

**С. П. Яланська**

**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**  
**конспект лекцій**



**Полтава 2023**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Полтавський національний педагогічний університет**  
**імені В.Г. Короленка**  
*Кафедра кризової психології*

**С. П. Яланська**

**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:**

**конспект лекцій**



*Навчальний посібник*  
*для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр.*

**Полтава 2023**

**Яланська С. П.**

**Загальна психологія : конспект лекцій : навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня - бакалавр. 2-ге вид. виправл. і доп. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2023. 191 с.**

*Укладач:*

**Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

*Відповідальний за випуск – Яланська Світлана Павлівна*, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

*Рецензенти:*

**Бацилєва Ольга Валеріївна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

**Атаманчук Ніна Михайлівна**, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

У посібнику представлено лекційний курс із «Загальної психології». Зокрема, розкрито поняття про предмет та методи психології, розвиток психіки та свідомості, діяльність, особистість, спілкування, групи, психічні процеси, стани, властивості. Подано методичний інструментарій із теми та термінологічний словник.

Конспект лекцій призначений для самостійної роботи здобувачів вищої освіти денної, дистанційної/заочної форм навчання, які вивчають курс «Загальна психологія».

© Яланська С.П. 2023

© Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, 2023

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
Тема. Предмет психології. Структура та методи сучасної психології	
Тема. Розвиток психіки та свідомості. Діяльність	
Тема. Особистість. Спілкування. Групи	
Тема. Відчуття. Сприймання	
Тема. Увага. Пам'ять.	
Тема. Мислення. Уява.	
Тема. Емоції, почуття. Воля.	
Тема. Темперамент. Характер.	
Тема. Здібності.	
<b>ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО МОДУЛЯ</b>	
<b>МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ.</b>	
Методика Т.С. Яценко «Психоаналіз комплексу тематичних малюнків»	
Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (модиф. А. Прихожан)	
Методика кількісного виміру самооцінки (за С. А. Будассі) (підлітковий, юнацький вік)	
Методика «Ваша самооцінка»	
Тест «Чи конфліктна ви особистість?» (за Л. А. Богатовою, В. В. Герасимовою, Л. А. Кудряшовою, І. А. Радчуком)	
Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К. Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н. В. Гришиної	
Тест на оцінку стресостійкості	
Методика «Неіснуюча тварина»	
Тест «Таблиці Шульте»	
<b>ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК</b>	
<b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА</b>	

## ПЕРЕДМОВА

Мета навчальної дисципліни: ознайомити студентів з теоретико-методологічними основами психологічної науки; сприяти формуванню професійного світогляду та здатності застосовувати психологічні знання на практиці.

Компетентності, програмні результати навчання:

загальні: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність бути критичним і самокритичним; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність генерувати нові ідеї (креативність); навички міжособистісної взаємодії; здатність працювати в команді; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

спеціальні (фахові, предметні): здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології; здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження; здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту; здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні:

аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;

розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;

самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги;

формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження;

рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки;

презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців;

пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;

формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника;

складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника;

знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

У посібнику представлено лекційний курс із «Загальної психології». Зокрема, розкрито поняття про предмет та методи психології, розвиток психіки та свідомості, діяльність, особистість, спілкування, групи, психічні процеси, стани, властивості. Подано методичний інструментарій із теми та термінологічний словник.

Конспект лекцій призначений для самостійної роботи здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання, які вивчають курс «Загальна психологія».

# ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

## *Тема.*

### *Предмет, завдання, структура і методи сучасної психології*

**Мета:** формування компетентностей студентів про психологію як науку, структуру, завдання та методи, основні галузі психологічної науки.

**Основні поняття і терміни:** предмет психології, психіка, психічні явища, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, діяльність, структура та методи сучасної психології; галузі психології, історія психології, розвитку психологічних уявлень, свідомість; несвідоме; ментальність.

## **План**

1. Історичні етапи розвитку психології.
2. Предмет, завдання та функції психології як науки.
3. Галузі психологічної науки.
4. Методологічні принципи, закони та методи психології.

## **Література:**

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

### **1. Історичні етапи розвитку психології**

Шлях розвитку уявлень про психіку можна розділити на два періоди – донауковий та науковий.

**Психологія античного періоду** (Геракліт, Демокріт, Алкмеон, Платон, Арістотель, Гіппократ).

Елементарні початкові відомості про психіку з'явилися у стародавньому світі (Індія, Китай, Єгипет, Вавилон, Рим, Стародавня Греція) і були пов'язані з *анімізмом* (від лат. “аніма” – дух, душа) – стародавніми поглядами, завдяки яким у всьому, що існує у світі, є душа.

Душа трактувалась як незалежна від тіла сутність, що править усіма живими та неживими предметами.

У давньокитайських медичних працях закладається вчення про темперамент. За основу темпераменту китайські та індійські лікарі приймали такі три основні елементи: повітряно подібні джерела (повітря), жовч і слиз.

Китайський філософ *Конфуцій* (551 – 419 рр. до н.е.) розглядав проблему співвідношення вродженого й набутого в людській психології. Він стверджував, що людина за своєю природою добра, руйнують її лише зовнішні обставини. Отже, потрібно здолати їх вплив, виховуючи здібність до самозаглиблення і внутрішнього самовдосконалення.

За давньогрецьким філософом *Платоном* (427 – 347 рр. до н.е.), душа у людини існує спочатку раніше, ніж вона вступає у союз із тілом. Душевні явища філософ поділяє на розум, волю, мотивацію. Розум розміщений у голові, воля – у грудях, мотивація – в черевній порожнині. Гармонійне поєднання цих компонентів надає цілісності духовному життю людини. Платон дає такий перелік почуттів: гнів, страх, бажання, любов, печаль, ревності, заздрість.

Грецький мислитель *Сократ* (470 – 399 рр. до н.е.) головну проблему філософії вбачав у пізнанні людини. Істинним світом, на його думку, є внутрішній світ людини, пізнання якого здійснюється не чуттєвістю, а розумом, раціональністю. Він стверджував, що в багатьох своїх характеристиках люди однакові, тому пізнання однієї людини дає знання про людей і світ у цілому.

Вершиною античної психології стало вчення давньогрецького філософа *Аристотеля* (384 – 322 рр. до н.е.) про душу. У трактаті „Про душу” він вважав, що душа є формою людського тіла, причина і мета всіх його життєвих функцій. Чуттєві сприйняття є початком пізнання. За збереження відчуттів відповідає пам'ять. Мислення характеризується складанням загальних понять, суджень та умовиводів. Особливою формою інтелектуальної активності виступає розум.

**Психологія Середньовіччя** (Августин, Авіценна, Аверроес, Р.Гокленіус, О.Гассман). У цей час переважало богословське вчення про психіку, про душу. Філософами та психологами цього часу були зроблені фундаментальні відкриття, що мали непересічне значення для сучасної науки. Наприклад, ідея про індивідуальну неповторність людини; думка про те, що центром душевного життя особистості є її “Я” (самість); що перебіг психічного життя зумовлений як чисто зовнішніми (матеріальними та соціальними), так і внутрішніми чинниками. Був відкритий факт здатності особистості входити за межі себе, свого власного “Я” (трансцендувати). У цей час аналізувалася вічна проблема співвідношення тіла і душі.



