. Педагогика: наука и искусство : курс лекций / Т. А. Стефановская. – М., 1998.
41. Фіцула М. М. Правове виховання учнів / М. М. Фіцула. – К., 1997.
42. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М., 1990.
43. Шпак О. Т. Економічне виховання учнів / О. Т. Шпак. – К., 1985.
44. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания / И. М. Юсупов. – Казань, 1991.
45. Ярышев В. А. Психологические тесты / В. А. Ярышев. – Мн., 2005.

## ДОДАТКИ

## **I. «Познать себя и других»**

Предложенные тесты позволят расширить диапазон ваших представлений о психологическом мире человека, дадут возможность систематизировать собственные представления.

Познать себя и других... Любой тест ограничивается познанием какой-то одной области и не дает возможности изучить личность в целом. Поэтому современным людям необходимо приобщаться к психологии, учиться понимать друг друга и корректировать свое поведение.

### **Организованный ли вы человек**

Все организованные люди всегда очень надежны, результативны, точны и внимательны. Организованный человек делает в три раза больше, чем неорганизованный, и проживает как бы три жизни. Неорганизованный человек идет на поводу у времени и дел. Организованный умеет управлять и временем, и делами. Его стиль работы, результаты труда показывают, что организация в руках человека – огромная сила.

Предлагаемый тест служит не только для проверки личной организованности, но и средством, которое сможет побудить к постижению секретов самоорганизации, выработке организационных навыков и привычек.

После прочтения каждого вопроса выберите вариант ответа. Затем по ключу, который помещен в конце теста, найдите количественные оценки выбранных вариантов ответов. Сложите все оценки и сумму соотнесите с оценками результатов, которые вы найдете после ключа к тесту.

1. Имеются ли у вас главные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

А. У меня есть такие цели.

Б. Разве можно иметь какие-то цели, ведь жизнь так изменчива.

В. У меня есть главные цели, и я подчиняю жизнь их достижению.

Г. Цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.

2. Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, спецблокнот и т.д.?

А. Да.

Б. Нет.

В. Не могу сказать ни «да», ни «нет», так как держу главные дела в голове, а план на текущий день – в голове или на листе бумаги.

Г. Пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает.

Д. Составлять планы – это игра в организованность.

3. «Отчитываете» ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

А. «Отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость.

Б. «Отчитываю», несмотря ни на какие субъективные и объективные причины.

В. Сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще «отчитывать» самого себя?

Г. Придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня – хорошо, а что не удалось – выполню, может быть, в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т.д.?

А. Я хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так и веду записи телефонов, фамилий, имен. Если понадобится номер телефона, то я обязательно найду его.

Б. Часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их «эксплуатирую». При переписывании телефонов стараюсь все сделать «по науке», однако потом вновь сбиваюсь на произвольную запись.

В. Записи телефонов, фамилий, имен веду «почерком настроения». Считаю, что были бы записаны номер телефона, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво, это не имеет особого значения.

Г. Используя общепринятую систему в соответствии с алфавитом, записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, а если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

5. Вас окружают вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

А. Каждая вещь лежит где попало.

Б. Придерживаюсь принципа: каждой вещи – свое место.

В. Периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов. Затем кладу их куда придется. Спустя какое-то время опять навожу порядок и т.д.

Г. Считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать: где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно терять время?

А. Могу сказать о потерянном времени.

Б. Могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время.

В. Если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал его.

Г. Не только хорошо представляю: где, сколько и почему было напрасно потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в тех же самых ситуациях.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, на собрании начинается переливание из пустого в порожнее?

А. Предлагаю обратить внимание на существо вопроса.

Б. На любом совещании или собрании бывает и что-то нужное, и что-то пустое. В чередовании того и другого проходит совещание или собрание. И ничего тут не поделаешь – приходится слушать.

В. Погружаюсь в «небытие».

Г. Начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на переливание из пустого в порожнее.

8. Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Придаете ли вы значение не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

А. Уделяю самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять только приблизительно. Если доклад интересен, следует давать время, чтобы его закончить.

Б. Уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от времени.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

А. Стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, плохое настроение и т.д.).

Б. Не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени.

В. Зачем стремиться, если время все равно не обгонишь.

Г. Стараюсь, несмотря ни на что.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете?

А. Записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку.

Б. Фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. «Мелочь» пытаюсь запомнить. Если забываю о «мелочи», то не считаю это недостатком.

В. Стараюсь запоминать поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако должен признаться, что память часто подводит меня.

Г. Придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть помнит о поручениях и заданиях тот, кто их дает. Если поручение нужное, то о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.

11. Точно ли вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания, заседания?

А. Прихожу раньше на 5-7 мин.

Б. Прихожу вовремя, к началу собрания, заседания, совещания.

В. Как правило, опаздываю.

Г. Всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или вовремя.

Д. Если бы было издано пособие «Как не опаздывать», то я, вероятно, научился бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

А. Считаю, что своевременность выполнения – это один из важных показателей умения работать, своего рода триумф организованности. Однако мне всегда кое-что не удается выполнить вовремя.

Б. Своевременность выполнения – это «зверь», который может «укусить» именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть выполнение задания.

В. Предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок.

Г. Своевременно выполнять задание или поручение – это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда своеобразно наказывается.

13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

А. Сообщу человеку об изменении обстоятельств и о невозможности выполнить обещанное.

Б. Постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнение обещания затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное.

В. Буду стараться выполнить обещанное. Если выполню – хорошо, не выполню – тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал(а) своих обещаний.

Г. Ничего не буду обещать человеку. Выполню обещанное во что бы то ни стало.

*От 72 до 78 баллов.* Вы организованный человек. Единственное, что можно посоветовать: не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация в отличие от природы дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

*От 63 до 71 балла.* Вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед теми людьми, которые призывают организацию «под ружье» в случае крайней необходимости. Но вам следует внимательнее присмотреться к самоорганизации, улучшить ее.

*Меньше 63 баллов.* Ваш образ жизни, ваше окружение научили вас быть кое в чем организованным. Организованность то проявляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Существуют объективные организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расход времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозревали. Чтобы стать организованным человеком, нужно преодолеть себя, нужно иметь волю и упорство.

Номер вопроса	Варианты ответов и оценки ответов в баллах				
	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	-
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	-
4	0	0	0	6	-
5	0	6	0	0	-
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	-
8	2	6	-	-	-
9	3	0	0	6	-
10	6	1	1	0	-
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	-
13	2	0	0	6	-

### Каков ваш характер?

Возьмите лист бумаги, затем, отвечая на поставленные вопросы, сверяйтесь по шкале оценки ответов о числе очков и записывайте их. После ответов на все вопросы по сумме набранных баллов вы узнаете, к какой из четырех групп, перечисленных в конце теста, вы можете себя отнести.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто?

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите, -из-за упрямства, наперекор другим либо из «престижных» соображений? (Да, нет).

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость;
- б) широту мышления;
- в) эффектность, умение «показать себя»?

4. Имеете ли вы склонность к педантизму? (Да, нет).

5. Быстро ли забываете о неприятностях, которые случаются с вами? (Да, нет).

6. Любите ли анализировать свои поступки? (Да, нет).

7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:

- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
- б) остаетесь самим собой?



8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас трудностях? (Да, нет).

9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более всего подходит вам:

- а) мечтатель;
- б) «рубаха-парень»;
- в) усерден в труде;
- г) пунктуален, аккуратен;
- д) «философ» в широком смысле этого слова;
- е) суетный человек?

10. При обсуждении того или иного вопроса:

а) высказываете свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;

в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;

г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая преобладает?

11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю:

- а) раздражение;
- б) тревогу;
- в) озабоченность;
- г) равнодушие?

12. Если в пылу полемики ваш оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против вас, как вы поступите:

- а) ответите ему в том же тоне;
- б) проигнорируете этот факт;
- в) демонстративно оскорбитесь;
- г) предложите сделать перерыв?

13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:

- а) досаду;
- б) стыд;
- в) гнев?

14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь:

- а) себя самого;
- б) «фатальное невезение»;
- в) прочие «объективные обстоятельства»?

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди – будь то руководители, коллеги или подчиненные – недооценивают ваши способности и знания? (Да, нет).

16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь ретироваться;
- в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
- г) отвечаете смехом и, как говорится, «ноль внимания»;
- д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе него-

дуете?

17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки и т.п.), то вы:

- а) будете продолжать поиск молча;
- б) будете искать, обвиняя своих домашних в беспорядке;
- в) уйдете без нужной вам вещи?

18. Что скорее всего выведет вас из равновесия:

- а) длинная очередь в приемной;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в определенное место несколько раз

по одному и тому же вопросу?

19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения? (Да, нет).

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, кого из возможных кандидатов вы выберете:

- а) человека исполнительного, но безынициативного;
- б) человека знающего, но упрямого и спорщика;
- в) человека одаренного, но с ленцой?

### Шкала оценки ответов

1. а – 0 б – 1 в – 2 г – 3	8. Да – 0 Нет – 2	12. а – 0 б – 2 в – 1 г – 3	17. а – 2 б – 0 в – 1
2. Да – 0 Нет – 1	9. а – 0 б – 1 в – 3 г – 2	13. а – 2 б – 1 в – 0	18. а – 1 б – 0 в – 2
3. а – 1 б – 1 в – 0	д – 2 е – 0	14. а – 2 б – 0 в – 0	19. Да – 0 Нет – 2
4. Да – 2 Нет – 0	10. а – 2 б – 0 в – 0	15. Да – 0 Нет – 2	20. а – 0 б – 1 в – 2
5. Да – 0 Нет – 2	г – 0	16. а – 0 б – 1 в – 2 г – 0 д – 0	
6. Да – 2 Нет – 0	11. а – 0 б – 1 в – 2 г – 0		
7. а – 2 б – 0			

Если вы набрали: ниже 15 баллов. Увы, человек вы слабохарактерный, неуравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, кроме себя. И в дружбе, и в работе на вас трудно положиться (задумайтесь над этим!);

от 15 до 25 баллов, У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть еще над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков (можно не сомневаться, что вам это под силу!);

от 26 до 38 баллов. Вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнением других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбрать правильное решение. Это говорит о наличии у вас черт сильного характера. Избегайте только самолюбования и всегда помните: сильный – это не значит жестокий;

свыше 38 баллов. Простите, но мы ничего вам не можем сказать. Почему? Потому что просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А может быть, такая сумма баллов – это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения?

### Самооценка

Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями, указав в четырехбалльной системе свое отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее:

Я думаю об этом:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
  13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
  14. Я слишком скромн (скромна).
  15. Моя жизнь бесполезна.
  16. Многие неправильного мнения обо мне.
  17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
  18. Люди ждут от меня очень многого.
  19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
  20. Я слегка смущаюсь.
  21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
  22. Я не чувствую себя в безопасности.
  23. Я часто волнуюсь понапрасну.
  24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
  25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
  26. Я чувствую себя скованным (скованной).
  27. Я уверен(а) что люди почти все принимают легче, чем я.
  28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
  29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
  30. Как жаль, что я не так общителен (общительна).
  31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (а) в своей правоте.
  32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.
- Если вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что вы в основном уверены в своих действиях;*
- от 26 до 45 – средний уровень самооценки;*
- от 46 и выше – низкий уровень самооценки (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение в правильности своих действий).*

### **Уверенность в себе**

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя в сущности вы не переутомились?
2. Бывает ли с вами, что вы вдруг испытываете неуверенность – заперли ли вы за собой дверь?
3. Часто ли вы огорчаетесь без определенной причины?
4. Безразлично ли вам, когда, находясь в театре, вы сидите в середине ряда?
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?
6. Пугаетесь ли вы иной раз, когда звонит телефон?
7. Часто ли вам снятся сны?
8. Быстро ли вы принимаете решения?
9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?

10. Любите ли вы заводить новые знакомства?
11. Бывает ли с вами, что перед поездкой в отпуск вы вдруг хотите отказаться от него?
12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода?
13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой?
14. Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли вы за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный стол?
15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, что ожидают от вас другие?

На вопросы следует отвечать только «да» или «нет». Вы получите по одному баллу за утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14. Вы можете получить максимум 15 баллов. Подведем итоги.

0 баллов. Вы в такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1 – 4 балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

5 – 8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда страдает непосредственность выражения чувств.

9 – 12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не таковыми, какие они есть на самом деле, а так, как это соответствует вашим представлениям. Если вы не готовы хотя бы изредка отважиться на «прыжок в неизвестное», то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

13 – 15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы и тут прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но когда она (эта потребность) вырастает до таких «размеров», то малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у вас чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если вы хотите преодолеть это, то вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

### **Кто вы: ведущий или ведомый?**

Каждый из нас подвержен влиянию других людей и в свою очередь сам влияет на них с той или иной целью. Политики, педагоги, врачи, журналисты, актеры делают это в силу специфики своей профессии.

Если вы хотите знать, обладаете ли вы способностью влиять на окружающих, примите участие в нашем тесте, ответив на следующие вопросы.

