***Психологічна газета№1, січень 2017***

**Первомайська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1**

***Сьогодні в номері:***



***Вплив здібностей людини на вибір професії***

Коли ми намагаємося зрозуміти і пояснити, чому різні [люди](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8), обставинами [життя](http://ua-referat.com/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F), поставлені в однакові чи приблизно однакові умови, досягають різних успіхів, ми звертаємося до поняття здібності, вважаючи, що різницю в успіхах можна цілком задовільно пояснити ними. Це ж поняття використовується нами тоді, коли потрібно усвідомити, через що одні [люди](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8) швидше і краще, ніж інші, засвоюють [знання](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), вміння і навички. Що ж таке здібності?

Однією з суттєвих рис людської особистості є її здібності. Це є стійкі властивості людини, що виявляються в її навчальній, виробничій та іншій діяльності і являють собою необхідну умову її успіху.

Ми судимо здібності людей за їх роботою, за ходом і результатами їх діяльності. Здібною до певної галузі діяльності (наприклад, музикальною, художньою і т.п.) ми називаємо ту людину, я легко виконує цю діяльність, швидко оволодіває необхідними для неї знаннями, вміннями і навичками, успішно справляється з вимогами, які ставить до неї та чи інша галузь діяльності. Ця характеристика включає оцінку людини і як учня, який готуючись до майбутньої творчої діяльності. засвоює людські надбання в тій чи іншій її галузі.

Здібності, вважав Б.М. Теплов, не можуть існувати інакше, як у постійному[процесі](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81)розвитку. Здатність, яка не розвивається, якої на практиці [людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) перестає користуватися, з часом втрачається. Тільки завдяки постійним вправам, пов'язаним із систематичними заняттями такими складними видами людської діяльності, як [музика](http://ua-referat.com/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0), технічне і художня [творчість](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), [математика](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [спорт](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) тощо, ми підтримуємо в себе й розвиваємо далі [відповідні](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) здібності.

***Походження здібностей***

Яке походження здібностей? Віддаються вони у спадок, чи є спадковими або прижиттєво формуються утвореннями? Раннє поява здібностей у дітей, повторення їх у нащадків видатних людей, приклади обдарованих сімей, з одного боку, як би підтверджують [спадковість](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) здібностей, з іншого - не дозволяють розвести дію спадковості і середовища (в обдарованих сім'ях сприятливі умови для розвитку здібностей).

Вивчення родоводів видатних людей, [статистика](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) потомствених професій свідчить не про біологічної спадковості умови життя, тобто соціальних умов, які сприяють розвитку здібностей. Відомо, наприклад, що [Чарлі Чаплін](http://ua-referat.com/%D0%A7%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%96_%D0%A7%D0%B0%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD) вперше вийшов на сцену в 5-річному віці. У той день у його матері-актриси зірвався голос. Її освистали, і вона пішла за куліси. Відбулася неприємна розмова з директором театру, який боявся втратити грошовий збір. Раптово директору прийшла в голову [думка](http://ua-referat.com/%D0%94%D1%83%D0%BC%D0%BA%D0%B0) вивести на сцену [хлопчика](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D1%87%D0%B8%D0%BA), який був тут же, за лаштунками. Раніше йому доводилося бачити, як маленький Чарлі співав і танцював, наслідуючи матері. Сказавши кілька слів публіці, директор залишив хлопчика одного на яскраво освітленій сцені. Той почав співати, йому кидали гроші. Він надихнувся, і [концерт](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%80%D1%82) тривав з наростаючим успіхом. У той день Чарлі випробував яскраве емоційне потрясіння, він зрозумів, що сцена - його покликання.

Існують [природні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) передумови здібностей - задатки. Здібності виявляються і формуються в діяльності. Для формування здібностей необхідна певна [організація](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) [відповідної](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) діяльності: музичної - для розвитку музичних здібностей, [педагогічної](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) - для розвитку [педагогічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) здібностей і т.п. При цьому діяльність повинна задовольняти основним умовам розвитку здібностей:
-Викликати позитивні [емоції](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97), інтерес людини;

-Бути творчою;

-Поставлені в ній завдання повинні небагато перевершувати наявні можливості, вже досягнутий рівень виконання діяльності.

***Розвиток здібностей.***

[Розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) здібностей здійснюється в процесі життєдіяльності, а також навчальної, трудової, ігрової діяльності. [Джерелом](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0.) розвитку здатності служить протиріччя між наявним рівнем розвитку здібностей і вимогами діяльності.

Вплив здібностей на вибір професії Н.А. Добролюбов сказав: «Немає нездатних людей, а є тільки недоречні». [Слово](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE) «недоречні» треба розуміти тут у буквальному сенсі - не на своєму місці.