Римський ідеаліст *Августин* (354 – 430 рр. до н.е.) проповідував, що все знання споконвічно закладене в душі, що живе і рухається всередині Бога. Знання не набувається, а „витається” з душі завдяки спрямованості волі (вияв волюнтаризму й інтроспекціонізму).

*Авіценна* (980 – 1037 рр. до н.е.) розділів психологію на дві частини: природно-наукову (медичну) і метафізичну (філософську).

*Аверроес* (1126 – 1198 рр. до н.е.) доводив, що Аристотель не визнавав індивідуального безсмертя душі, акту створення світу, потойбічного життя і спрямовував тлумачення психічних процесів у матеріалістичне русло, пов'язуючи їх із процесами фізіологічними.

Переломною епохою у розвитку поглядів на психіку стало XVII ст. Серед видатних особистостей цього періоду були Леонардо да Вінчі (1452 – 1519 рр.), Ф. Бекон (1561 – 1626 рр.), Р. Декарт (1596 – 1650 рр.), Спіноза (1632 – 1677 рр.), Ж.Ламетрі (1709 – 1751 рр.), К.Гельвецій (1715 – 1771 рр.), Д.Дідро (1713 – 1784 рр.), А.Гольбах (1723 – 1789 рр.), Дж.Локк (1632 – 1704 рр.), Л.Готфрід (1646 – 1716 рр.), Г.С.Сковорода (1722 – 1794 рр.) та ін.

Душа як предмет психології визнавалася усіма дослідниками до початку XVIII століття, до того, як склалися основні уявлення, а потім і перша система психології сучасного типу. Душа вважалася причиною усіх процесів в тілі, включаючи і власне "душевні рухи".

У XVIII столітті місце душі зайняли явища свідомості, тобто явища, які людина фактично спостерігає, знаходить в "собі", оглядаючись на свою "внутрішню душевну діяльність". Це думки, бажання, почуття, спогади, відомі кожному по особистому досвіду. Основоположником такого розуміння можна вважати Джона Локка, який вважав, що, на відміну від душі, явища свідомості суть не щось передбачуване, а фактично дане, і в цьому сенсі такі ж безперечні факти внутрішнього досвіду, якими є факти зовнішнього досвіду, що вивчаються іншими науками.

На початку XVIII століття усе душевне життя спочатку в пізнавальній сфері, а потім і в сферах почуттів і волі була представлена як процес освіти і зміни (за законами асоціацій) усе більш складних образів і їх поєднань з діями.

У другій половині XIX століття (В.Вундт, Е.Тітченер, І.М.Сеченов, Г.І.Челпанов, В.М.Бехтерев, І.П.Павлов) відбулося відокремлення з інших наук експерименту, розвиток еволюційних ідей, зокрема: створення першої у світі експериментальної лабораторії у Лейпцигу німецьким ученим *В.Вундтом* (1879р.). Написана ним у 1884 р. книга "Основи фізіологічної психології", була спробою виділити нову галузь науки.

*Структуралізм* – спрямування, що обрало предметом вивчення елементи свідомості і структурні відношення між ними, що виявляються з допомогою спеціально тренованої інтроспекції. Інтроспекція – особливий вид пізнання людиною своєї свідомості, який полягає ніби в

„безпосередньому” сприйманні її проявів (окремих думок, почуттів, переживань) (В.Вундт, Е.Тітченер).

Унікальним предметом психології по Вундту є безпосередній досвід суб'єкта, що досягається шляхом самоспостереження, інтроспективної. Вундт прагнув упорядкувати процес інтроспективної. Він вважав, що досвід фізіологічний, тобто об'єктивний, дозволяє розчленувати досвід безпосередній, тобто суб'єктивний, і тим самим реконструювати в наукових поняттях архітектоніку свідомості індивіда. Це ідея лежала в основі його задуму створити досвідчену (фізіологічну) психологію.

Спроба подолати розбіжності між психологічною теорією і даними експериментальних досліджень зумовила формування основних шкіл і **напрямів у психології ХХ століття:**

*Психологія асоціативна* (асоціанізм) – напрям психологічної науки, у якому асоціація є головним механізмом функціонування психіки й свідомості (Д.Гартлі, Ч.Дарвін, І.Сеченов, І.Павлов). Уперше постулати асоціанізму були сформульовані Аристотелем, який висунув ідею про те, що образи, які виникають без зовнішньої причини, є продуктом асоціації. І.М. Сеченов висунув постулат про спорідненість психічного і фізіологічного "за способом походження", тобто по механізму здійснення. Основною думкою Сеченова вважав розуміння психічного акту як процесу, руху, що має певний початок, течію і кінець.

*Гештальтпсихологія* – напрям у психології, який виник у Німеччині (ХХ ст.), в якому за основний пояснювальний принцип обрано цілісне поєднання елементів психічного життя (гештальтів). Основну увагу гештальтпсихологія приділяла дослідженню вищих психічних функцій людини (сприймання, мислення та ін.) як цілісних структур, первинних по відношенню до своїх елементів (Т.Вертгеймер, В.Келлер, К.Кафка, К.Левін).

Гештальт-психологія підкреслює початкову запрограмованість певних внутрішніх структур і їх вплив на перцептивні і когнітивні процеси.

*Біхевіоризм* – напрям у психології ХХ ст., який заперечував провідну роль свідомості в регуляції людської діяльності і вважав основним предметом вивчення психології поведінку людини чи тварини протягом їх життя та механічну реакцію у відповідь на зовнішні подразники. Поведінку біхевіористи трактують як сукупність відношень „стимул – реакції” (S–R). Знаючи силу діючих подразників і враховуючи минулий досвід людини, можна досліджувати процеси утворення нових форм поведінки; при цьому свідомість немає ніякого значення, а нові форми поведінки слід розглядати як умовні рефлекси. Основоположниками напрямку були американські вчені Д.Уотсон (1913) і Е.Торндайк.

*Необіхевіоризм* – модифікований варіант біхевіористичного напрямку в американській психології, який враховував також і прояв свідомості як

реальної детермінанти поведінки людини, доповнивши схему „проміжною змінною” (S–O– R). У проміжку між дією стимулу і поведінковими реакціями відбувається переробка інформації як активний процес, без врахування якого неможливо пояснити реакцію людини на певні стимули (Е.Толмен, К.Халл, Б.Скіннер).

*Психоаналіз (фрейдизм)* – теоретичний напрям у психології, орієнтований на вивчення і пояснення несвідомих процесів і явищ у житті людини. Поведінка людини визначається не тільки і не стільки її свідомістю, скільки несвідомим, до якого належать бажання, поривання, переживання. Фрейд створив метод психоаналізу, за допомогою якого можна досліджувати глибинні спонукання людини і управляти ними. Основою психоаналітичного методу є аналіз вільних асоціацій, сновидінь, описок, обмовок і так далі. Коріння поведінки людини – в його дитинстві. Засаднича роль в процесі формування, розвитку людини відводиться сексуальним інстинктам і потягам.

3.Фрейд створив таку структурну модель психіки:

1. Ід („Воно”) – несвідоме – головний елемент і джерело заряду мотиваційної енергії, яке становить суть психіки. Воно складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, що пов’язують людину з далекими предками доісторичних часів.

2. Его („Я”) – сфера свідомого людини, яка в інтересах самозбереження пригнічує інстинкти і потяги відповідно до вимог соціального середовища.

3. Суперего („Над –Я”) – надсвідоме – внутрішнє сумління особистості, носій моральних норм, що формується несвідомо за життя людини в процесі виховання. Проявляється як совість, виконує функцію критики.