1. Как, по-вашему, подошла бы вам профессия актера или политика?  
Да. Нет.
2. Раздражают ли вас люди, которые стремятся одеваться и вести себя экстравагантно?  
Да. Нет.
3. Можете ли вы разговаривать с другим человеком о ваших интимных проблемах?  
Да. Нет.
4. Сразу ли вы реагируете на малейшие проявления неверной трактовки ваших слов и поступков?  
Да. Нет.
5. Чувствуете ли вы дискомфорт, когда другие добиваются успеха в той сфере, где вы сами хотели бы его добиться?  
Да. Нет.
6. Любите ли вы заниматься каким-нибудь очень трудным делом, чтобы показать, что вы способны на это?  
Да. Нет.
7. Могли бы вы посвятить всего себя достижению чего-нибудь выдающегося?  
Да. Нет.
8. Устраивает ли вас один и тот же круг друзей?  
Да. Нет.
9. Предпочитаете ли вы вести жизнь размеренную, расписанную по часам?  
Да. Нет.
10. Любите ли вы менять мебель в квартире?  
Да. Нет.
11. Нравится ли вам делать что-нибудь всякий раз по-новому?  
Да. Нет.
12. Любите ли вы «осаживать» того, кто, по-вашему, слишком самоуверен?  
Да. Нет.
13. Нравится ли вам демонстрировать, что ваш начальник или лицо, почитаемое за авторитет, оказывается неправым?  
Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы:

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13
«Да»	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
«Нет»	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

От 65 до 35 баллов. Вы человек, обладающий хорошими задатками, чтобы эффективно влиять на окружающих, изменять их мнения, совето-

вать им, управлять ими. Во взаимоотношениях с людьми вы чувствуете себя вполне уверенно. Вы убеждены, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей, держаться в стороне и думать только о себе. Вы чувствуете в себе потребность что-то делать для окружающих, указывать им на ошибки, учить их, чтобы пробуждать в них интерес к внешнему миру. И в этом случае с теми, кто не разрешает или не разделяет ваши принципы, по-вашему, нечего особенно церемониться. Их надо убеждать, и вы это умеете. Однако вам нужно следить за тем, чтобы ваше отношение к людям не принимало крайних проявлений. Иначе вы превратитесь в фанатика или тирана.

От 30 до 0 баллов. Увы, вы бываете малоубедительны даже тогда, когда абсолютно правы. Вы считаете, что ваша жизнь (и жизнь окружающих) должна быть построена на принципах дисциплины, здравого смысла и хороших привычек, а ее течение должно быть хорошо прогнозируемым. Вы не любите ничего делать через силу. Иногда бываете чрезмерно неуверенны в себе и из-за этого не можете достичь намеченного, в результате оказываясь несправедливо обделенным.

### **Агрессивны ли вы?**

Агрессивность, которая по сути есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, – это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях. Агрессивность можно считать дочерью гнева. Если вы хотите знать, насколько серьезным элементом вашей натуры она является, примите участие в нашем тесте. Может быть, вы узнаете о себе нечто новое. И, может быть, это поможет вам лучше владеть вашими нервами.

1. Легко ли вы выходите из терпения?

Да. Нет.

2. Уверены ли вы в приоритете силы над логикой?

Да. Нет.

3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-то категорически не согласны?

Да. Нет.

4. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам по тому или иному поводу?

Да. Нет.

5. Любите ли вы иногда делать что-то назло другим?

Да. Нет.

6. Бываете ли вы грубы в тех или иных ситуациях?

Да. Нет.

7. Любите ли вы читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов?

Да. Нет.

8. Нравится ли вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным?

Да. Нет.

9. Есть ли в вашей жизни кто-либо, кого вы по-настоящему ненавидите?

Да. Нет.

10. Бываете ли вы неприятны для окружающих?

Да. Нет.

11. Часто ли вы наказываете детей, если они этого заслуживают?

Да. Нет.

12. Считаете ли вы, что применение смертной казни в определенных случаях оправдано?

Да. Нет.

13. Впадали ли вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь предмет?

Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы. Каждый ответ «да» – 5 баллов, «нет» – 0 баллов.

*От 65 до 25 баллов.* Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление вашей агрессивности. Так же как и то, что вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, вам удастся заменить сарказм юмором?

*От 20 до 0 баллов.* Вы относитесь к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться вам на шею!

### **Умеете ли вы контролировать себя?**

Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

Да. Нет.



2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

Да. Нет.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

Да. Нет.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

Да. Нет.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

Да. Нет.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

Да. Нет.

7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.

Да. Нет.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

Да. Нет.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

Да. Нет.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Да. Нет.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1-й, 5-й и 7-й вопросы и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее.

*0 – 3 балла* – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

*4 – 6 баллов* – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

*7 – 10 баллов* – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы произведете на окружающих.

### **Как вы относитесь к критике?**

Одни извлекают из критики пользу, другие ее просто терпят, третьи – активно борются с критикующими. Одни считают, что она помогает делу, другие – мешает. Хотим мы того или нет, но критика присуща всякому социальному организму, каким является любой коллектив. А как вы относитесь к критике? На этот вопрос вам поможет ответить тест.

Отметьте в каждом вопросе наиболее приемлемый для вас вариант ответа.

1. Считаете ли вы критику методом изживания недостатков в работе отдельных лиц или коллективов?

А. Да, я считаю критику необходимым и нормальным элементом жизнедеятельности любого коллектива.

Б. Критика лишь осложняет отношения в коллективе, поэтому я ее не признаю.

В. Критика допустима, но не следует преувеличивать ее роль и прибегать к ней часто.

2. Как вы относитесь к публичной критике?

А. Считаю публичную критику действенной формой изживания недостатков.

Б. Полагаю, что лучше высказать имеющиеся замечания человеку наедине, в кабинете, чем публично, на людях.

В. Предпочитаю «кулуарную критику», т.е. критику «за глаза», в неслужебной обстановке или высказываемую в полушутливой форме.

3. Можно ли, по-вашему, критиковать начальство?

А. Да, конечно.

Б. Не следует подрывать авторитет руководителя, поэтому публично критиковать начальство недопустимо.

В. Можно, но крайне осторожно.

4. Как вы относитесь к самокритике?

А. Стараюсь быть объективным к себе и «своей» службе и, если вижу недостатки, открыто признаю их сам, не дожидаясь пока на них укажут другие.

Б. Обычно я знаю недостатки в работе своего коллектива и моей лично, но не спешу заниматься самокритикой.

В. Заниматься самокритикой не надо, так как всегда есть много охотников покритиковать меня.

5. Высказывая критические замечания, стараетесь ли вы говорить мягко, корректно, тактично, чтобы не задеть личность критикуемого?

А. Да, разумеется.

Б. Нет, считаю, что чем сильнее задета личность критикуемого, тем действеннее критика.

В. Все зависит от этой самой «личности»: если она уж очень обидчива – учитываю это, а нет – особо не дипломатничаю.

6. Выступая с критическими замечаниями, стараетесь ли вы «подсластить пилюлю» указанием на положительные моменты в деятельности объекта критики?

А. Да, обычно стараюсь.

Б. Нет, не вижу в этом смысла.

В. Если плохо знаю критикуемого или мне известно, что он обидчив, тогда стараюсь.

7. Дозируете ли вы объем критики, стараетесь ли соблюсти некую «меру критики»?

А. Да, я стараюсь критиковать не более чем за один недостаток.

Б. Нет, обычно высказываю все, что, на мой взгляд, плохо в деятельности объекта критики.

В. Стараюсь ограничить поле критики предметом обсуждения.

8. Вносите ли вы в ходе критического выступления какие-либо предложения для исправления положения или ограничиваетесь указанием на имеющиеся недостатки?

А. Да, я считаю, что тот, кто критикует, должен что-то предложить, иначе он и критиковать не вправе, поэтому я стараюсь внести какие-то предложения.

Б. Нет, я полагаю, что главное – обнажить проблему, указать на недостаток, а как их устранять – дело компетентных органов и специалистов.

В. Как правило, предпочтительнее конструктивная критика, но если даже и трудно что-либо предложить, все равно нельзя замалчивать недостатки.

9. Какова обычно ваша первая реакция на критику?

А. Стремлюсь тут же ответить, сразу прошу слова или говорю с места.

Б. Переживаю молча, с обидой, от ответного выступления стараюсь уклониться.

В. Обдумываю критику, выступать с ответом не спешу, но, если настаивают, не отказываюсь.

10. Какое поведение наиболее характерно для вас при ответе на критику?

А. Как правило, стараюсь признать критику, даже если она не во всем объективна.

Б. Прибегаю к методу «защиты от противного», т.е. критикую критикующего.

В. Поскольку критика подрывает мой авторитет (или авторитет «моей» службы), пытаюсь защищаться, отвести критику, указать на смягчающие обстоятельства, сопутствующих виновников.

11. Раздражает ли вас критика?

А. Да, как правило.

Б. Не очень.

В. Смотря кто и как критикует.

12. Появляется ли у вас чувство неприязни к критикующему вас человеку?

А. Да, как правило.

Б. Нет, крайне редко.

В. Да, если критика несправедлива или высказывается в резкой, обидной форме.

13. Как вы в дальнейшем строите свои отношения с критикующим вас лицом?

А. Как и прежде.

Б. Стараюсь при случае ответить тем же или ущемить его интересы другим доступным мне способом.

В. Некоторое время «обхожу» этого человека, стараюсь не вступать с ним в контакты.

14. Как вы относитесь к тем, кто сам себя критикует?

А. Считаю их приспособленцами, трусами, угодниками.

Б. Отношусь нормально.

В. Советую впредь не торопиться с самокритикой.

15. Как вы думаете, существует ли уголовная ответственность за преследование критикующих?

А. Да.

Б. Нет.

В. Не знаю.

16. Вопрос-шутка: какое высказывание о критике вам ближе?

А. Критика – это лекарство, ее надо уметь применять и принимать.

Б. Управленческая деятельность – тоже творчество, поэтому пусть меня оценивают те, кому положено, а не всяк кому не лень.

В. И на критику существует мода!

Определите число набранных вами очков по шкале оценки ответов:

Номера вопросов	Варианты ответов		
	А	Б	В
1	3	0	2
2	3	1	0
3	3	0	1
4	3	2	1
5	3	1	2
6	2	1	3
7	1	0	3
8	2	1	3
9	1	0	3
10	2	0	1
11	1	2	3
12	1	3	2
13	3	0	3
14	1	2	1
15	3	0	0
16	2	0	1

*8 – 18 баллов.* Ваше отношение к критике скорее негативное, чем позитивное. Вы не любите, когда критикуют вас, а критикуя других, нередко утрачиваете чувство меры. И в том, и в другом случае вы весьма эмоциональны, легко возбуждаетесь, можете вспылить, допустить резкость. Вам необходимо воспитывать некий «комплекс стабильности», т.е. чувство уверенности в себе, в правомерности своих действий и решений, а для этого следует активно повышать свой деловой уровень, не переоценивая себя, но и не умаляя достоинств.

*19 – 32 балла.* Вы терпимо относитесь к критике, считаете ее допустимым элементом управленческой жизни, но не переоцениваете, однако, ее значения. Ваше поведение в ролях критикуемого и критикующего можно охарактеризовать как «контролируемую эмоциональность» – вы редко выходите из себя. В то же время вам не чуждо чувство обиды, желание «насолить» критикам, оправдать свои ошибки.

*33 – 46 баллов.* Вы по-деловому относитесь к критике, достаточно спокойно ее воспринимаете, мужественно и открыто признаете свои ошибки. Изредка вас посещает чувство досады на критику, однако вы это стараетесь скрывать. В критических выступлениях вы не перебарщиваете, не стараетесь оправдаться, сваливая вину на других. Хорошее знание своего дела, уверенность в том, что вы на своем месте, позволяют вам не заботиться о личном авторитете, а помнить лишь о пользе дела.

### **Капитан? Рулевой? Пассажир?**

Характер человека, как известно, проявляется в поступках, в отношении к людям, в выборе, который каждый из нас делает в той или иной ситуации. Если вы хотите лучше узнать себя, проставьте около каждого из 15 предлагаемых вариантов ответов: «да», «нет», «не знаю».

1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.

2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.

3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под «несчастливой звездой».

5. Я считаю, что алкоголики сами виноваты в своей болезни.

6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), как я есть.

7. Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.

8. Я считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, чаще всего виноваты другие люди.

9. Считаю, что любую проблему можно решить, и не очень понимаю тех, у кого вечно возникают какие-то жизненные трудности.

10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.

11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с (самого, самой) себя.

12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.

13. Я считаю, что каждый человек независимо от обстоятельств должен быть сильным и самостоятельным.

14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.

15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

Подведем итоги.

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставьте себе по 10 баллов. За ответы «не знаю» – по 5 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

100 – 150 баллов. Вы капитан собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем. Вы видите перед собой задачу и думаете над тем, как ее можно решить. Что при этом вы чувствуете, что происходит в вашей душе – для окружающих загадка.

50 – 99 баллов. Вы охотно бываете рулевым, но можете, если это необходимо, передавать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей вы вполне реалистичны. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками. Случаются ситуации, которые никак вас не касаются, вы не несете за них никакой ответственности и тем не менее, если это требуется, все-таки берете ответственность на себя. И вы обычно знаете, когда это нужно сделать. Вы умеете жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

До 49 баллов. Вы часто бываете пассажиром в своей жизни, легко подчиняетесь внешним силам, говоря: так сложились обстоятельства, судьба и т.п. В своих трудностях вы обвиняете кого угодно, но только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой. Но вы умеете мирно сосуществовать с другими.