Не важко помітити, що з точки зору успішності освоєння конкретної професійної діяльності важливими є не тільки складні спеціальні, але й інші види здібностей. Наприклад, висока нюхова чутливість - парфюмеру і т.д. Добре розвинена мовна здатність необхідна викладачеві, а здатність до [спілкування](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) - вихователю. Правильний вибір професії дозволяє реалізувати свій творчий потенціал, уникнути розчарування, захистити себе, свою сім'ю від злиднів і невпевненості в завтрашньому дні. Який вибір можна вважати правильним?  Як вважаєш ти, читач? Давайте поміркуємо…

По-перше, [майбутня професія](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) повинна бути в радість, а не в тягар (ХОЧУ).

По-друге,[людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) повинна володіти набором [професійно](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) важливих здібностей: інтелектуальних, фізичних, [психологічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) (МОЖУ). По-третє, ця [професія](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F) повинна користуватися попитом на ринку праці (ТРЕБА).

***Емоційне виснаження. Як все встигнути зробити?***

Щохвилини завдяки впливу зовнішніх і внутрішніх чинників лю­дина може почуватися по-різному. Емоції напряму пов’язані зі здоров’ям. Емоційне виснаження — один із захисних механізмів. Його викликає психічна втома: коли людина змушена тривалий час виконувати одну і ту саму роботу, постійно надавати підтримку і допомогу. Це може призвести до зниження сили мотиву і меншої емоційної реакції на різні робочі ситуації.

Для синдрому емоційного виснаження характерні:

* невдоволення собою, небажання працювати;
* посилення соматичних хвороб; безсоння або поганий сон; нехтування своїми обов’язками; потреба у стимуляторах;
* зниження апетиту або переїдання; негативна самооцінка; цинізм, песимізм; неможливість зосередитися; неможливість закінчити роботу вчасно; швидкий темп мовлення; відсутність задоволення від роботи; відсутність нових ідей; втома;
* зниження ентузіазму; невпевненість, дратівливість; формальне виконання обов’язків; почуття влади;
* дистанціювання від учнів, втрата здатності співчувати;
* прагнення до усамітнення;
* почуття провини.

Найбільше емоційне виснаження загрожує тим, хто не може власне «Я» відділити від «ти», тобто чужі проблеми сприймає, як свої. У небезпеці є ті, хто не вміє спілкуватися, висловлювати свої почуття, емоції.

Помилково думати, що лише емоційні стреси зумовлюють емоційне виснаження. Нудьга також може стати його причиною.

*Вберігає від емоційного виснаження:*

• одержання емоційного ресурсу від родини, друзів;

• позитивне мислення, доброзичливість;

• сильна віра;

• міцне здоров’я;

• адекватне почуття відповідальності;

• улюблені заняття, спорт, прогулянки;

• аутотренінг, інші методи релаксації;

• масаж, гаряча ванна, ароматерапія;

• навички планування часу;

• вміння сказати «ні».

 Приділяйте всього 5-10 хвилин щодня на планування дня, і вас це з кожним днем буде наближати до поставленої мети. Планування привело до успіху велика кількість людей. А ви гідні більшого. Все у ваших руках і плани!

Щоденник — кращий друг. Нехай він буде таким, яким вам забажається. Може вам зручно користуватися додатком у своєму телефоні, а може вам захочеться завести паперовий блокнот і з задоволенням розмічати в ньому всі свої плани. Навіть якщо вам трапиться його намалювати від руки і розфарбовувати кольоровими олівцями, робіть так.

Але ж ви можете сказати: «розробити План не проблема… проблема його виконувати!» І будете абсолютно праві.

І нарешті, найголовніше правило:Будьте гнучкими! Здійснюючи свій план, просто використовуйте його як відповідний інструмент. Ваше завдання – не сліпо слідувати його пунктів. А поступово і плавно рухатися вперед, до мети. Планування працює на вас, а не ви на нього. Зберігайте в житті місце для спонтанності. Сміливо вносите зміни в ваш графік. Інакше ви ризикуєте заробити стресс, не виконавши щось зі свого списку.

Успіх любить людей пунктуальних, але в той же час гнучких. Легко приспосабливайтесь до обставин, вносячи поправки в ваш план. Успіх не змусить себе довго чекати!

***Здібності****— індивідуально стійкі психічні*[*властивості*](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C)[*людини*](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0)*, що визначають її успіхи в різних видах діяльності. Задатки — це*[*потенційні*](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB)*можливості, що виявляються в діяльності, яка не може існувати без них.*

***Обдарованість****– це комплексне явище. Воно пов'язане з виконанням людиною певної діяльності, тобто обдарованість складається з різних здібностей. Обдарованість – це «якісно-своєрідне поєднання здібностей, від якого залежить можливість досягнення більшого чи меншого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності». Обдарованість забезпечує не успіх в будь-якій діяльності, а тільки можливість досягнення цього успіху.*

***Талант****— високий рівень обдарованості, природний хист людини до певного виду діяльності; видатні природні здібності людини до діяльності в якійсь галузі та уміння, які розвиваються з набуттям навичок і*[*досвіду*](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4)*. Талант обумовлює високий рівень розвитку спеціальних здібностей, які дають людині змогу успішно, самостійно й оригінально виконати певну складну діяльність. Така сукупність здібностей дає змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості і суспільною значимістю.*

*Практичний психолог Тетяна Карапетівна*