Постійний конфлікт між цими компонентами породжує почуття тривоги, що частково знімається за допомогою захисних механізмів витіснення, проєкції, регресії, сублимації.

Фрейд переконує у тому, що сексуальні потяги є головними детермінантами індивідуального та соціального процесів.

*Неофрейдизм* – напрям у сучасній психології, який виник у процесі реформування класичного фрейдизму і пов’язує підсвідому психічну механіку з дією соціально-культурних факторів (К.Хорні, Г.Саллівен, Е.Фромм).

Учень Фрейда, австрійський психолог *А.Адлер* у своїй індивідуальній психології заперечував існування чіткої межі й гострих суперечностей між свідомістю і несвідомим. А. Адлер вважав, що в основі поведінки кожної особи лежать не сексуальні потяги, а дуже сильне почуття неповноцінності, що виникає в дитинстві, коли сильна залежність дитини від батьків, від оточення.

Швейцарський психолог *Ю.Юнг* довів, що крім індивідуального несвідомого у психіці людини існує колективне несвідоме, яке відбиває сліди пам'яті минулого людства, тобто розглядав людину з точки зору того, що є в ній позитивного, а не її недоліків. К.Г. Юнг рахував, що психіка формується не лише під впливом конфліктів раннього дитинства, але наслідує також образи предків, що прийшли з глибини віків. Тому необхідно при дослідженні психіки враховувати також поняття "Колективного несвідомого".

*Гуманістична психологія (екзистенційна)* – напрям у сучасній зарубіжній (переважно американській) психології, предметом вивчення якого є особистість, що розглядається як унікальна цілісна система в усіх її вищих проявах, яка має можливість вибору і, якщо суспільство дає їй більше свободи, вона відповідно реалізує себе і досягає успіху. Людина відкрита для світу і наділена від природи потенційними можливостями для безперервного розвитку і самовдосконалення. Вона шукає сенс життя, а її базисними потребами є любов, творчість, інші найвищі цінності. Причому потреба в самоактуалізації виникає лише тоді, коли задоволено нижчі ієрархічні потреби (Г.Олпорт, Г.А.Мюррей, Г.Мерфі, К.Роджерс, А.Маслоу).

*Когнітивна психологія* – напрям у сучасній психології, який ґрунтується на твердженні про те, що вирішальну роль у поведінці суб'єкта відіграють знання; розкриття закономірностей відбору зовнішніх стимулів їх запам'ятовування та усвідомлення особистістю (У.Найссер, А.Пайвіо, М.Айзенк).

*Генетична психологія* – напрям у психології, предметом вивчення якого є походження і розвиток інтелекту у дитини, який відображається у переході від егоцентризму (центрації) шляхом децентрації до об'єктивної позиції; дослідження механізмів пізнавальної діяльності на основі клінічної бесіди (Ж.Піаже).

### **Розвиток психології в Україні**

Особливий внесок у розвиток вітчизняної психології XVIII – XIX століть зробили Г.Сковорода (1722 – 1794 рр.) і П.Юркевич (1827 – 1874 рр.).

Відомими є вчення першого президента Академії наук України В.Вернадського (1863 – 1945 рр.) про неосферу; погляди Ю.Охоровича (1850 – 1917 рр.) на проблеми гіпнозу та психотерапії.

Особливу цінність складають дослідження XX століття, які проводилися за такими напрямками: чуттєві пізнання, увага, пам'ять (П.Зінченко, Г.Середа, С.Бочарова); мислення та мовлення (Г.Костюк, О.Раєвський, І.Бех, І.Синиця, Л.Проколієнко); сприймання (Д.Ельконін, Т.Козіна); уявлення, почуття, воля (О.Авраменко, Л.Балацька, О.Кульчицька); психологія особистості (Л.Марісова, М.Рейнвальд); розвиток навчання школярів (С.Максименко, В.Демиденко, Ю.Машбіц та

ін.); удосконалення виховного процесу (М.Боришевський, О.Жаворонко); оптимізація загальноосвітньої та професійної підготовки учнів профтехучилищ (Б.Федоришин, І.Назимок, Р.Пономарьов).

## 2. Предмет, завдання та функції психології як науки

Психологія посідає одне з найважливіших місць у системі наук про людину, її життя і діяльність. Відокремилася вона із філософії на початку XVIIст.

Слово „психологія” вперше заявило про себе наприкінці XVI ст. у працях відомого професора Р.Гокленіуса та його учня О.Гасмана та виникло шляхом поєднання двох грецьких слів „psyche” – душа, психіка і „logos” – вчення, наука, що означає „наука про душу”. Однак у той час поняття „психологія” не набуло визнання. Воно поширилося в науці лише у XVIII ст. після виходу книг німецького філософа Крістіана Вольфа „Емпірична психологія” (1732) і „Раціональна психологія” (1740).

Перше систематичне викладання психічних явищ і психологічних фактів було здійснено давньогрецьким філософом Аристотелем у трактаті „Про душу”, тому його вважають основоположником психологічної науки.

**Предметом** психології є явища реально існуючого світу: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості; розкриття законів виникнення, розвитку і перебігу психологічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; з’ясування життєвого значення психіки.

На думку П. Я. Гальперина, **предметом психології є орієнтовна діяльність**. При цьому в це поняття включаються не лише пізнавальні форми психічної діяльності, але і потреби, почуття, воля. "Предмет психології має бути рішуче обмежений. Психологія не може і не повинна вивчати усю психічну діяльність і усі сторони кожної з її форм. Інші науки не менше психології мають право на їх вивчення. Претензії психології виправдані лише в тому сенсі, що процес орієнтування складає головну сторону кожної форми психічної діяльності і усього психічного життя в цілому: що саме ця функція виправдовує усі інші її сторони, які тому практично підпорядковані цій функції".

К.К. Платонов вважає **предметом психології психічні явища**. Це дуже загальне визначення предмета психології при його конкретизації не суперечить вище вказаному підходу.

Предметом вивчення психології є, передусім, закономірності формування, розвитку і становлення психіки людини і тварин, включаючих багато суб'єктивних явищ.

**Об'єктом** її вивчення є **психіка людини і тварин**, що виступає засобом орієнтування організму в навколишньому світі й регулятором поведінки в динамічних умовах середовища.

**Психікою** називають внутрішній світ людини, тобто її образи, думки, почуття, інтереси. Задовольняючи свої матеріальні та духовні потреби, людина здобуває знання, планує свої дії, визначає засоби і шляхи їх здійснення, переживає успіхи та невдачі.

Психіка складається з: психічних процесів, психологічних властивостей та психічних станів.

*Психічні явища* – це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи відображуваних у свідомості явищ реальної дійсності, це внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності.

*Психічні процеси* – окремі форми чи види психічних явищ, що мають початок, розвиток і закінчення. Психічні процеси поділяються на пізнавальні (спрямовані на пізнання людиною навколишньої дійсності, сприйняття предметів в усій їх сукупності (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява), емоційні (почуття), вольові процеси та дії.

*Психічні стани* – це особлива характеристика психічної діяльності людини на певний період часу, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості. Вони характеризують статику, відносну постійність психічного явища і визначаються проявом почуттів (настрій, афект, стрес), уважності (розсіяність, зосередженість), волі (активність, апатія). Психічні стани поділяються на емоційні, пізнавальні, вольові. Психічний стан тісно пов'язаний із індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Психічні стани можуть як позитивно, так і негативно впливати на діяльність людини.