### **Умеете ли вы слушать?**

Умение слушать является критерием коммуникабельности. Исследования показывают, что не более десяти процентов людей умеют выслушивать собеседника. Принято считать, что при установлении контакта глав-

ная роль отводится говорящему. Но анализ общения показывает, что слушатель – далеко не последнее звено в этой цепи. Чтобы проверить, умеете ли вы слушать, предлагаем воспользоваться тестом.

Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный руководитель или просто случайный собеседник.

Ответив на вопросы, подведите итог: подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

1. Собеседник не дает мне высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.

2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.

3. Собеседник никогда не смотрит на меня во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.

4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.

5. Собеседник постоянно суется: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.

6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.

7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.

8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.

9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.

10. Собеседник вкладывает в мои слова другое содержание.

11. На мои вопросы собеседник выставляет контрвопросы.

12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не слышал.

13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.

14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.

15. Собеседник делает выводы за меня.

16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.

17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.

18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.

19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.

20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.

21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.

22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.

23. Когда я захожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.

24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.

25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

Подведем итоги.

Итак, процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение, составляет:

70 – 100 % – вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать;

40 – 70 % – вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, но вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор;

10 – 40 % – вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее;

0 – 10 % – вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

### **Решительны ли вы?**

Не все из нас одинаково подходят к принятию решения. Если одни действуют без долгих раздумий, как говорится, рубят с плеча, то другие руководствуются правилом «семь раз отмерь – один отрежь». Что лучше? Видимо, должна быть «золотая середина», но как ее найти?

А что вы можете в этой связи сказать о себе? Является ли решительность сильной стороной вашего характера? Скоропалительны ли ваши решения? Или, наоборот, вы нерешительны? Найти ответ на эти вопросы, надеемся, вам поможет этот тест.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Сможете ли вы легко приспособиться на старом месте работы к новым правилам, новому стилю, существенно отличающимся от привычных вам?

2. Быстро ли адаптируетесь в новом коллективе?

3. Способны ли высказать свое мнение публично, даже если знаете, что оно противоречит точке зрения вышестоящего руководства?

4. Если вам предложат должность с более высоким окладом в другом учреждении, согласитесь ли вы без колебаний перейти на новую работу?



5. Склонны ли вы отрицать свою вину в допущенной ошибке и отыскивать подходящую для данного случая отговорку?

6. Объясняете ли вы обычно причину своего отказа от чего-либо истинными мотивами, не прикрывая их разными «смягчающими» и камуфлирующими причинами и обстоятельствами?

7. Сможете ли вы изменить свой прежний взгляд по тому или иному вопросу в результате серьезной дискуссии?

8. Вы читаете чью-то работу (по долгу службы или по просьбе), мысль ее верна, но стиль изложения вам не нравится -вы бы написали иначе. Станете ли править текст и настойчиво предлагать изменить его в соответствии с вашим мнением?

9. Если увидите в витрине вещь, которая вам очень нравится, купите ли ее, если даже эта вещь не так уж и необходима?

10. Можете ли изменить свое решение под влиянием уговоров обаятельного человека?

11. Планируете ли заранее свой отпуск?

12. Всегда ли выполняете данные вами обещания?

Определите число набранных вами баллов по таблице:

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
«Да»	3	4	3	2	0	3	2	2	0	0	1	2
«Нет»	0	0	0	0	4	0	0	0	2	3	0	0

Теперь можно ответить на вопрос, вынесенный в заголовок теста.

От 0 до 9 баллов. Вы очень нерешительны. Постоянно и по любому поводу долго и мучительно взвешиваете все «за» и «против». Если удастся переложить принятие решения на плечи другого, чувствуете огромное облегчение. Прежде чем решиться на какой-то шаг, долго советуется и ... часто принимаете половинчатое решение. На собраниях и совещаниях предпочитаете отмалчиваться, хотя в кулуарах обретае смелость и красноречие. Но не пытайтесь оправдать все тем, что это ваша «прирожденная» осмотрительность. Нет, чаще всего это трусость. С вами сложно жить и работать. И пусть вы обладаете знаниями, эрудицией, опытом, такая черта характера, как нерешительность, намного снижает ваш «коэффициент полезности». На вас трудно положиться, вы можете и подвести. Конечно, перековать характер непросто, но можно. Начните с мелочей, рискните принять решение по собственному разумению – оно не подведет вас.

От 10 до 18 баллов. Вы принимаете решения осторожно, но не пасуете перед серьезными проблемами, которые нужно решить сию минуту. Колеблетесь обычно тогда, когда для решения у вас есть достаточно времени. Вот тогда вас начинают одолевать разные сомнения, появляется соблазн все «утрасти», «согласовать» с вышестоящими руководителями, хотя вопрос этот – вашего уровня. Больше полагайтесь на свой опыт, он подскажет

вам, как правильно решить дело. В конце концов, посоветуйтесь с кем-нибудь из коллег, своих подчиненных (но для того, чтобы проверить себя).

От 19 до 28 баллов. Вы достаточно решительны. Ваша логика, последовательность, с которой вы подходите к изучению проблемы, и главное – опыт, помогают вам решать вопросы быстро и большей частью правильно. Полагаясь на себя, вы не игнорируете советов других, хотя и прибегаете к ним не так уж часто. Принятые решения отстаиваете до конца, но если выявится их ошибочность, не продолжаете упрямо отстаивать «честь мундира». Все это хорошо. Но старайтесь всегда оставаться объективным. Не считайте зазорным консультироваться по тем вопросам, в которых вы недостаточно компетентны.

От 29 баллов и выше. Нерешительность – неведомое для вас понятие. Вы считаете себя компетентным во всех аспектах вашей деятельности и не считаете нужным выяснять чье-то мнение. Единоначалие понимаете как право на единоличные решения, критические замечания по их поводу вызывают у вас раздражение, которое вы даже не пытаетесь порой скрыть. Вам импонирует, когда вас называют человеком решительным и волевым, хотя воля – это вовсе не то, о чем было сказано в ваш адрес выше. Чтобы утвердиться в таком мнении у окружающих, бывает, отвергаете разумные предложения других. Ошибки переживаете болезненно, глубоко веря, что в них виноват кто-то другой, но не вы. Вера в непогрешимость своих мнений – серьезный недостаток. Такая черта характера, такой метод работы подавляет инициативу подчиненных, их стремление к самостоятельным действиям, воспитывает в них нерешительность. Все это наносит серьезный ущерб психологическому климату коллектива, мешает работать. Вам нужно неотложно менять стиль своей работы!

### **Взаимоотношения**

Ниже дается серия утверждений, характеризующих ваши отношения с людьми, с которыми вы общаетесь. Дайте ответ на каждое утверждение, пользуясь шкалой:

- именно так – 4 балла;
- почти так – 3 балла;
- кажется так – 2 балла;
- вряд ли так – 1 балл.

1. Мой собеседник смотрит на предмет обсуждения всесторонне и не упорствует.

2. Мой собеседник считает меня достойным уважения.

3. Когда мы обсуждаем различные точки зрения, мы вникаем в дело по существу. Мелочи нас не волнуют.

4. Я уверен, что мой собеседник понимает мои намерения по поводу создания хороших взаимоотношений с ним.

5. Мой собеседник всегда по достоинству оценивает мои высказывания.

6. Мой собеседник чувствует в ходе беседы, когда нужно слушать, а когда говорить.

7. Я уверен, что при обсуждении конфликтной ситуации я проявлю сдержанность.

8. Я чувствую, когда мой собеседник может заинтересоваться предметом моего сообщения.

9. Мне нравится проводить время в беседах с моим собеседником.

10. Когда мы с собеседником приходим к соглашению, то хорошо знаем, что каждому из нас надо делать.

11. Если обстановка требует, то мой собеседник готов продолжать обсуждение проблемы до ее выяснения.

12. Я стараюсь идти навстречу просьбам моего собеседника.

13. Я верю обещаниям моего собеседника.

14. Оба, я и мой собеседник, стараемся угодить друг другу.

15. Мой собеседник обычно говорит по существу, без лишних слов.

16. После обсуждения со своим собеседником различных точек зрения я чувствую, что это идет мне на пользу.

17. Даже будучи расстроенным, я избегаю слишком резких выражений.

18. Я стараюсь искренне понять моего собеседника.

19. Я вполне могу рассчитывать на искренность моего собеседника.

20. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от усилий обеих сторон.

21. После какой-либо стычки с собеседником мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и забываем обиды.

Всего должно получиться три суммы баллов по группам:

I группа (взаимная поддержка) – № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20;

II группа (слаженность в общении) – № 1, 4, 6, 8, 13, 15, 19;

III группа (улаживание конфликта) – № 3, 7, 10, 11, 16, 17, 21. По каждой группе можно максимально получить 28 баллов ( $7 \times 4 = 28$ ). Число баллов 21 и более, набранное по конкретной группе, принимается за норму. Если же число баллов по какой-то группе менее 21, это симптом неблагополучия.

*Например, вы набрали 17 – 19 баллов по первой - группе (взаимная поддержка).* Вам следует изменить процедуру общения с вашим собеседником.

*Если такое же количество баллов набрано по второй группе (слаженность в общении), – это симптом того, что само общение проходило в неблагоприятной обстановке (в спешке, при отсутствии насущных проблем для обсуждения и т.д.).*

*Что касается третьей группы (улаживание конфликта), то такой показатель будет указывать на тот факт, что слабо принимаются усилия для достижения взаимопонимания.*

### **Ваш стиль общения**

Нам редко удастся взглянуть на себя «со стороны», а ведь у каждого существует излюбленная манера общения – то, что обычно называют стилем. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: подчеркните тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

I. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?

1. Что тебя так задержало?
2. Где ты торчишь допоздна?
3. Я уж начал(а) волноваться.

VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
2. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.

2. Смиряетесь.

3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодежи?

1. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.

2. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.

3. И чего мы с ней возимся?

XI. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?

1. И зачем только я на это нервы тратил (а)?

2. Видно, этот человек начальнику приятнее.

3. Может быть, мне это удастся в другой раз.

XII. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

1. Чувство страха.

2. Скучаете.

3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Как вы будете себя вести, если образовалась дорожная пробка и вы опоздали на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.

2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

3. Огорчитесь.

XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.

2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

3. Очень сердитесь, если проигрываете.

XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.

2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям.

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?

1. Простите, это моя вина.

2. Ничего, пустяки.

3. А повнимательнее вы не можете быть?

XIX. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи.

1. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?

2. Надо бы ввести суровые наказания!

3. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

XX. Какое животное вы любите?

1. Тигра.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Подведем итоги.

Напротив вопроса (римскими цифрами) в вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

Баллы за ответ	Вопросы									
Позиции (пункты)	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3
2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1
3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2
Позиции (пункты)	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

*35 – 44 балла.* Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

*45 баллов и более.* Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь двойственно: критику «сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно. Можете преследовать критиков «снизу».

*34 балла и менее.* Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

*Если по семи и более вопросам вы набрали по три балла и менее чем по семи вопросам – по одному баллу,* то ваша агрессивность носит скорее разрушительный, чем конструктивный, характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

*Если же по семи и более вопросам вы получили по одному баллу и менее чем по семи вопросам – по три балла,* то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.

### **Стиль взаимодействия**

Перед вами 20 утверждений. Оцените по 5-балльной системе, как часто (5 – наиболее часто) интересующий вас человек поступает тем или иным образом при взаимодействии с другими людьми.

А. Действия 1, 5, 9, 13, 17 указывают на приверженность к директивному стилю.

Б. Действия 3, 7, 11, 15, 19 свидетельствуют о приверженности к коллегиальному стилю.

В. Действия 4, 8, 12, 16, 20 являются индикаторами невмешательства в действия других людей.

Г. Действия 2, 6, 10, 14, 18 дают основание судить о приверженности к деловому стилю.

Подсчитайте баллы. В каждой группе максимально можно набрать 25 баллов.

*20 и более баллов* свидетельствуют о том, что человек привержен к стилям А, Б, В или Г.

*12 – 14 баллов* означают, что иногда он склонен проявлять именно данный стиль взаимодействия.

*Общий показатель (по всему тесту) в 70 – 80 баллов* свидетельствует об устремленности к взаимодействию с людьми.

*Показатель в 30 – 40 баллов* говорит о пассивности человека в групповой деятельности.

№п/п	Действия	Баллы
1	Указывает людям, что надо делать	54321
2	Выслушивает мнения других людей	54321
3	Дает возможность другим участвовать в принятии решения	54321
4	Дает возможность другим действовать самостоятельно	54321
5	Настойчиво объясняет, как надо что-либо делать	54321
6	Обучает людей работать	54321
7	Советуется с другими	54321
8	Не мешает другим работать	54321
9	Указывает, когда надо делать работу	54321
10	Учитывает успехи других	54321
11	Поддерживает инициативу	54321
12	Не вмешивается в процесс определения целей деятельности другими	54321
13	Показывает, как надо работать	54321
14	Иногда дает возможность другим принимать участие в обдумывании проблемы	54321
15	Внимательно выслушивает собеседников	54321
16	Если вмешивается в дела других, то по-деловому	54321
17	Мнения других не разделяет	54321
18	Прилагает усилия с целью улаживания разногласий	54321
19	Старается улаживать разногласия	54321
20	Считает, что каждый должен применять свой талант, как может	54321

### Коммуникабельны ли вы?

Предлагаем вам 16 вопросов, на каждый из которых следует ответить однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на какую-либо тему на совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?



6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, сказать, который час, и т.д.)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо – промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели встать в очередь и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких «чужих» мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-то в «кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Подведите итоги.

«Да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0. Затем общее число баллов суммируется и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

*30 – 32 балла.* Вы явно не коммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

*25 – 29 баллов.* Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если и не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким неудовольствием, в вашей власти преломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете «вдруг» полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

*19 – 24 балла.* Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пу-

гают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

*14 – 18 баллов.* У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

*9 – 13 баллов.* Вы общительны (порой, может быть, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает – так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете себя заставить не отступать.

*4 – 8 баллов.* Вы, должно быть, очень общительны, всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас головную боль. Охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этими фактами!

*3 балла и менее.* Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Вам нужно поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям. Наконец, подумайте и о своем здоровье – такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

Конечно же, нельзя абсолютизировать результаты теста, однако они все же наведут вас на размышления. Если руководитель считает нужным проводить самоанализ, хотя бы на основе вопросников подобного типа, то это уже само по себе говорит об искреннем желании понять и устранить затруднения, связанные с налаживанием контактов с окружающими.

## Настоящий ли вы друг?

Ответ на этот вопрос можно получить с помощью теста, опубликованного в популярном лондонском еженедельном журнале «Уик-энд». Хотя тест рассчитан в первую очередь на англичан, а описанные в нем ситуации несколько непривычны для нас, представляется, что он может оказаться и для нашего читателя небезынтересным, а кое в чем даже поучительным.

Вспоминают ли ваши знакомые в связи с вами старинную поговорку «С таким «другом» и враги не нужны»? Или же вы настоящий друг, готовый помочь в беде? Доверяете ли вы друзьям? Доверяют ли они вам? А может быть, вы нашли надежное общее равновесие, которое нарушается в ту или иную сторону по мере изменения обстоятельств?

Возможно, наш тест и не сообщит вам то, что вы хотели бы услышать. Но он может помочь вам войти в контакт с самим собой, если вы осмелитесь сделать это.

1. Вспомните вашего лучшего друга. Какие из перечисленных ниже качеств вы цените в нем (ней) больше всего:

- а) надежность – он (она) никогда вас не подведет;
- б) солидарность – он (она) всегда будет только на вашей стороне;
- в) чуткость – он (она) знает о вашем настроении раньше, чем вы о нем поведаете;

- г) верность – он (она) всегда с вами, что бы вы ни сделали;
- д) совместимость – вам хорошо в его (ее) компании.

2. Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сделаете:

- а) угостите кофейком и успокоите;
- б) не откроете дверь, сделаете вид, что вас нет дома;
- в) дадите понять, будто вам сейчас нужно уходить;
- г) пригласите его (ее) войти, но скажете, что вам надо рано утром вставать;

д) извинитесь, что вы не можете с ним (ней) поговорить сейчас, но пообещаете встретиться завтра?

3. Вы выслушиваете длинную историю бед одного друга, и в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем сочувствии. Что вы сделаете:

- а) предложите второму другу присоединиться к беседе;
- б) объясните первому другу, что вас сейчас ждут в другом месте;
- в) объясните второму другу, что заняты проблемами первого;
- г) оставите их вдвоем, чтобы они поддерживали друг друга;
- д) откажетесь выполнить просьбы, с которыми они к вам обратятся.

4. Сколько у вас было друзей в первые десять лет жизни:

- а) ни одного;
- б) один;

- в) двое;
- г) трое;
- д) четверо и больше.

5. Сколько ваших друзей знакомы друг с другом:

- а) все;
- б) почти все;
- в) не все;
- г) немногие;
- д) двое или никто.

6. Если друг захочет одолжить у вас новый костюм, прежде чем вы его успели хоть раз надеть, что вы сделаете:

- а) согласитесь без всяких задних мыслей;
- б) согласитесь, но неохотно;
- в) согласитесь, но только если просит человек, которому вы доверяете;
- г) скажете, что вы сами сегодня собирались его надеть;
- д) признаетесь, что хотели бы быть первым, кто его наденет, но предложите что-нибудь взамен.

7. Если друг, которого вы пригласили на ужин, сообщает вам, что он (она) на диете, что вы сделаете:

- а) скажете, что хоть разок можно есть что хочется;
- б) то же, но затем обидитесь, если он (она) попросит те или иные блюда;
- в) спросите, хочет он (она), чтобы вы приготовили специальное блюдо;
- г) сделаете специальное блюдо, не спрашивая;
- д) предложите блюдо, подходящее его (ее) диете, а также всем остальным.

8. Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:

- а) наотрез откажетесь;
- б) откажетесь брать на себя обязательства, пока не разузнаете всех обстоятельств;
- в) откажетесь и сообщите второму другу о просьбе первого;
- г) предложите вместо этого посредничество с условием сказать правду;
- д) согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и занимаетесь ими в первый и последний раз.

9. Если вам кажется, что друг испытывает материальные затруднения, что вы сделаете:

- а) попытаетесь выяснить, правы ли вы в своих догадках;
- б) сделаете то же, но затем постараетесь выяснить причину;
- в) спросите, не нужна ли помощь;
- г) дадите совет;

д) отнесетесь к этому, словно вас это не касается, если он (она) не упомянет сам (сама).

10. К вам обращаются с просьбой одолжить сколько-то денег. Получит ли он (она):

- а) деньги наличными;
- б) деньги наличными плюс сочувствие;
- в) деньги наличными плюс нравоучение;
- г) только нравоучение;
- д) ваши отговорки по поводу невозможности помочь.

11. Какое из следующих животных наиболее вам симпатично:

- а) панда;
- б) кошка;
- в) собака;
- г) обезьяна;
- д) слон.

12. Ваши друзья:

- а) люди примерно одного типа, но отличающиеся от вас;
- б) все похожи друг на друга;
- в) разные – кто любит вас, кто не любит.

13. Считаете ли вы коллег, с которыми работаете:

- а) настоящими друзьями;
- б) друзьями на время, пока вы на этой работе;
- в) кого друзьями, а кого нет, в зависимости от конкретной личности;
- г) вы редко заводите дружбу с коллегами;
- д) никогда не заводите дружбу с ними.

14. Какое качество, на ваш взгляд, является главным для того, чтобы быть другом:

- а) внимательно выслушивать ваши жалобы;
- б) избавлять от одиночества;
- в) доставлять удовольствие от общения;
- г) всегда быть на вашей стороне;
- д) оказывать вам практическую помощь или давать совет всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь.

15. Что вы считаете наиболее важным в дружбе:

- а) оказывать поддержку в любой ситуации, какой бы она ни была;
- б) изъявлять желание дать совет, когда вы считаете, что в нем есть потребность;
- в) изъявлять желание давать совет, когда об этом просят;
- г) следить за тем, чтобы никогда не давать советов;
- д) всегда быть готовым выслушать.

## Баллы, соответствующие ответам

№п/п	а	б	в	г	д
1	10	5	15	0	20
2	20	0	5	15	10
3	15	10	10	5	0
4	0	5	10	15	20
5	15	20	10	5	0
6	20	10	10	0	15
7	5	0	10	15	20
8	15	10	0	5	0
9	10	5	15	0	20
10	15	20	10	0	5
11	5	0	10	20	15
12	0	5	10	-	-
13	0	10	20	15	5
14	10	15	20	0	5
15	15	0	5	10	20

Набранное число баллов означает следующее:

*0-70.* Вы уверены, что способны быть наилучшим из друзей, вот только надо убедить в этом других. Но в глубине души вы понимаете, что настоящих друзей у вас не очень-то много. Их привлекает ваша сила. Вас согревает их уважение. Но вы человек, который берет все, но ничего не дает другим. А если они намереваются вас о чем-нибудь попросить, вы «уходите в кусты» либо заводите новую дружбу.

*75-140.* Ваши друзья не так уж плохи, но вы порой проявляете эгоизм, когда сталкиваются ваши и их интересы. Представьте себя на их месте. Если вы подводите друзей, то, как правило, это происходит потому, что вы не разделяете их точку зрения. Если вы стремитесь к подлинной дружбе, вы должны быть готовы к самопожертвованию ради друзей.

*145-215.* Вы самый лучший из возможных друзей – внимательный, великодушный, верный, полный сочувствия, но не рабски преданный. Ваши друзья знают, что на вас всегда можно положиться и вы готовы уделить время, чтобы попытаться их понять. Вам по душе основополагающая идея взаимопомощи. Ваши дружеские отношения напоминают улицу с двусторонним движением и выдерживают испытание временем.

*220-280.* Вероятно, вы хотели бы считать себя самым лучшим из возможных друзей, но вы таковым не являетесь. Вы хороший, настоящий друг, но вашей дружбе не хватает взаимной поддержки. Вы заходите слишком далеко, удовлетворяя нужды и просьбы других, ибо хотите им нравиться. Вы легки на подъем. Попытайтесь больше понравиться самому себе и осмейтесь хоть раз отказать кому-нибудь в просьбе. Вы можете лишиться нескольких друзей, зато окрепнет ваша дружба со всеми остальными.

### Любят ли вас люди?

Существуют различные тестовые методики. Есть *тесты-вопросы*, а есть *тесты-утверждения*. Ниже следует один из таких тестов. Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны. Постарайтесь ответить на все вопросы. Не торопитесь – работайте в привычном для вас темпе.

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня вы подвергаетесь тщательной оценке тех, с кем вам приходится контактировать.

Да. Нет.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби и интерес к домашним животным даже в том случае, если они не разделяют его увлечение.

Да. Нет.

3. Самое мудрое – это сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.

Да. Нет.

4. Если человек достаточно умен для того, чтобы замечать ошибки в речи других, ему следует их поправлять.

Да. Нет.

5. Когда вы встречаетесь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, контактны и очаровательны, чтобы произвести на них впечатление.

Да. Нет.

6. Когда вас представляют другому человеку и вы не расслышали его имя, вы должны попросить повторить представление.

Да. Нет.

7. Вы должны быть уверены, что вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим выставять себя на посмешище (шутить над собой).

Да. Нет.

8. Вы должны быть настороже, а то другие начнут подшучивать над вами и выставлять на посмешище.

Да. Нет.

9. Если вы общаетесь с тем, чья речь остроумная и искрящаяся, вы должны попытаться давать умные ответы или выйти из разговора.

Да. Нет.

10. Человек должен стараться, чтобы его поведение всегда соответствовало настроению компании, в которой он находится.

Да. Нет.

11. Вы должны всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда вам понадобится их помощь.

Да. Нет.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг, потому что мало людей оценивают чужие услуги по достоинству.

Да. Нет.

13. Лучше, если другие зависят от вас, чем если вы зависите от них.

Да. Нет.

14. Настоящий друг старается помогать тем, кто является объектом его дружбы.

Да. Нет.

15. Человек должен выставить напоказ свои лучшие качества, с тем чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

Да. Нет.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны остановить человека, который хочет его рассказать.

Да. Нет.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

Да. Нет.

18. Если вас приглашают к другу, а вы предпочитаете сходить в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть чувства друга, говоря ему действительную причину.

Да. Нет.

19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они и не хотят этого.

Да. Нет.

20. Люди должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Да. Нет.

*Подведем итоги.  
За каждый ответ, который совпадает с правильным, начисляйте себе по 5 баллов.*

Правильные ответы: «да» – 6, 13, 14, 20 пункты;

«нет» – все остальные.

*Сложите сумму баллов:*

*отлично: 85 – 100;*

*хорошо: 75 – 80;*

*удовлетворительно: 65 – 70;*

*плохо: 0 – 60.*

Чем выше сумма баллов, тем больше у вас оснований считать, что окружающие люди вас любят.



## Язык наших жестов (тест на наблюдательность)

Каждый день на работе вы встречаетесь с людьми, беседуете с ними, даете им указания или выполняете их поручения. При этом, естественно, вы хотите выглядеть уверенным в себе, убедительным, располагающим к доверию.

*Как этого добиться?*

Не забывайте следить за своими жестами, за манерой держаться. От этого зависит если не все, то очень многое. Так, во всяком случае, считают французские психологи, которые провели исследования в государственных учреждениях и частных фирмах страны. Каков же он, язык жестов? Остановимся на нескольких конкретных примерах.

1. Готовность выслушать собеседника. Чтобы своим поведением показать интерес к тому, что говорит собеседник, нужно внимательно, сосредоточенно слушать его. Ваши сложенные у рта руки, легкий наклон тела вперед – все это располагает собеседника к обстоятельному разговору.