*Психічні властивості* – це найбільш суттєві та постійні психічні особливості людини. Поняття „психічні властивості” виражає стійкість психічного факту, його закріпленість і повторюваність у структурі особистості людини. До них можна віднести потреби, інтереси, можливості, темперамент, характер, властивості розуму, мислення, стійкі особливості емоційної і вольової сфери особистості.

**Основним завданням** психології як науки є вивчення об'єктивних психологічних закономірностей (психічних процесів, психологічних властивостей особистості і психологічних особливостей діяльності людини).

Психологічна наука розв'язує три групи *завдань*: науково-дослідні, діагностичні, корекційні.

1. Науково-дослідні завдання передбачають вивчення об'єкта науки на різних рівнях: а) вивчення вікової динаміки окремих сторін психіки, психофізіологічних функцій, процесів, властивостей; б) виявлення взаємозв'язків окремих аспектів психіки впродовж усього життєвого шляху людини з урахуванням її діяльності.

2. Діагностичні завдання мають на меті: а) розпізнати й оцінити рівень розвитку психіки на кожному етапі розвитку особистості, ступінь

зрілості індивідуальних і соціальних характеристик людини на різних етапах розвитку; б) оцінити відхилення у психічному розвитку у відповідності з віком і досвідом; в) визначити потенційні можливості психічного розвитку; в) здобути наукові дані для удосконалення діагностування і прогнозування розвитку окремого індивіда.

3. Корекційні завдання спрямовані на: а) виправлення дефектів у психічному розвитку шляхом психологічних консультацій, спеціально організованих тренувань; спеціально організованого навчального експерименту та психолого-педагогічного тренінгу; розробки рекомендацій щодо способу життя із урахуванням віку та індивідуальності людини; б) усунення тих причин, що призводять до таких дефектів.

**Основними функціями психології є** опис, пояснення і розуміння психологічних явищ; встановлення закономірностей протікання психологічних процесів, передбачення поведінки і стану людей в різних ситуаціях, знаходження способів розвитку психіки, духовного поведінки.

### **3. Галузі психологічної науки.**

До XVII ст. вчення про психіку було складовою філософської науки. Із XVII до початку XX ст. існувала лише одна галузь психологічних знань. На початку XX ст. почали виділятися окремі її галузі:

1. Загальна психологія – галузь психологічної науки, яка вивчає загальні закономірності психічної діяльності людини з нормальним розвитком.

2. Вікова психологія – галузь психологічної науки, що вивчає психічний розвиток людини в онтогенезі, становлення в людини психічних процесів, властивостей, станів (дитяча психологія, психологія підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку).

3. Педагогічна психологія вивчає психологічні основи виховання і навчання, становлення і розвиток індивідуальності.

4. Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності, психологічні основи організації й підвищення продуктивності праці, стосунки у трудовому колективі.

5. Інженерна психологія вивчає об'єктивні закономірності процесів інформаційної взаємодії людини та техніки з метою використання їх у практиці проектування, створення й експлуатації системи „людина – машина“.

6. Військова психологія вивчає психологію людини у військових структурах.

7. Соціальна психологія вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей у різних організаціях, соціальних групах тощо.

8. Медична психологія вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря і поведінки хворого на різних етапах перебігу патологічного процесу.

9.Юридична психологія вивчає психологію взаємин між представниками юридичних спеціальностей і підсудними, засудженими тощо.

10. Патопсихологія включає олігофренопсихологію (психологію людей із вадами розумного розвитку); тифлопсихологію (психологію людей із вадами зору); сурдопсихологію (психологію людей із вадами слуху).

11. Екологічна психологія вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини.

12. Генетична психологія охоплює вікову психологію вивчає психічний розвиток людини з перших днів життя до смерті.

13. Психологія особистості – галузь науки, яка ґрунтуючись на різних напрямках психології (біхевіоризм, психоаналіз, гуманістичний тощо) вивчає закономірності формування людини як суб'єкта життєтворчості.

14. Парапсихологія – визначається як науковий напрям не всіма. Її предметом є феномен „пси”, під яким дослідники розуміють сукупність паранормальних феноменів свідомості (телепатія, ясновидіння, телекінез тощо).

15. Етнопсихологія – міждисциплінарна галузь знання, що вивчає механізми групової психології етнічних спільнот, стосунки між цими спільнотами.

16. Політична психологія вивчає психологічні аспекти політичної поведінки людей, застосування психологічних знань до пояснення політичних процесів.

17. Прикладна (практична) психологія – галузь психології, пов'язана з конкретними проблемами, що їх висуває практика.

18. Психологія релігії вивчає умови формування релігійних уявлень, світосприймання, світорозуміння тощо.

19. Психологія штучного ефекту вивчає методи моделювання на обчислювальних машинах і використання цих машин для інтелектуального розвитку людини.

20. Психологія реклами – має на меті оцінку наявних чи очікуваних потреб, попиту на певні товари тощо.

21. Психологія мистецтва – вивчає психологію створення і сприймання людиною творів мистецтва тощо.

22. Психологія соціальної роботи вивчає формування чи відновлення здатності людини до соціального функціонування тощо.

23. Історична психологія вивчає походження та розвиток пізнання, світосприймання, засвоєння звичаїв у різних епохах.

24. Психологія творчості (самотворчості) – галузь науки, яка вивчає обдарованість, креативність або творчу діяльність як базові характеристики особистості й процес продукування творчого результату.



25. Історія психології – галузь психологічних знань, що вивчає розвиток психіки і знань про неї в історичному і логічному аспектах із акцентом на першому з них.

#### **4. Методологічні принципи та закони психології**

*Методологія науки* – це вчення про принципи побудови, методи, форми і способи наукового пізнання. Її роль полягає не тільки в окресленні того, що повинна досліджувати наука, а й у відшукуванні найефективніших способів пізнання суті певного кола явищ. Методологія охоплює принципи, закони певної науки, а також визначає оптимальний рівень узагальнення теоретичних знань.

*Методологічними принципами* психології є загально-філософські твердження, що, конкретизуючись, визначають предмет, стратегію і методи психологічних досліджень, а також вихідну позицію для інтерпретації одержаних результатів.

У дослідженнях Л.Виготського, Б.Ананьєва, С.Рубінштейна, Г.Костюка, О.Леонтьєва та ін. були закладені методологічні основи сучасної вітчизняної психології. Український психолог О.Ткаченко, узагальнюючи методологічні здобутки цих науковців, виділив і об'єднав у цілісну систему *основні принципи психології* (додав ще два – відображення і системності): принцип детермінізму, принцип єдності психіки і діяльності, принцип розвитку, принцип відображення, принцип системності.

*Принцип детермінізму* стверджує, що психіка залежить від способу життя. Він розкриває причини виникнення психіки в філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини. Виділяють причинний, цільовий, системний і статистичний детермінізм.

*Принцип розвитку* дає змогу розглядати психіку як динамічне утворення, тобто не як щось стале, а як процес, який має свій початок, апогей і завершення, а, отже, постійно змінюється на різних етапах становлення особистості.

*Принцип єдності психіки і діяльності* дає змогу розкрити механізми появи і функціонування психіки. Психіка виникає, розвивається та існує у ході власної діяльності, через посередництво якої дитина під керівництвом педагога активно включається у життя колективу.