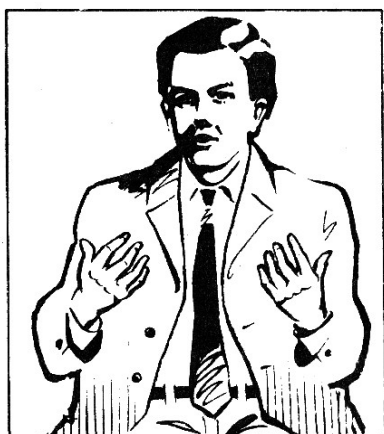
2. Готовность к откровенной беседе. В любом деле вы только выиграете, если сумеете продемонстрировать собеседнику свое желание идти навстречу и установить с ним контакт. Это вызовет его симпатию к вам лично и к вашим мыслям. Жест, соответствующий этому намерению, – протянутые вами вперед руки ладонями вверх. Лучше всего начать этот жест как бы из глубины, с уровня живота, направляя руки немного вверх в сторону собеседника.

3. Владение темой разговора. Если удастся убедить собеседника в том, что вы полностью владеете предметом разговора, то вы будете выглядеть в его глазах весьма компетентным и подчеркнете важность того, чтобы партнер присоединился к вашей позиции. Вытяните руку ладонью вниз перед собой, сделайте широкий круговой жест, словно «охватываете» тему рукой.

4. Точность суждений. Если вы намерены привлечь чье-либо внимание к определенной мысли, конкретному факту, в нужный момент соедините большой палец и указательный (или сложите все пальцы руки вместе). Это сконцентрирует внимание собеседника на развиваемой вами идее.

Конечно, есть множество других позитивных жестов – как общих для всех людей, так и сугубо личных, отражающих уровень воспитания и культуры. Но есть и жесты негативные, которые присущи человеку, порой даже помимо его сознания.

5. Попытка скрыть что-либо. Вы часто не замечаете, как машинально прикрываете лицо руками, потирая лоб, виски, подбородок, отводите глаза. Такое поведение воспринимается как проявление неискренности, неоткровенности, даже двурушничества. Естественно, оно сразу же вызывает недоверие к вам, сомнение в вашей правоте. Избегайте подобных жестов.



А



Б



В



Г



Д



Е



Ж



З

6. Напыщенность. Она, как правило, выдает вашу неуверенность в собственных словах, тревогу, боязнь чего-то. Расслабьтесь, доверьтесь собеседнику.

7. Проявление агрессивности. Слишком оживленные, экспансивные жесты, направленные в сторону собеседника, часто воспринимаются им как проявление агрессивности или как угроза. «Указующий перст», кулак, втянутая в плечи голова, нахмуренные брови – демонстрация враждебности.

Она неизбежно вызывает у собеседника ответную враждебность к вам и вашим мыслям.

8. Отступление. Сдвинутые колени, тело, откинутае назад, словно в испуге, руки, сложенные на животе, – свидетельство того, что вы далеки от уверенности в себе и готовы отступить. То, что вы говорите, заслуживает ровно столько уважения и доверия, сколько вы сами вызываете своим внешним видом.

*И последнее.* Все ваши позитивные жесты должны выглядеть спонтанными, естественными, как бы отражающими вашу сущность. В противном случае вы будете похожи на провинциального актера.

Определите, какому описанию жестов соответствует рисунок, и выразите свои мнения следующим образом: 1-А, 2-В и т.д.

Сравните свои мнения с мнениями психологов и определите количество набранных баллов. Каждый правильный ответ соответствует одному баллу.

Правильные, по мнению психологов, ответы:

1-Ж	7-Д	5-3	3-В
4-Б	2-А	8-Е	6-Г

## II. Психолого-педагогические: исследования, ситуации, задачи

Нами был проведен блиц-опрос, где было всего два вопроса: «Что такое психология?» и «Что такое педагогика?». Респондентами оказались случайные люди самых разных профессий, имеющие разный уровень образования (11 чел. – со средним, 28 – со средним специальным, 207 – с высшим и 2 чел. – с двумя высшими образованиями. Возраст – от 20 до 60 лет. Выборка небольшая – всего 248 чел., но при этом картина более-менее понятная.

На вопрос, «Что такое педагогика?» ответы распределились следующим образом:

– 14 чел. – затруднились ответить (в основном это люди со средним образованием);

– 211 чел. – дали приблизительно такие ответы: 1) это наука для учителей; 2) это как надо хорошо учить; 3) наука про учителей; 4) это все про школу; 5) это про то, как учить писать, читать, считать, про разные страны и другие вещи; 6) это про обучение и поведение в школе; 7) это про то, как надо хорошо учиться и хорошо отвечать на уроке; 8) это про то, как ученикам надо слушаться учителя; 9) это наука для учителей – как надо правильно преподавать; 10) это про то, что ученики должны внимательно слушать учителя, а еще – стараться делать домашнее задание; 11) педагогика объясняет все для учителей и помогает им работать; 12) педагогика помогает учителям не страдать на работе, а всегда быть жизнерадостными; 13) педагогика придумана для облегчения изнурительного труда учителя; 14) педагогика делает из злых учителей – добрых; 15) педагогика нужна для того, чтобы учителя лучше понимали учеников;

– 23 чел. дали ориентировочно такие ответы: 1) педагогика нужна, чтобы подсказывать педагогам, как надо правильно учить и воспитывать учеников и студентов; 2) педагогику должны хорошо изучить не только учителя, но и родители; 3) педагогика является направляющей для образования подрастающего поколения; 4) педагогика научно обосновывает правильные методы обучения и подсказывает, как дальше педагогу совершенствоваться; 5) педагогика учит преподавателей тому, чтобы ученикам и студентам было интересно и понятно. Из этих 23 чел. 2 – были с двумя высшими образованиями, 5 – сами были педагоги и у 8 – педагогами были их родители или старшие братья и сестры.

На вопрос: «Что такое психология?» ответы распределились следующим образом:

– 22 чел. затруднились ответить;

– 210 чел. – ответили приблизительно так: 1) это наука про психов и психопатов; 2) психология – это наука о всяких непонятных и необъяснимых вещах; 3) это подсказывает, как лечить людей с истериками и де-

прессиями; 4) психология помогает лечить шизиков; 5) психология изучает разные странные болезни у людей; 6) психология связана с колдовством и всякими обрядами; 7) психология мешает религии и вере; 8) психология – это там, где тестируют; 9) психология – это магия и астрология в современном понимании; 10) психология изучает всякие серьезные отклонения в поведении людей;

– 16 чел. ответили примерно так: 1) психология нужна для того, чтобы разобраться в себе и окружающих людях; 2) психология облегчает жизнь человека; 3) психология помогает человеку совершенствовать себя; 4) психология способствует хорошему отношению с окружающим миром; 5) психология помогает совершенствовать способности человека; 6) психология помогает победить себя.

Выводы: Не имеют ни малейшего представления о том, что такое педагогика чуть более 5 %, а что такое психология – 9 %, имеют приблизительное, «туманное», однобокое представление о том, что такое «педагогика» примерно 85 %, столько же людей имеют искаженное, очень туманное и часто – ошибочное представление о том, что такое «психология». Приблизительно понимают что такое «педагогика» – 10 % респондентов, а что такое «психология» – лишь 6 %.

Общий вывод: очень малое количество людей более-менее ясно представляют себе, что такое «психология» и «педагогика» (особенно – психология). Примерно 90 % людей нуждаются в элементарных психологических знаниях. В области психологии знаний значительно меньше, чем по педагогике по двум причинам:

Часть респондентов или сами педагоги, или их родные и близкие;

Людей сбивает с толку корень «псих», и поэтому психологию нередко принимают за психиатрию и считают, что она занимается психами, психическими. Вот две ситуации из жизни, иллюстрирующие это.

На производственном собрании, на заводе, где присутствовало человек 200 представителей ИТР, в основном с высшим образованием, зашел заместитель директора (с ним еще два человека) и сказал: «К нам сегодня приехали психологи». В ответ из задних рядов незамедлительно прозвучало: «А мы здесь все здоровые»!

Девушка 19-ти лет приехала к своей родной тете, которую не видела 10 лет и тетя (с высшим экономическим образованием) при встрече с племянницей спросила, на кого она учится в ВУЗе.

Девушка ответила, что на психолога. В ответ тетя спросила: «А почему не на стоматолога?».

В современных «мыльных» сериалах психолог представлен как психотерапевт. Это не совсем так – между психоаналитиком и психотерапевтом все-таки существует разница: психоаналитик никогда не лечит (тем более – медикаментозно), а только корректирует психику.

### **Задача**

Великий педагог К. Д. Ушинский в юности составил для себя следующие правила самовоспитания:

- 1) Спокойствие, по крайней мере, внешнее, в любых обстоятельствах.
- 2) Прямота в словах и поступках.
- 3) Обдуманность действия.
- 4) Решительность с правом ответственности за поступок.
- 5) Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
- 6) Делать то, что хочется, а не то, что случится.
- 7) Издерживать свои силы только на необходимое или приятное, а не на страсти издерживать.
- 8) Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.
- 9) Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

### **Задача на рост самостоятельности**

Выбери из списка юмористических фраз предложения, которые могут быть полезны несамостоятельному человеку.

- До глубокой мысли надо приподняться.
- Чтобы дойти до источника, нужно плыть против течения.
- Мудрость бесконечна, можно и заблудиться.
- Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
- В жизни всегда есть место подвигу, нужно только быть подальше от этого места.
- Не пляши под любой лейтмотив.
- Если ты не самый близкий друг и товарищ самому себе, то ты не можешь быть ничьим другом.
- Свободно только падение.
- Чем больше переживаешь, тем меньше живешь.
- Слишком светлое будущее непрактично.
- Чтобы быть собой, нужно быть хоть кем-нибудь.
- Занимая деньги, подумай, нужны ли тебе еще твои друзья.
- Чувство собственного достоинства не всегда достойно,
- Нет позиции, принимай позу.
- Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться.

- И пустое место борется за место под солнцем.
- Карабкаться в гору еще не значит стремиться к возвышенному.
- Идущий прямо к цели гнет свою линию.
- Если вам хорошо и вы хотите, чтобы вашим друзьям было тоже хорошо, скажите им, что вам плохо.
- Точка зрения не должна быть мертвой.
- Не будь умнее, чем позволено.
- Если поступать по совести, никогда не ошибешься на чужой счет.
- Если все время мыслить, на что же существовать?
- Безопаснее всех те пути, которые никуда не ведут.
- Если стоять на нескольких точках зрения, обязательно займешь устойчивое положение.
- Кому море по колено, тот и в луже утонет.

### Ситуация

В один дом был приглашен на семейное торжество очень способный молодой человек. Собралось много гостей, и все долго не садились, дожидаясь его. Но он опаздывал. Так и не дождавшись, утомившиеся гости наконец заняли свои места. Юноша явился спустя час. Он не пытался извиниться за опоздание, лишь весело бросил на ходу:

– Встретил знакомого, знаете (он небрежно назвал имя известного ученого), да и заболтался.

Потом он, с трудом протискиваясь между мебелью и причиняя неудобство гостям, обошел стол и каждому сидящему фамильярно протягивал руку. За столом вел себя оживленно, говорливо и на весь вечер завладел застольной беседой. Другим он почти не давал и рта раскрыть – говорил сам или комментировал каждое слово окружающих. Фактически, он испортил всем праздничное настроение.

### **III. ОКАЗЫВАЕТСЯ...**

**(ответы, пожелания, советы, мнения, суждения, раздумья,  
касающиеся психологии и педагогики)**

#### **Секрет успеха**

Давно замечено, что разные люди, совершая похожие поступки, могут руководствоваться при этом разными мотивами. Например, один поступает в вуз, чтобы удовлетворить жажду знаний, другой – чтобы иметь в будущем престижную работу, а третий – просто чтобы не отстать от товарищей. От того, какие побуждения движут человеком, во многом зависят его успехи. Действуя по инерции или за компанию, трудно рассчитывать на высокие достижения.

Любое человеческое побуждение может быть описано с той точки зрения, на какую общую цель оно направлено – достижение или избегание. Скажем, человек хочет создать семью для соединения с любимым или чтобы не остаться в одиночестве. Конечно же, в первом случае больше шансов на гармоничную и счастливую семейную жизнь. Избегание неприятностей окрашивает мироощущение в минорные тона, порождает тревогу и беспокойство, которые мешают радоваться жизни.

Если проанализировать наши устремления, можно заметить, что тот или иной мотив является для любого из нас преобладающим. Одни люди живут ради достижения: им хочется, чтобы в их жизни произошло что-то хорошее. И потому человек делает все возможное, приближая желанное событие. Другие, наоборот, постоянно боятся, что произойдет что-то неприятное. Каждый их шаг направлен на предотвращение опасности. Даже если это удастся, человек не получает удовлетворения.

В качестве одной из важных характеристик личности психологи называют уровень притязаний. Он определяется степенью трудности тех задач, которые человек перед собой ставит.

#### **Кто я такой?**

Образовательная система построена на непонятной уверенности, что все дети любознательны и имеют одинаковое потенциальное желание учиться. Почему же тогда даже очень развитые и талантливые дети зачастую интереса к учебе не проявляют? Образовательная система не принимает идеи, что кому-то не нравится учиться. Не все любознательны от природы, и родители таких детей должны понять, что природу личности ребенка им изменить не удастся. Видимо, столкнувшись с подобными проблемами родителям потребуются найти тот приоритетный стимул, задействовав который, удастся повернуть ребенка «лицом к образованию». В противном же случае останется только умерить пыл родительских ожиданий.