*Принцип відображення* означає, що всі психічні функції генетично спрямовані на відображення дійсності. Випереджуючи фізичний контакт людини з об'єктом, психічне відображення сигналізує про значущі для неї об'єкти, тобто має сигнальний характер. Образ світу, що є продуктом відображення, орієнтує людину в середовищі, створює основу для її

активності, виконуючи регулятивну функцію. Без неї психічне відображення втрачає своє значення.

*Принцип системності* – підхід до аналізу психічних явищ, за яким психічне явище розглядається як певна система, що не зводиться до суми складових, а має власну структуру.

*Принцип особистісного підходу* є окремим випадком реалізації системного підходу й передбачає виходити з положення про цілісність особистості як системи, яка діє за певних обставин. Тобто необхідно зважати на особливості спрямованості людини, розвиток форм і діяльності та своєрідність предметного змісту свідомості, які як відносно константні системні утворення у кожний конкретний момент життя особистості сукупно накладається на плинні ситуативні умови середовища, забезпечуючи лише цій людині притаманні індивідуалізовані способи реагування на обставини дійсності.

Теоретичні та експериментальні дослідження кожної людини спрямовані на розробку її понятійного апарату та виявлення об'єктивних законів і закономірностей, яким підпорядковані всі процеси й явища.

*Закони* – це твердження, які розкривають об'єктивні, стійкі, суттєві зв'язки між явищами дійсності. Їх сукупність становить зміст науки, дає змогу формулювати нові проблеми і здійснювати прогнози до їх подальшого розвитку.

Закони кожної групи виявляють суттєві стійкі зв'язки лише в певній площині. Тому жоден із них не універсальний – він є вузьким, неповним, наближеним і має свої межі застосування.

*Методи дослідження.* Важливою постає проблема методу дослідження та його значення для науки. Класифікація методів психологічного дослідження має таку структуру:

1. *Організаційні методи* (порівняльний, лонгітюдний, комплексний).

**Порівняльний метод** (метод поперечних зрізів) реалізується зіставлення результатів дослідження окремих індивідів або груп.

**Лонгітюдний** (longitudes – довгота) метод застосовують при вивченні результатів багаторазових обстежень тих самих осіб протягом тривалого часу.

**Комплексний метод** застосовують тоді, коли те саме психічне явище вивчають різними засобами або навіть у різних науках.

2. *Емпіричні* (спостереження, самоспостереження, експеримент, тест, бесіда, анкета, інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності, соціометрія).

**Спостереження** – метод опосередкованого вивчення психічної діяльності людини у результаті реєстрації різних проявів психіки і фізіологічних змін в організмі.

Спостереження поряд із самоспостереженням є найдавнішим психологічним методом. Як науковий емпіричний метод воно широко застосовується із кінця XIX століття у клінічній (не експериментальній)

психології, психології розвитку й педагогічній психології, у соціальній психології, а з початку ХХ століття - у психології праці, тобто в тих галузях, де особливе значення має фіксація особливостей природної поведінки людини у звичних для неї умовах, де втручання експериментатора порушує процес взаємодії людини з середовищем.

Розрізняють несистематичне й систематичне спостереження, суцільне і вибіркоче.

Мета спостереження визначається загальними завданнями й гіпотезами дослідження. Спостереження може виступати як самостійна процедура й розглядатися як метод, включений у процес експериментування.

Різновидом цього методу є інтроспекція (самоспостереження) як особливий вид пізнання людиною своєї свідомості, що полягає в „безпосередньому” сприйманні її проявів (окремих думок, почуттів, переживань). Самоспостереження використовують як допоміжний метод.

Провідну роль у психологічних дослідженнях відіграє експеримент.

**Експеримент** – метод збирання фактів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв необхідних психічних явищ.

Експеримент буває констатуючим (вивчаються наявні психічні факти без зовнішнього втручання) і формуючим (психічні якості особистості досліджують у процесі навчання і виховання).

*Формуючий експеримент* часто використовується з метою зіставлення впливу різних навчальних програм на психічний розвиток досліджуваних.

Формуючий експеримент – це масовий експеримент, або статистично значущий; тривалий, пролонгований експеримент; експеримент не заради експерименту, а з метою реалізації тієї або іншої загальнотеоретичної концепції у певній галузі психології (віковій, дитячій, педагогічній тощо); експеримент, що потребує комплексних, спільних зусиль психологів-теоретиків, психологів-практиків, психологів-дослідників, дидактиків, методистів та ін. Тому цей експеримент відбувається в особливих умовах.

Отже, формуючий експеримент є істотною перебудовою психолого-педагогічної практики (як спільної діяльності дослідника й випробовуваного) і передусім її змісту та методів, що призводить до істотних видозмін ходу психічного розвитку й характерних особливостей досліджуваних.

Формуючі й навчальні експерименти входять до особливої категорії методів психологічного дослідження і впливу. Вони дають змогу спрямовано формувати особливості таких психічних процесів, як сприймання, увага, пам'ять, мислення.

За місцем проведення й особливостями оснащення експеримент буває лабораторний і природний.

*Лабораторний експеримент* – особливий тип експериментального методу – припускає проведення досліджень у психологічній лабораторії, яку оснащено спеціальними приладами й пристосуваннями. Він вирізняється також найбільшою штучністю експериментальних умов, застосовується зазвичай у вивченні елементарних психічних функцій (сенсорної й моторної реакцій, реакції вибору, відмінностей сенсорних порогів тощо) і набагато рідше у вивченні складніших психічних явищ (процесів мислення, мовних функцій і т. п.). Лабораторний експеримент найбільшою мірою відповідає предмету психологічного дослідження.

*Природний (польовий) експеримент* найбільш наближений до неекспериментальних дослідницьких методів (запропонований О.Ф.Лазурським). Умови, які використовуються під час його проведення, організовує не експериментатор, а саме життя (у вищому навчальному закладі, наприклад, вони є складовою навчально-виховного процесу).

Переваги природного (польового) експерименту – відносна замаскованість мети дослідження, неформальна обстановка його проведення і т. п.)

До недоліків цього методу належать складність підбору природних умов і, зокрема, всі недоліки тих неекспериментальних і діагностичних методик, які застосовуються у складі природного експерименту й слугують для відбору експериментальних даних.

На початку ХХ століття в психологічних дослідженнях почали використовувати тести.

**Тест** – стандартизоване завдання, результат виконання якого допомагає визначити психологічні характеристики досліджуваного. Метою тестового дослідження є випробування, діагностика певних психологічних особливостей людини, а його результатом – кількісний показник, що співвідноситься з раніше встановленими відповідними нормами й стандартами.

Виокремлюють такі види тестів:

Тести здібностей – група діагностичних методик, які виявляють рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей, що визначають успішність навчання, професійної діяльності й творчості.

Тести інтелекту – сукупність методик, призначених для вимірювання рівня інтелектуального розвитку індивіда й виявлення структури його інтелекту.

Тести особистості – тип психодіагностичних методик, який поєднує проєктивні тести, особистісні опитувальники та інші методики, призначені для діагностики емоційних, мотиваційних та особистісних властивостей індивіда.

Тести проєктивні – сукупність методик, призначених для дослідження особистості, особливістю яких є використання невизначених,

неоднозначних стимулів, які досліджуваний повинен інтерпретувати, конструювати, доповнювати і розвивати.