\* \* \*

Трудоголики много работают не потому, что хотят «убежать» от жизненных проблем, как это принято считать, а потому, что у них сильно природное желание добиться власти и положения в обществе.

### Что нужно интеллектуалу?

Тот, кто любит барабанить пальцами по столу, оказывается, тренирует свой мозг. К такому неожиданному выводу пришел профессор Виллдор Холлман из немецкого института спорта, находящегося в Кёльне. При этом процессе улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

### Два толкования одного сна

Издавна во всем мире роль психотерапевтов успешно играли сказки, притчи и назидательных историй. Часто их рассказы помогали человеку, утратившему душевное равновесие, по-новому взглянуть на проблему и найти в себе силы для ее решения.

Этот древний метод решил использовать немецкий психотерапевт Н. Пезешкян. Людям, которые приходят к нему за советом, он рассказывает старинные восточные притчи. Вот одна из этих историй.

*Однажды восточный властитель увидел страшный сон, будто у него один за другим выпали все зубы. Это считается дурным предзнаменованием, и властитель сильно обеспокоился. В волнении он призвал толкователя снов. Тот выслушал его и сказал, с тревогой:*

*– Владыка, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь, подобно зубам во сне, одного за другим всех своих близких.*

*Такое объяснение вызвало гнев повелителя. Он приказал бросить в тюрьму несчастного толкователя снов и позвать другого. Тот выслушал сон и сказал:*

*– Я счастлив сообщить тебе радостную весть: ты переживешь всех своих родных.*

*Властелин обрадовался и щедро наградил его за эти слова.*

*Придворные недоумевали:*

*– Ведь ты сказал то же самое, что и твой несчастный предшественник. Но почему же тот был наказан, а ты вознагражден?*

*На что толкователь ответил:*

*– Мы оба одинаково объяснили сон. Но дело не только в том, что сказать, но и в том, как сказать.*

По мнению Н. Пезешкяна, выйти из душевного кризиса нам помогает механизм, который он назвал позитивным переосмыслением. Любая проблема, рассмотренная с разных сторон, перестает казаться удручающей. Подойдя к любому явлению с позитивной стороны, легче справиться с возникающими трудностями.

### **От музыки умнеют**

Исследование 1200 школьников в Швейцарии показало, что в тех классах, где были увеличены часы на уроки музыки и пения, улучшилось усвоение других предметов, особенно родного и иностранного языков. Улучшились и отношения между детьми. Эксперимент продолжался три года. Хотя уроки музыки увеличили за счет уроков математики, оказалось, что в экспериментальных классах знание математики не ухудшилось по сравнению с обычными.

А ученые Калифорнийского университета провели такой эксперимент с участием студентов: в течение 10 минут те слушали фортепианное сочинение Моцарта, и проведенное вслед за этим тестирование их интеллектуальных способностей дало значительно более высокие, чем обычно, результаты.

Так, после прослушивания сонаты ре-мажор для двух фортепиано (opus 448) тестирование уровня интеллекта (IQ) дало показатели как минимум на 8-9 пунктов выше, чем после прослушивания пленки с записью пения птиц и шума морского прибоя. Однако подобный эффект имеет кратковременный характер. Чем же он объясняется?

Один из исследователей, доктор Ф. Раушер, считает: «Эта музыка может возбудить в мозгу нервные связи, играющие большую роль в процессе познания. Кстати, сам Моцарт часто делал записи с помощью чисел и математических формул...».

### **С глазу на глаз**

Наблюдения психологов показали, что движения глаз связаны с типом мышления данного конкретного человека, с тем, кикой тип памяти у него преобладает. Например, попросите собеседника вспомнить, какой номер телефона был у него на прежней квартире. Он либо вспомнит цифры, написанные на листке записной книжки, либо вспомнит звучание номера, произнесенного вслух, либо вспомнит движения пальца при наборе номера. Соответственно этому будут различаться и движения глаз. При извлечении из памяти зрительного образа мы обычно возводим глаза вверх и вправо, вспоминая звуки или смотрим прямо перед собой и немного вправо, вспоминая свои движения, а также вкус или запах – вниз и налево. Движения глаз при размышлении связаны не только с воспоминаниями.

Так, создавая в своем воображении новые зрительные образы, человек смотрит обычно вверх и влево, воображая звуки или слова – прямо и налево, а ведя внутренний диалог – вниз и вправо. Но это верно для правшей, а левши поступают обычно наоборот.

### **Какое настроение лучше?**

Профессор психологии из Гейдельбергского университета Клаус Фидер в результате многолетних исследований пришел к выводу: люди, пребывающие в дурном расположении духа, мыслят консервативно, зато из опасения совершить ошибку работают очень тщательно. Напротив, хорошее настроение стимулирует открытия, творческий подход к делу, но и готовность к риску, чреватому неудачей. Команда баскетболистов, ведущая в счете, поясняет Фидер, демонстрирует фантастические игровые приемы, но в то же время допускает легкомысленные промахи.

### **Красивый – значит симметричный**

Ученые давно пытаются разобраться, из чего складываются наши критерии оценки внешней привлекательности. Вот, например, к какому парадоксальному выводу пришли после многочисленных экспериментов сотрудники Техасского университета Дж. Лаглойс и Л. Рогман. По их наблюдениям, привлекательным лицо человека делает его усредненность, похожесть на другие лица.

Ученые предъявляли мужчинам, участникам эксперимента, никак не обработанные фотографии девушек и «усредненные» фотографии, синтезированные компьютером на основе четырех, восьми, шестнадцати или тридцати двух лиц. Испытуемых просили выбрать самые красивые лица.

Результат: из 96 девушек только четыре были сочтены более привлекательными, чем синтезированные образы, причем усредненный снимок получал тем более высокую оценку, чем больше реальных лиц было использовано для его синтеза. Может быть, смысл моды на определенные модели одежды, тип прически и косметики в том и состоит, чтобы, лишая индивидуальности, сделать всех красивыми?

Немаловажно отметить, что в результате компьютерного синтеза получаются безупречно симметричные лица. А симметрия, как выясняется, – важный критерий оценки привлекательности. Женщины предпочитают влюбляться в симметрично сложенных мужчин, – сообщает престижный научный журнал «Proceeding of Royal Society». Как показали наблюдения, самки птиц и млекопитающих также считают более привлекательными симметричных партнеров.

Эти результаты исследований подтверждают теорию естественного отбора. Согласно теории, самка стремится к таким половым контактам,

которые дадут ее потомству наилучшие шансы на выживание. Цель достигается выбором партнера с хорошими генами. Но как отличить хорошие гены от плохих?

Здесь и становится ориентиром симметрия. Она принадлежит к числу основных внешних проявлений первоклассного качества генетического материала. В частности, она коррелирует с продолжительностью жизни мужчины, его плодовитостью и здоровьем. Поэтому женщины, не отдавая себе в том отчета, отбраковывают малейшие признаки и кривобокости и косорукости.

### **С лица воды не пить...**

Многие уверяют, что внешняя привлекательность не играет для человека большой роли. Однако американские психологи установили, что именно у красивых и хорошо выглядящих людей окружающие предполагают наличие разнообразных достоинств. В ходе эксперимента студенты описывали характер людей только по фотографии. Более привлекательные оценивались как более успешные в профессиональной карьере и в личной жизни.

Красивые обладают более высокой самооценкой, менее тревожны и более стойки к давлению со стороны окружающих. Они также способны оказывать большее влияние на других. Исследования показали, что они получают более высокую зарплату, более мягкие судебные приговоры, считаются лучшими друзьями, коллегами и любовниками. Это касается в равной мере и мужчин, и женщин.

Среди некрасивых больше людей с нервными расстройствами. Психолог Кевин О'Трэйди останавливал на улице людей с просьбой заполнить опросник, оценив собственные шансы на душевное заболевание. Выяснилось, что красивые ожидают отклонений меньше, чем некрасивые. К сожалению, эти люди правы. В одной из психиатрических клиник Коннектикута пришли к выводу, что их пациентки значительно менее привлекательны, чем обычные женщины. И не только потому, что несчастье наложило на них свой отпечаток. Судя по ранним фото, большая часть больных были менее красивыми, чем их сверстницы, еще будучи здоровыми.

И все же не делайте поспешных выводов относительно своей внешности. Исследования показывают: чем более улыбчивое и открытое лицо, тем более высокие оценки человек получает по красоте, искренности, доброте и компетентности. Следовательно, улыбка влияет на оценку физической привлекательности. Существует закономерность, что энергичные и дружелюбные люди воспринимаются нами как более красивые по сравнению с пассивными и враждебно настроенными.

## Когда совпадают биоритмы

От чего зависит долголетие брака? Ко многим известным факторам доктор Джеффри Лансен из университета американского штата Юта добавил еще один – одновременное засыпание и пробуждение супругов. Синхронность суточных ритмов благотворно влияет на сердечную деятельность и общее самочувствие. Из 150 опрошенных семей, где супруги ложатся спать и встают одновременно, 94 % были довольны своей семейной жизнью. Там же, где ритмы не совпадали, 30 % жаловались на неудачный брак. Хотя этот фактор не так важен, как совпадение характеров, типов темперамента или религиозной принадлежности, он все же важен для «семейной физиологии».

## В объятиях Морфея

Американский психиатр Самуэль Дэнкель так характеризует зависимость между позой человека, в которой он спит, и его характером.

Те, кто спит на боку, слегка согнув колени, – люди уравновешенные, покладистые. Они редко вступают в конфликты с окружающими, склонны к разумным компромиссам и без особого труда приспосабливаются к различным житейским ситуациям. Однако они не обладают достаточной смелостью, энергией и настойчивостью в достижении своих целей, не честолюбивы, не стремятся блистать в обществе, быть лидерами. Предпочитают оставаться в тени, особенно если это тень человека, которого они любят и уважают.

Те, кто спит на спине, заложив руки за голову, обычно общительны, сердечны. Они знают о своих недостатках, но предпочитают не думать о них. Это люди светлого ума, они дружески настроены к окружающим и принимают мир таким, каков он есть. Правда, последнее у некоторых из них обусловлено нежеланием усложнять себе жизнь. Такая поза присуща во сне людям, которые в детстве были любимцами своих родителей.

Тех, кто спит, свернувшись калачиком, Дэнкель называет «бутонами», не желающими раскрыться, расцвести. По его мнению, это люди, которые подсознательно не хотят расставаться со своим детством. Они испытывают потребность в покровительстве человека с сильным характером, им приятно, если о них кто-то заботится. Нерешительные, неуверенные в себе, они избегают ответственности и в равной мере подвержены хорошему и дурному влиянию. В принципе это чувствительные, импульсивные натуры, которые руководствуются в своих поступках больше минутным настроением, чем здравым смыслом.

Те, кто спит на животе, раскинув руки во всю ширину кровати и подогнув одну ногу, обычно уверены в себе, пунктуальны, последовательны в своих рассуждениях, любят порядок. Не терпят неожиданностей, рас-

четливы, предусмотрительны. Обычно их обвиняют в педантичности, отсутствии воображения. Любят навязывать свое мнение, командовать, руководить.

Обратите внимание, в каких позах спят ваши близкие: быть может, вы обнаружите некоторые совпадения с приведенными здесь характеристиками.

### **Сколько нужно спать?**

Нетрудно подсчитать, что треть своей жизни человек проводит во сне. Еще недавно это мало кого волновало. Но сегодня, в эру компьютеров и сверхзвуковых скоростей, подобная расточительность кажется просто возмутительной. О тех, кто упустил какую-то благоприятную возможность, говорят, что они проспали свое счастье. И потому многие люди в стремлении как можно больше взять от жизни все чаще задумываются: нельзя ли перехитрить природу и увеличить за счет сна драгоценное время жизненной активности?

Но есть немало людей, которых беспокоит совсем другое. По некоторым данным, почти половина населения США страдает нарушениями сна. Бессонница является серьезной проблемой для каждого третьего француза. Да и многим россиянам в силу разных причин не удастся нормально выспаться. Так сколько же времени следует спать, чтобы, с одной стороны, хорошо себя чувствовать, а с другой – не тратить время напрасну?

По мнению профессора Геттингенского университета Эккарта Рютера, никакой общей нормы здесь не существует. Каждому человеку нужно столько сна, сколько, по его мнению, необходимо. Наполеону хватало 4-5 часов. Эйнштейну нужно было двенадцать или даже больше. Есть люди, которым необходимо даже 14 часов. Но самая меньшая длительность все же составляет 5 часов. Главное, чтобы каждый сам определил нужную ему индивидуальную продолжительность сна, неважно, составит она 7 или 12 часов. Когда она установлена, менять ее более не следует.

Справедливо мнение, что нормальный сон должен длиться 7-8 часов: большинство примеров индивидуальной нормы приближаются к этой цифре. И если человек пытается волевым усилием урезать свою норму, это неизбежно сказывается на его самочувствии. Возникает соблазн отоспаться, хотя бы в выходные дни провести в постели лишний часок. Многие именно так и привыкли восстанавливать свои силы после трудовой недели. Однако исследования, проведенные группой психологов из Калифорнийского университета под руководством доктора Даниэля Крипке, свидетельствуют о том, что лишний сон вреден и даже опасен. Согласно собранным учеными данным, люди, которые любят всласть поспать, умирают раньше, чем те, которые спят 7-8 часов в сутки.