Інтерпретуючи результати тестових досліджень, треба пам'ятати, що це разові випробовування, які фіксують лише те, що є в певний момент. На їх основі не варто робити ніяких прогнозів, передбачати можливість чи успішність подальшого психічного розвитку. Основним недоліком тестів є залежність одержаних результатів від рівня освіти того, хто є об'єктом дослідження, та неможливість проаналізувати його діяльність при виконанні завдань.

**Бесіда** – метод збирання необхідної інформації за спеціально розробленою програмою у процесі вербальної комунікації.

Бесіда є специфічним для психології методом дослідження людської поведінки, тому що в інших природничих науках комунікація між суб'єктом й об'єктом дослідження неможлива. Діалог між двома людьми, у ході якого одна людина виявляє психологічні особливості іншої, називається методом бесіди.

**Інтерв'ю** (від англ. interview – зустріч, побачення) – метод отримання соціально-психологічної інформації шляхом усного опитування. Вільні інтерв'ю – не регламентовані темою та формою бесіди; стандартизовані – близькі за формою до анкети із закритими запитаннями; діагностичні – метод отримання інформації про властивості особистості, який використовується на ранніх етапах психотерапії; клінічні – метод терапевтичної бесіди у випадку надання психологічної допомоги.

Зміст бесід можна протоколювати повністю або вибірково, залежно від конкретних цілей дослідження. Під час складання повних протоколів бесід зручно користуватися магнітофоном.

**Анкетування** (лат. inquerere – розслідувати, шукати) – метод збирання фактів на основі письмового самозвіту досліджуваних за спеціально розробленою програмою.

Анкетування зазвичай проводиться із використанням даних спостереження, які (поряд із даними, отриманими за допомогою інших дослідницьких методів) використовуються під час складання анкет.

Анкета – засіб для одержання первинної соціологічної і соціально-психологічної інформації, основою якого є вербальна комунікація.

Існують три основні **типи анкет**:

– анкети, складені з прямих запитань і спрямовані на виявлення усвідомлюваних якостей тих, кого випробовують. Наприклад, в анкеті, спрямованій на виявлення емоційного ставлення школярів до свого віку, використовують таке запитання: „Чи хочете Ви стати дорослим відразу, або хочете залишитися дитиною і чому?

– анкети селективного типу, в яких тим, кого досліджують, на кожне запитання анкети пропонується кілька готових відповідей. Їхнє завдання - вибрати найкращу відповідь. Наприклад, для визначення ставлення учня

до різних навчальних предметів можна взяти таке запитання: „Який з навчальних предметів найцікавіший?” За ймовірні відповіді можна запропонувати перелік навчальних предметів: „алгебра”, „хімія”, „географія”, „фізика” тощо;

– анкети-шкали. Під час відповіді на запитання анкет-шкал досліджуваний повинен не просто вибрати найбільш влучну з готових відповідей, а оцінити в балах правильність запропонованих відповідей. Наприклад, замість відповідей „так” або „ні” їм можна запропонувати п'ятибальну шкалу відповідей:

5 – дійсно так; 4 – швидше так, ніж ні; 3 – не впевнений, не знаю; 2 – швидше ні, ніж так; 1 – дійсно ні.

Між цими трьома типами анкет не існує принципових відмінностей. Усі вони є лише різними модифікаціями методу анкетування. Однак, якщо використання анкет, що містять прямі (а тим паче непрямі) запитання, вимагає попереднього якісного аналізу відповідей, що значно ускладнює використання кількісних способів опрацювання та аналізу одержуваних даних, то анкети-шкали є найбільш формалізованим типом анкет. Вони допомагають проводити більш точний кількісний аналіз даних анкетування.

Безперечною перевагою методу анкетування є швидке одержання масового матеріалу, що дозволяє простежити низку загальних змін. Недоліком методу анкетування є те, що він дозволяє розкривати, як правило, тільки поверхневі чинники: матеріали, отримані за допомогою анкет і запитальників (складених із прямих запитань до досліджуваного), не можуть дати дослідникові інформацію про закономірності й причинні залежності, що цікавлять психолога.

**Аналіз продуктів діяльності** – метод збирання фактів під час вивчення матеріалізованих результатів психічної діяльності людини архівних матеріалів, щоденників, креслень, малюнків, виготовлених предметів.

Під час використання методу вивчення продуктів діяльності об'єктами дослідження можуть бути найрізноманітніші продукти творчості досліджуваних (вірші, малюнки, різні вироби, щоденникові записи, шкільні твори, предмети як результат певного виду трудової діяльності тощо). Отже, можна аналізувати не тільки змістовні, а й формальні характеристики об'єкта вивчення.

Наприклад, найпоширенішим методом вивчення продуктів діяльності учнів у школі є вивчення шкільних творів. Цей метод дає багатий психологічний матеріал щодо індивідуальних і вікових особливостей учнів. Адже, змінюючи лише теми творів, учитель за досить короткий термін часу може зібрати детальну якісну інформацію про будь-які особливості учнів.

Аналіз продуктів діяльності надає важливий матеріал для клінічних психологів: за певних захворювань (шизофренії, маніакально-депресивному психозі і т. п.) різко змінюється характер продуктивності, що проявляється в особливостях текстів, малюнків, виробів хворих.

У психології особистості, психології творчості та історичної психології поширений також біографічний метод, завдяки якому вивчаються особливості життєвого шляху однієї особистості або групи людей.

**Соціометрія** (лат. *societas* – суспільство; гр. *merton* – міра) – метод кількісного визначення взаємозв'язків, які утворюються між членами групи у процесі міжособистісного спілкування і взаємодії.

3. *Кількісний і якісний методи обробки даних.* Кількісні методи – це визначення середніх величин якостей, що досліджуються; визначення коефіцієнтів кореляції, фактичний аналіз; побудова графіків, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез зібраних даних, їх порівняння й узагальнення.

4. *Інтерпретаційні (генетичний і структурний).* Генетичний метод дає змогу інтерпретувати весь оброблений матеріал дослідження у характеристиках розвитку з виділенням етапів, стадій, критичних моментів. Структурний метод є засобом встановлення структурних зв'язків між якостями особистості, що є предметом аналізу.

Реалізація будь-якого психологічного методу відбувається в умовах конкретного дослідження, яке передбачає чотири етапи: підготовчий (знайомство з проблемою дослідження, збір необхідного матеріалу, вивчення стану її розробки в літературних джерелах); експериментальний (передбачає реалізацію обраної методики дослідження); кількісної обробки даних дослідження (здійснюється за допомогою математико-статистичних методів: ранжування даних, визначення середніх значень, застосування кореляційного, дисперсного чи фактичного аналізу і дає змогу встановити достовірність встановлених висновків) та інтерпретації одержаних результатів (здійснюється на основі конкретних психологічних теорій).

Вибір конкретного методу дослідження залежить від поставлених цілей, особливостей досліджуваних об'єктів, уподобань і досвіду дослідника.



#### **Питання для дискусії та самоконтролю:**

1. Розкрийте особливості етапів розвитку психології.
2. Що вивчає психологія?
3. Назвіть предмет та основні завдання психології?
4. У чому сутність психічних процесів?
5. Назвіть основні методи психології.
6. Порівняйте метод бесіди та інтерв'ю.

## Тема.

### ***Розвиток психіки та свідомості. Діяльність.***

**Мета:** формування компетентностей студентів про проблему виникнення психіки, стадії її розвитку в філогенезі; формування вмінь студентів розрізняти свідоме й несвідоме, розуміти зміст психологічної структури діяльності.