Ну а как же с «недосыпом?» Оказывается, сон менее 4 часов в сутки губителен для организма. Здесь статистика, полученная на основе обследования более миллиона американцев, дает соотношение два к одному (между продолжительностью жизни тех, кто спит нормально, и тех, кто недосыпает).

Что весьма показательно, большинство самоубийц в США – люди, которые либо недосыпали, либо спали свыше 8 часов в сутки. Ученые сделали вывод, что ненормально короткий или длинный сон подрывает психику.

Важно и то, что индивидуальная норма сна выводится из расчета на сутки, однако режим сна и бодрствования позволяет по-разному набирать эту норму. Кое-кто, имея такую возможность, любит вздремнуть после обеда. И эти люди по-своему правы. Поспать после обеда или хотя бы немного подремать – естественная потребность человека. В Германии этот «рефлекс» включили в число своих требований даже профсоюзы. Они борются за то, чтобы, например, работники умственного труда получили право хотя бы четверть часа вздремнуть, причем этот короткий сон засчитывался бы в оплачиваемое рабочее время. Их довод абсолютно логичен: удовлетворение биологических позывов людей увеличивает производительность их деятельности.

Недавно мнение представителей профсоюзов подкрепили психологи – 15-20-минутный полуденный сон благотворно влияет на головной мозг, улучшает настроение, стимулирует работу сердца. Вслед за ними высказались психофизиологи и генетики: послеобеденный сон нельзя квалифицировать как пустое времяпрепровождение, так как он является частью нашего жизненного ритма и потребность в этом процессе заложена в генах.

Как свидетельствуют результаты исследований европейских ученых, у жителей Средиземноморья инфаркт случается значительно реже, чем в других странах. Объяснение чрезвычайно просто – институт сиесты (послеобеденного отдыха).

Но, оказывается, рационализировать свой жизненный ритм можно и не столь традиционным способом. Согласно легенде, передаваемой некоторыми биографами Леонардо да Винчи, великий художник и ученый «растягивал» сутки с помощью особого режима сна и бодрствования. Через каждые четыре часа он ложился вздремнуть на 15 минут, тратя в итоге за сутки на сон полтора часа, И при этом прекрасно высыпался.

Итальянский физиолог Клаудио Стампи, изучая режим дня одиночных мореплавателей, участвующих в океанских гонках под парусом, выяснил, что большинство из них придерживаются в плавании примерно такой же стратегии (в океане надолго не заснешь, иначе рискуешь пробудиться от какой-то неприятной неожиданности). По просьбе Стампи один доброволец попробовал спать «по-леонардовски» в течение девяти дней. Строго выдержать пятнадцатиминутные перерывы ему, правда, не удава-

лось, так что в среднем в сутки он спал по два часа сорок минут. Проведенные после эксперимента психологические тесты на память, логическую сообразительность и способность к вычислениям показали, что эти способности практически не пострадали.

Стампи заинтересовался этим способом удлинения времени около двадцати лет назад, когда о «сне Леонардо» ему рассказал знакомый художник. Сам рассказчик пробовал такой режим, убедился в его эффективности, но через полгода все же перешел на «нормальный» восьмичасовой режим. Причина? Не будучи универсальным гением, он не знал, куда девать освободившееся время.

Загадывая, как отвоевать время у сна, стоит задуматься о том, достаточно ли плодотворно мы используем часы бодрствования. Внутренняя организованность человека, производительность умственного труда еще очень далеки от совершенства. Научиться управлять своим бодрствованием – вот, пожалуй, тот главный способ, который сегодня позволит продлить содержательную человеческую жизнь.

### **Зевать полезно**

Обычно зеваками называют нерасторопных людей. А вот японские ученые придерживаются другого мнения. Они считают, что зевота стимулирует работу и повышает производительность труда. На многих заводах в Японии, выпускающих транзисторы, ввели тридцатисекундные перерывы, повторяющиеся через каждые 15 минут. В это время женщины-сборщицы поднимают руки вверх и по команде начинают зевать. Руководители заводов утверждают, что производительность сборщиц повысилась. В конце концов, если уж зевать, то на работе. Австралийский суд потребовал возместить убытки и оплатить все больничные расходы служащему, который искалечил челюсть, неловко зевнув во время работы. По мнению судьи, зевок был вызван чрезвычайно скучной обстановкой на рабочем месте пострадавшего, а стало быть, налицо типичная производственная травма.

### **Сделайте себе настроение**

Многие люди, которым приходилось рано вставать, сохраняют эту привычку и тогда, когда такой необходимости у них уже нет. Но только ли в привычке дело? Американские психофизиологи, например, считают, что наше настроение зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила, утреннего света. Это объясняется тем, что в организме человека обнаружены гормоны, продукты деятельности которых, попадая в кровь, действуют на центры угнетения в головном мозге, причем ночью количество этих гормонов увеличивается, а с первыми лучами солнца уменьшается. Так что ложитесь спать



пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение вам легче будет сохранить до вечера,

А как же зимой, когда световой день столь короток? – спросит кто-то. Своеобразный ответ скептикам дают английские психотерапевты, наблюдав за изменениями в поведении женщин до и после того, как они побывали у парикмахера. Покидая дамский зал, женщины не только выглядят привлекательнее, они и чувствуют себя спокойнее, увереннее, бодрее, легче преодолевают отрицательные эмоции. Впрочем, считают британские специалисты, того же эффекта можно добиться и в домашней парикмахерской: помыть голову, сделать укладку – и вы другой человек. Так что не надо торопить женщину, пока она у зеркала. Она не крутится перед ним – она творит настроение!

### **Феноменальная память**

Ею обладал брат Александра Сергеевича Пушкина – Лев Сергеевич. Нередко он удивлял своих многочисленных гостей, медленно прочитывая целые страницы прозы, а затем повторяя их наизусть.

Память Льва Сергеевича сыграла спасительную роль в судьбе 5-й главы «Евгения Онегина». Вот как это было.

Крайне нуждаясь в деньгах, Пушкин поехал из Москвы в Петербург, чтобы отдать новую главу в печать. Но в дороге потерял рукопись, а черновик был уничтожен.

Поэт послал Льву Сергеевичу на Кавказ письмо, рассказав о случившемся. И вскоре получил ответ – три листочка бумаги, на которых мельчайшим бисерным почерком был воспроизведен текст потерянной главы с точностью до последней запятой. А ведь Лев Сергеевич лишь один раз слышал эту главу в чтении автора да еще раз прочел ее сам.

### **Ошибка «графолога»**

Занимала Оноре де Бальзака графология – наука определения характера человека по его почерку. Это стало известно публике. И вот однажды к новоявленному «графологу» пришла пожилая женщина, подала ему исписанные ученические тетради и попросила предсказать будущее ребенка по почерку. Бальзак, нахмутив брови, долго и внимательно рассматривал записи в тетрадях и наконец, сказал:

– Ребенок, написавший это, непоседлив, туп и ничего хорошего от него ожидать нельзя.

В ответ на это «пророчество» женщина рассмеялась:

– О дорогой Бальзак, как же это вы не узнали своих собственных школьных тетрадей?!

## **Шум – стимул творчества**

В творческой биографии Россини было много невероятного. Он мог сочинять необыкновенно легко, быстро и в любой обстановке. Шум не только не мешал, а, наоборот, как бы вдохновлял его. Работая, например, над оперой «Золушка», он умолял своих друзей шуметь возле него как можно дольше.

– Если вы уйдете, – убеждал он их, – у меня не будет стимула и поддержки...

И друзья от души «стимулировали» его: орали песни и арии во весь голос.

## **Саша заговорил!**

Композитор А.С. Даргомыжский (1813-1869) до пятилетнего возраста не произнес ни единого слова. Родители были в отчаянии от мысли, что сын останется немым. Но их успокоил местный лекарь. Исследуя слух Саши, он вынул из жилетного кармана массивные серебряные часы и громко щелкнул крышкой над самым ухом мальчика. Саша от неожиданности вздрогнул и обидчиво взглянул на доктора. Из часов послышался мелодичный звон. Мальчик радостно рванулся к интересной игрушке. Родители облегченно вздохнули. А доктор пророчил:

– У вашего сына отменный слух. Заговорит ваш сын. Да еще как громко! На всю Россию, а может, и на весь мир...

И он не ошибся.

## **И учитель пал в ноги ученику...**

Биографы М. В. Ломоносова (1711-1765) одним из первых его наставников называют дьячка С. Н. Сабельникова, который постиг грамоту в подьяческой и певческой школе при холмогорском архиерейском доме.

Под руководством Сабельникова Ломоносов прошел псалтырь и часослов. Когда же «эрудиция» дьячка иссякла, он смиренно «пал в ноги своему ученику и повинился, что обучать его больше не разумеет».

## **Чемоданных дел мастер**

В 1903 году у Д.И. Менделеева образовалась катаракта. Химик не мог ни писать, ни читать, но, чтоб не сидеть без дела, приспособился клеить разные вещи: рамки, шкатулки, столики, чемоданы. Материалы для клейки чемоданов Дмитрий Иванович покупал в одном и том же магазине. Однажды, набрав нужного товара, ученый выходил из магазина. В это время некий покупатель, заинтересовавшись его импозантной фигурой, осведомился у купца.

– Кто это?

Купец хвастливо ответил:

– А это известный, знаменитый чемоданных дел мастер!..

### **Неудачная поправка**

Австрийскому физику, пионеру и исследователю радиоактивности Лизе Майтнер (1878-1968) в начале 20-х годов присудили ученую степень за диссертацию «Проблемы космической физики».

Сообщая об этом в газете, репортер нашел название исследования бессмысленным и заменил его своим: «Проблемы косметической физики».

### **Музыки не будет**

– Покупайте ружье! Отличное ружье!

– А оно стреляет?

– За какой-то рубль ты еще захочешь, чтобы оно вальсы играло?!

### **Убедительный аргумент**

В зоомагазин опрометью влетает разъяренный покупатель и вопит:

– Смотрите, что вы только мне подсунули! Вчера я купил у вас эту певчую птичку, а она, оказывается с перебитой ножкой!

– Ну то и что с того? – удивляется продавец. – Ведь вы покупали у нас певицу, а не балерину!

### **Меломан**

– Мой муж очень увлекается музыкой.

– А какой инструмент ему нравится больше всего?

– Гонг.

– Гонг?

– Да, когда в него бьют, значит, обед готов.

### **Стоицизм**

– Моя жена играет на скрипке, дочь – на пианино, а сын – на гитаре.

– А ты?

– А я – молча страдаю.

### **Вот это да!**

Однажды Великий Чарли Чаплин решил инкогнито принять участие в одном из конкурсов на лучшего Чарли Чаплина. И каково же было его изумление, когда на этом конкурсе он занял всего лишь третье место.

#### IV. Афоризмы (цитаты и изречения)

В этом подразделе приведены высказывания известных людей, которые в той или иной степени касаются психологии и педагогики.

\* \* \*

Величайшая революция нашего времени – это открытие того, что человек, изменяя внутреннее отношение к жизни, способен изменить и внешние аспекты этой жизни.

Глубочайшим свойством человеческой природы является страстное стремление людей быть оцененными по достоинству.

Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимание.

Бог может простить нам грехи наши, но нервная система – никогда.

Свойственный почти всем образованным людям страх бедности – это самое тяжелое нравственное заболевание, которым страдает человечество.

В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех.

*У. Джемс*

С течением жизни мы узнаем пределы своих способностей.

*З. Фрейд*

Жить – значит развиваться.

Человек знает намного больше того, что он понимает.

Радость – это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности.

*А. Адлер*

Внимательно изучайте психологические теории. Но при встрече с конкретным человеком отбрасывайте их все, ибо, чтобы понять его, нужна своя, особая теория, так как каждый человек – уникален.

Там, где правит любовь, не остается места для власти силы; а где возобладала сила, там недостает любви.

*К.Г Юнг*

Человеческий мозг живет в нынешнем веке; сердце большинства людей – все еще в каменном.

Выбор между жизнью и смертью скорее мнимый, чем реальный; реальный же человеческий выбор – между хорошей жизнью и плохой.

Человек постигает мир, ментально и эмоционально, при помощи любви и разума. Сила разума дает ему возможность проникать вглубь и постигать сущность предмета, вступая в активные отношения с ним. Сила его любви дает ему возможность разрушить стену, отделяющую одного человека от другого.

Одно из характерных свойств человеческого ума в том, что, сталкиваясь с противоречием, он не может оставаться пассивным. Ум приходит в движение с целью разрешить противоречие. Всем своим прогрессом человек обязан этому факту.

Любовь – это единственный разумный и удовлетворительный ответ на вопрос о смысле человеческого существования.

Плодотворный труд, любовь и мышление возможны, только если человек может, когда необходимо, оставаться в покое и наедине с самим собой. Возможность прислушаться к самому себе – это предпосылка возможности услышать других; быть в мире с самим собой – это необходимое условие взаимоотношений с другими людьми.

*Э. Фромм*

Поиск человеком смысла и ценностей скорее вызовет внутреннее напряжение, чем приведет к внутреннему равновесию. Однако именно это напряжение является необходимым условием психического здоровья.

Смысл нашего существования не изобретается нами, но, скорее, нам открывается.

Я вижу смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл всей жизни.

Человеческое существо – не вещь ради других вещей; вещи определяют друг друга, а человек в конечном итоге существо самоопределяющееся. Кем он становится – в границах наследственности и среды, – зависит от него самого.

*В. Франкл*

Человек бесконечно сложнее, чем его мысли.

*П. Валери*

Труд не позорит человека; к несчастью, иногда попадаются люди, позорящие труд.

*У.С. Грант*

Точность мысли обуславливает точность выражений.

*Г. Флобер*

Главное в человеке – это не ум, а то, что им управляет: характер, сердце, добрые чувства, передовые идеи.

Сострадание есть высочайшая форма человеческого существования.

*Ф.М. Достоевский*

Наука – это организованное знание.

*Г. Спенсер*

Жизнь – гора: поднимаешься медленно, спускаешься быстро.

*Мопассан*

Посейте поступок – пожнете привычку, посейте привычку – пожнете характер, посейте характер – и вы пожнете судьбу.

*У.М. Теккерей*

Ученик никогда не превзойдет учителя, если видит в нем только образец, а не соперника.

*В.Г. Белинский*

Изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности характера, даже недостатки, - в этом и заключается великая тайна и великая задача воспитания.

*Ж. Санд*

Жизнь – это вечность в миниатюре.

Знание существует для того, чтобы его распространять.

Мы находим в жизни только то, что сами вкладываем в нее.

Мысль – цветок, слово – завязь, деяние – плод.

Секрет успешного воспитания лежит в уважении к ученику.

*Р.У. Эмерсон*

Те, у которых мы учимся, правильно называются нашими учителями, но не всякий, кто учит нас, заслуживает это имя.

*И.В. Гёте*

Мудрость – это как четырехмерное пространство: сила ума, широта, глубина и все это – помноженное на остроумие.

*С.М. Жуков*

Дети всегда правы, и только потом виноваты.

*И.Ю. Клех*

Самое трудное – познать самого себя, самое легкое – давать советы другим.

*Фалес*

Много в природе дивных сил, но сильнее человека - нет.

*Софокл*

Душа человека развивается до самой смерти.

*Гиппократ*

Никто не становится хорошим человеком случайно.

*Платон*

Ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание на деле.

Учителя, которым дети обязаны воспитанием, почтеннее, чем родители: одни дарят нам только жизнь, а другие – добрую жизнь.

*Аристотель*

В учении нельзя останавливаться.

*Сюньцзы*

Дом, в котором нет книги, подобен телу, лишенному души.

*Цицерон*

Мы должны стремиться не к тому, чтобы нас всякий понимал, а к тому, чтобы нас нельзя было не понять.

*П.В. Марон*

Речь – образ души.

*П. Сир*

Хотя труд и наслаждение различны по своей природе, все же между ними имеется какая-то естественная связь.

*Т. Ливий*

Безграмотность доверчива и легкомысленна.

Если нет дальнейшего роста, значит, близок закат.

Жизнь как пьеса в театре: важно не то, сколько она длится, а насколько хорошо сыграна.

Образование людей должно было начаться пословицами и должно кончиться своими мыслями.

Свои способности человек может узнать, только применив их на деле.

*Сенека младший*

Надо развивать ум, читая много, а не многих авторов.

*Квинтилиан*

Характер есть не что иное, как долговременный навык.

*Плутарх*

Упражнения рожают мастерство.

*Тацит*

Чему бы ты ни учился, ты учишься для себя.

*Арбитр*

Детству следует оказывать величайшее уважение.

*Юний*

Книги надо не прочитывать, но читать и перечитывать.

*Плиний младший*

Сомнение и противоречие – пусковой механизм для продуктивного творческого мышления, а оно – стартовая площадка для поиска и открытий.

*С.М. Жуков*

То, что мы знаем, – ограничено, а что не знаем – бесконечно.

*Апулей*

Образование – лицо разума.

*У. аль-М.К. Кавус*



Сомнение доставляет мне не меньшее наслаждение, чем знание.

*Данте*

Глупцов глупей, слепцов слепей те, кто не воспитал детей.

*С. Брант*

Умы бывают трех видов: один все постигает сам; другой может понять то, что постиг первый; третий сам ничего не постигает и постигнутого другим понять не может.

*Н. Макиавелли*

Ничего нет трудного для человека, имеющего волю.

*Эразм Роттердамский*

Знание не нужно нацеплять на душу, его нужно внедрять в нее; его не нужно наводить на нее, им нужно пропитывать ее.

*Иван IV Грозный*

Привычка всего прочнее, когда берет начало в юных годах; это называем мы воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки.

Чтение делает человека знающим, беседа — находчивым, а привычка записывать — точным.

*Ф. Бэкон*

Чтоб оценить чье-нибудь качество, надо иметь некоторую долю этого качества и в самом себе.

*У. Шекспир*

Поведение должно быть возвышенным, но не причудливым. Мысли должны быть тонкими, но не мелочными. Характер должен быть уравновешенным, но не безвольным. Манеры должны быть воспитанными, но не жеманными.

*Хун Цзы Чэн*

Мало иметь хороший ум, главное — хорошо его применять.

Уважение других дает повод к уважению самого себя.

*Р. Декарт*

В двадцать лет царит чувство, в тридцать — талант, в сорок — разум.

Желание — мера ценности.

*Б.Г. Моралес*

К старости недостатки ума становятся все заметнее, как и недостатки внешности.

Нередко нам пришлось бы стыдиться своих самых благородных поступков, если бы окружающим были известны наши побуждения.

Нет ничего глупее желания всегда быть умнее всех.

Одним людям идут их недостатки, а другим даже достоинства не к лицу.

Предательства совершаются чаще всего не по обдуманному намерению, а по слабости характера.

Ссоры не продолжались бы так долго, если бы виновата была только одна сторона.

Суждения наших врагов о нас ближе к истине, чем наши собственные.

Чтобы стать великим человеком, нужно уметь искусно пользоваться всем, что предлагает судьба.

*Ф. Ларошфуко*

Говорите как все, но думайте по-своему.

*Мольер*

Действия людей – лучшие переводчики их мыслей.

*Д. Локк*

В желании выражается сущность человека.

Понимание – начало согласия.

*Б. Спиноза*

Гений есть терпение мысли, сосредоточенной в известном направлении.

*И. Ньютон*

Просвещенность находится на две ступени выше образованности, а между ними помещена ученость.

*С.М. Жуков*

Самое изысканное удовольствие состоит в том, чтобы доставлять удовольствие другим.

Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие.

*Ж. Лабрюйер*

Человеку не хватает мудрости успокоиться на достигнутом.

*Д. Дефо*

Ошибаться – человечно, прощать – божественно.

*А. Поуп*

Человек отличается от всех других созданий способностью смеяться.

*Д. Аддисон*

Иногда молчание бывает выразительнее всяких речей.

Надо много учиться, чтобы знать хоть немного.

Утонченные люди это те, у которых к каждому представлению или восприятию присоединяется много дополнительных представлений и восприятий.

*Монтескье*

Конечная цель красноречия – убеждать людей.

*Ф.Д. Честерфилд*

Счастлив тот, кто считает себя счастливым.

*Г. Филдинг*

Не дело создано для мысли, а мысль создана для дела.

Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды.

Соперничество – пища для гения.

Труд часто является отцом удовольствия.

*Вольтер*

В двадцать лет человеком властвует желание, в тридцать – разум, в сорок лет – рассудок.

Многие жалуются на память, почти никто – на сообразительность.

Способный терпеть способен добиваться всего, чего он хочет.

*Б. Франклин*

Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным.

Язык – одежда мыслей.

*С. Джонсон*

Самое замечательное из всех качество человеческой природы – это присущая нам склонность симпатизировать другим людям.

Склонность к радости и к надежде – истинное счастье.

*Д. Юм*

Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

Вся нравственность человека заключается в его намерениях.

Дайте детству созреть в детстве.

Если вы уступите ребенку, он сделается вашим повелителем; и для того, чтобы заставить его повиноваться, вам придется ежеминутно договариваться с ним.

Знаете ли вы самое верное средство сделать вашего ребенка несчастным? Это приучить его ни в чем не знать отказа...

У духа есть свои потребности, как и у тела.

*Ж.Ж. Руссо*

Широта ума, сила воображения и активность души – вот что такое гений.

*Д. Дидро*

Мудрость – старшая сестра прозорливости.

*С.М. Жуков*

Красноречие, вероятно, наиболее редкий, равно как и самый изящный из всех талантов.

Нельзя быть справедливым, не будучи человеческим.

Твердый характер должен сочетаться с гибкостью разума.

*Л.К. Вовенарг*

Тонкость так же необходима уму, как изящество телу.

*К.А. Гельвеций*

Гений – это зрение, схватывающее одним взглядом все пункты обширного горизонта.

*П.А. Гольбах*

Мыслить – значит говорить с самим собой, слышать себя самого.

*И. Кант*

Равенство – самая прочная основа любви.

Самое меньшее благо в жизни – это богатство; самое большое – мудрость.

*Г.Э. Лессинг*

Улыбка всегда хороша, ибо она приоткрывает простой внутренний мир человека.

*Н.И. Новиков*

Все отцы хотят, чтобы их дети осуществили то, что не удалось им самим.

Сознание своего несовершенства приближает к совершенству.

*И.В. Гёте*

Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили.

*И.К.Ф. Шиллер*

Воображение – это глаза души.

*Ж. Жубер*

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет – потребует много жертв.

*П. Буаст*

Культ ребенка или слепая родительская любовь лишают ребенка не только будущего, но и счастья.

*С.М. Жуков*

Вкус – это здравый смысл гения.

*Ф.Р. Шатобриан*

Характер – это определенная форма воли и интереса, делающая себя значимой.

*Г.В.Ф. Гегель*

Стараться быть самим собою – единственное средство иметь успех.

Стремление к новому есть первая потребность человеческого воображения.

*Стендаль*

Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица.

*В. Гюго*

Будьте сами и человеком, и младенцем, для того, чтобы учить ребенка.

*В.Ф. Одоевский*

Чувство юмора – великая вещь. Идти по жизни без чувства юмора так же нелепо, как ехать в повозке без рессор.

*Г.У. Бичер*

Талант – дар, над которым властвует человек; гений – дар, властвующий над самим человеком.

*Д.Р. Лоуэлл*

Вечно нестареющее детство души есть глубочайшая основа истинного самовоспитания.

*К.Д. Ушинский*

Душа человека заключается в его делах.

*Г. Ибсен*

Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей.

*Н.Г. Чернышевский*

Важно не количество знаний, а качество их. Можно знать очень многое, не зная самого нужного.

И воспитание, и образование неразделимы. Нельзя воспитывать, не передавая знания, всякое же знание действует воспитательно.

*Л.Н. Толстой*

Воображение – на то и воображение, чтобы восполнять действительность.

Характер – власть над самим собой, талант – власть над другими.

*В.О. Ключевский*

Воспоминания – это волшебные одежды, которые от употребления не изнашиваются.

*Р.Л. Стивенсон*

Умеренность необходима, а сомнения полезны.

*Г. Манн*

Женщина – это гвоздь, на который остроумец вешает свои шутки, проповедник – свои поучения, циник – свое брюзжание, и грешник – свои оправдания.

Первый поцелуй мужчина срывает украдкой, о втором умоляет, третьего требует, четвертый берет без спросу, пятый снисходительно принимает, а все остальные – терпит.

*Х. Роуленд*

Творчество без вдохновения и таланта никогда не создаст шедевра.

*С.М. Жуков*

Жизнь всегда дает человеку меньше, чем он от нее требует.

*Д. Лондон*

Выдающиеся личности формируются не посредством красивых речей, а собственным трудом и его результатами.

*А. Эйнштейн*

Бог думает о нас, но он не думает за нас.

*Ж. Кокто*

Бояться надо не смерти, а пустой жизни.

*Б. Брехт*

Характер ребенка – это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер.

*Э. Фромм*

Улыбнись, когда ничего уже не можешь сделать.

*В.Н. Карев*

*Навчальне видання*

ЖУКОВ Сергій Михайлович

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ  
ТА ПЕДАГОГІКИ**

Навчальний посібник для студентів  
економічних та юридичних спеціальностей

Редактор А. С. Маранди  
Технічний редактор Л. М. Скірневська  
Комп'ютерна верстка В. В. Самойлов  
Обкладинка С. М. Жуков

Підписано до друку 30.01.2014. Формат 60х84/16  
Папір ксероксний. Гарнітура «Times New Roman»  
Ум.-друк. арк. 14,82. Обл.-вид. арк. 9,56  
Тираж 300 прим. Зам. № 1772

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничій лабораторії  
Донецького університету економіки та права  
83048, м. Донецьк, вул. Університетська, 77  
тел.: (062) 311-13-01  
E-mail: ril@ukrpost.ua

Надруковано ПП Іващенко серія А № 034502  
(Свідоцтво про реєстрацію № 2664801204 від 24.01.2012 р.)