**Основні поняття і терміни:** розвиток, філогенез, онтогенез, преформований розвиток, непреформований розвиток; відображення, подразливість як форма біологічного відображення, психічне відображення, чутливість, стадії розвитку психіки в філогенезі: сенсорна, перцептивна, інтелекту; подразливість; чутливість; тропізм; інстинкт; навичка; інтелектуальна поведінка тварин, свідомість, несвідоме, ментальність, самосвідомість, діяльність, активність особистості, гра, навчання, праця, провідний вид діяльності.

#### План

1. Загальна характеристика психічного розвитку.
2. Виникнення психіки як наслідок еволюції матерії.
3. Суспільно-історичний характер свідомості.
4. Поняття та структура діяльності. Активність особистості.
5. Основні види діяльності та їх розвиток в онтогенезі.

#### Зміст лекції

##### **1. Загальна характеристика психічного розвитку.**

Проблема психічного розвитку дитини є центральною у віковій і педагогічній психології, неоднозначно розв'язувалась протягом всього періоду становлення цих галузей психології та має вирішальний вплив на стратегію побудови навчально-виховного процесу.

Перш за все, слід уточнити, в чому полягає принципова відмінність поняття «розвиток» від інших змін об'єктів та зміст і *специфіку психічного розвитку дитини.*

Об'єкти можуть *змінюватись*, але не *розвиватись*. Кількісні зміни об'єкта визначаються параметрами «більше-менше», перебігають у часі і вимірюються його координатами. Прикладами кількісних змін є: у фізичному плані – збільшення органів, ваги тіла, швидкості рухів; у психічному – збільшення кількості навичок, знань, словникового запасу, розширення обсягу уваги, сприймання, пам'яті і т.д.

Але за цими процесами кількісного накопичення можуть відбуватись і інші явища та суттєві зміни в структурі процесів, які називаються *розвитком.*



**Розвиток**, перш за все, *характеризується якісними змінами, появою новоутворень, нових механізмів, процесів, структур.*

**Розвиток** – це складний інволюційно-еволюційний поступальний рух, в ході якого відбуваються прогресивні і регресивні інтелектуальні, особистісні, поведінкові, діяльнісні зміни в самій людині. (Л.С. Виготський, Б.Г. Ананьєв).

Виділяють такі **типи розвитку** (за Л.С. Виготським):

1. **Преформованийий.**

2. **Непреформованийий.**

**Преформованийий тип розвитку** – це такий тип, коли є чітко визначені, закріплені і зафіксовані стадії та кінцевий результат розвитку. Прикладом такого типу є ембріональний розвиток.

**Непреформованийий тип розвитку** не визначений наперед. На нашій планеті він більш поширений: це й розвиток Галактики, Землі, біологічна еволюція, розвиток суспільства, а також процес *психічного розвитку дитини*.

**Психічний розвиток** – це абсолютно особливий, відмінний від інших процес, що детермінується не знизу, а згори, тобто зумовлюється тими формами практичної і теоретичної діяльності, які існують на даному рівні розвитку суспільства.

**Особливістю психічного розвитку** є те, що його кінцеві форми не визначені, а лише задані тими зразками, які існують в суспільстві. Процес онтогенетичного розвитку – це абсолютно своєрідний процес, який відбувається у формі засвоєння.

**Онтогенез** – це індивідуальний розвиток організму від стадії запліднення до кінця індивідуального життя. Розвиток не зупиняється до кінця самого життя, змінюючись лише за напрямком, інтенсивністю, характером та якістю. **Загальними характеристиками розвитку (за Л.І.Анциферовою) є:** незворотність, прогрес/регрес, нерівномірність, збереження попереднього в новому, єдність змінення і збереження.

Розвиток психічних функцій здійснюється *нерівномірно* (то швидше, то сповільнюється) і *асинхронно* (якщо розвиток одних прискорюється, то в той же час розвиток інших стає повільнішим).

**Розвиток людини** – це надзвичайно складний процес, в якому змінюються одночасно, системно та нерівномірно різні сфери людського буття: почуття, інтелект, поведінка, свідомість.

## **2. Виникнення психіки як наслідок еволюції матерії.**

**Розвиток** – це рух від простих форм і структур до вищих, більш складних.

Розвиток життя, наприклад, це не коловорот подій, а послідовний процес, рух від найпростіших до дедалі складніших форм життя. Цей

розвиток пов'язаний з ускладненням зв'язків, форм руху матерії, будови матеріальних систем.

Процес розвитку природи не можна уявити собі у вигляді прямої лінії. У своєму розвитку вона, як говорив О.І. Герцен, ніби "кидається в різні боки і ніколи не йде правильним маршем вперед". Це й зумовило всю багатоманітність форм існування матеріальних тіл та явищ. Так, наприклад, розвиток органічної матерії пішов тисячами напрямів і дав незмірне багатство видів рослинного і тваринного світу.

Учені матеріалістичного напрямку розглядають психіку людини як властивість високоорганізованої матерії, яка є продуктом тривалого (мільйони років) розвитку. Виникнення і розвиток психіки пов'язані з виникненням і розвитком органічної природи. Розвиток живої природи, розвиток психіки йде від елементарних, найпростіших форм до вищих проявів у людини логічного мислення, свідомості.

Історія розвитку психіки людини мала передісторію, пов'язану з біологічною еволюцією живих організмів.

Для розуміння передісторії розвитку свідомості велику роль відіграло вчення Ч. Дарвіна (еволюційна теорія), який розкрив основні шляхи розвитку природи, її закономірності. Проте, аналізуючи проблему виникнення людини, Ч. Дарвін не зміг з'ясувати рушійних чинників розвитку, під впливом яких тваринний предок людини перетворився в живу істоту. Він припускав, що людина виникла за біологічними законами природного добору, але не зміг піднятися до розуміння провідної ролі суспільного виробництва, яке створює нові, відмінні від біологічних, **соціально-історичні закони розвитку**.

Для розуміння того, як виникла психіка людини, її свідомість, необхідно розглянути, як вона зароджувалась у процесі еволюції живих форм, як протягом багатьох мільйонів років розвивалась від найпростіших, елементарних форм до вищих.

Досліджуючи природу матерії, вчені-матеріалісти вивчають різні форми руху матерії, оскільки рух є способом існування матерії, її внутрішньою властивістю. Нерухомої матерії не існує взагалі. В стані руху, змін і розвитку перебуває у Всесвіті все, вся органічна й неорганічна природа.

Усім видам матерії, починаючи від неживої, неорганічної і закінчуючи найвищою складною матерією - людським мозком, властива якість відображення, тобто здатність реагувати на впливи. Форми відображення залежать від форм існування матерії: відображення проявляється в здатності реагувати на зовнішні впливи відповідно до характеру впливу та форми існування матерії. Вищою формою відображення є психічне відображення, а вищою формою психічного відображення - свідомість.

Така точка зору виникла не відразу.

Можна виділити кілька підходів до розв'язання проблеми виникнення психіки:

1) "антропсихізм", в основі якого лежить думка, яка походить ще від Р. Декарта і підтримується деякими вченими і сьогодні, про те, що психіка властива лише людині;

2) "панпсихізм" Ж.Б. Робіне, Г. Фехнера та ін., які вважали психіку властивістю будь-якої матерії;

3) "біопсихізм" - визнання психіки як властивості лише живої матерії (Т. Гоббс, В. Вундт, Е. Геккель та ін.);

4) концепція "нейропсихізму", висунута Ч. Дарвіном і Г. Спенсером, яка набула найбільшого поширення як у сучасній фізіології, так і в психології. За нею психіка властива не будь-якій взагалі матерії і не тільки живій, а лише організмам, що мають нервову систему.

У неживій природі відображення може проявитися як механічна, фізична чи хімічна взаємодія тіл або речовин (хвиля і камінь, сонячний промінь і поверхня води, озон після грози тощо).

З появою життя на Землі жива матерія набуває особливих властивостей. Загальною властивістю всіх живих організмів є *подразливість* - здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами. Подразливість є необхідною умовою обміну речовин між організмом та середовищем. Це біологічна форма відображення. Розглянемо, як вона виявляється.

Тварина відповідає активністю (зовнішньою і внутрішньою) на прямі впливи, які самі по собі позитивно чи негативно впливають на організм. Так, наприклад, поживні речовини, розчинені у воді, викликають в інфузорії процес асиміляції, тобто їхнє засвоєння. Дотик стороннього тіла до оболонки амеби викликає процес захоплення (незалежно від властивостей цього тіла).

Таким чином, з виникненням життя відображення стає якісно іншим. У неживій природі об'єкт залишається *пасивним* щодо впливів, а в живій природі істоти проявляють активність, вони *вибірково* реагують на впливи внаслідок здатності до саморегуляції.

Зазначимо, що останнім часом з'являються публікації про те, що рослинам властиві складні форми реагування на зовнішні впливи. Елементарні рухи, здійснювані рослинами, називаються *тропізмами* (соняшник повертається за сонцем; мімоза згортається при дотику; росянка, піймавши в полон комаху, закриває пелюстки квітки тощо).

Описуються і складніші прояви реагування рослин. Відомо, що за допомогою електродів, прикріплених до рослин, можна визначити їхню біоелектричну активність. Якщо *поряд*, з рослиною, до якої прикріплено електроди, зламати іншу, то фіксується збільшення біоелектричного потенціалу. Більше того, повернення до столу з рослинами того, хто зламав цю квітку, знову викликає таку ж реакцію, ніби рослина "пізнає" його.

Аналогічну реакцію спостерігали у рослини, коли в її присутності опускали в окріп креветку. Звичайно, подібні явища вимагають експериментального масового підтвердження, проте вони свідчать про складність вияву форм відображення.

***Подразливість є основою появи більш високого рівня відображення - психічного.***

***Психічне відображення*** виникає на певному етапі розвитку тваринного світу у формі здатності відчувати.

Здатність відчувати – ***чутливість*** – ***проявляється*** в реагуванні на такі впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про біологічно значущі впливи середовища. Наприклад, вібрація павутини, викликана потраплянням у неї комахи, не має прямого відношення до потреб павука, проте вона є для нього сигналом наявності поблизу їжі. Легке шарудіння для жаби саме собою не підтримує її життя й не є шкідливим для нього, але становить для неї сигнал про наявність їжі чи небезпеки. Роль сигналу можуть виконувати звуки, запахи, кольори та інші якості предметів і їхнє поєднання.

***Виникнення у тварини здатності розрізняти окремі подразники, що відіграють сигнальну роль у пристосуванні її до зовнішнього середовища, є початком розвитку психіки.***

Завдяки здатності відображати принаймні елементарні зв'язки між подразниками виробляється механізм передбачення очікуваної події. Це забезпечує можливість приготуватися до відображення впливу, який має відбутись (***випереджувальне відображення***). Наприклад, комахи за запахом, звуком знаходять їжу, особин протилежної статі; звуки і запахи є для них сигналом небезпеки тощо.

***Отже, психіка виконує сигнальну функцію в пристосуванні тварин до зовнішнього середовища.***

Поява і розвиток ***чутливості*** – нового рівня відображувальної діяльності – нерозривно пов'язані з ускладненням способу життя тварин і розвитком у них нервової системи, органів чуття та органів руху.

Удосконалення тілесної організації тварин під впливом способу їхнього життя відбувалось у двох протилежних напрямках: по-перше, в бік дедалі більшої спеціалізації органів чуття (зорового, слухового, нюхового, смакового тощо) та органів руху (ніг, крил); по-друге, в бік централізації нервової системи: від сітчастої (медуза), вузлової (черви, комахи) до нервової системи хребетних.

У хребетних дедалі активніше розвиваються головний мозок і його вищий відділ - кора головного мозку. Збільшення об'єму й ролі кори головного мозку називається ***кортикалізацією***. Що більшого розвитку досягає нервова система і мозок тварини, то вищий рівень її психіки.

Увесь тривалий процес психічного розвитку складається з двох якісно відмінних періодів:

- розвиток психіки у тварин, який підлягає законам спадковості, мінливості та природного добору;

- розвиток психіки – свідомості у людини, який визначається суспільно-історичними закономірностями.

У процесі біологічної еволюції тварин виділяють (О.М. Леонтьєв) три якісно відмінні стадії розвитку психіки:

- стадія елементарної чутливості - сенсорна;
- стадія предметного сприймання - перцептивна;
- стадія найпростішої *інтелектуальної поведінки*.

На стадії елементарної сенсорної психіки тварина реагує лише на окремі впливи на неї властивостей предметів зовнішнього світу, які мають для неї певне біологічне значення, тобто вони пов'язані з тими впливами, від яких залежить реалізація основних біологічних функцій тварини. Відображення дійсності на цьому етапі представлене у формі елементарних відчуттів. Сенсорне відображення спостерігається у тварин з сітчастою та вузловою нервовою системами. Вони виділяють із середовища окремі властивості: вібрацію, звуки, запахи, кольори, які мають для тварин відображувальне аналітичне сигнальне значення і орієнтують тварин у зовнішньому світі (гусинь згортається у відповідь на дотик; бджола летить на квіти за запахом). Дотик та запах сигналізують про інші життєво важливі впливи.

На перцептивній стадії психічного відображення перебувають усі ссавці, що мають достатньо розвинений головний мозок. Його відображальна функція багатша, а регулятивна – досконаліша. Для цієї стадії характерна здатність до синтетичного відображення різних властивостей одного об'єкта, часто складного (собака впізнає господаря за низкою ознак: голос, одяг, запах). Формується уявлення, удосконалюється пам'ять. Але одні з властивостей об'єкта є для тварин більш значущими (як сигнал), тоді як інші відіграють меншу роль.

Для розвитку психіки велике значення має спосіб життя тварин. Птахи, риби, які живуть в одноманітному середовищі, мають менш розвинену психіку, ніж багато наземних тварин.

Провідною для цих тварин є, як і на попередній стадії, інстинктивна діяльність, але зворотна реакція виникає на речі, образи. Є органи сприймання, які працюють на основі взаємодії групи аналізаторів. Виникає реакція на дистантні подразники: у собаки виробляється рефлекс на дзвінок та їжу. Їжу показували в іншій кімнаті і лише потім давали дзвінок – собака відчиняв двері й сам знаходив їжу. Цей приклад свідчить про те, що на цій стадії у тварин є образ, уявлення, пам'ять, а також здатність реагувати на властивості, які визначають спосіб дії, операції, що дає початок розвитку нової форми закріплення досвіду тварин – *навичок*.

Найбільш організовані тварини підіймаються ще на одну стадію розвитку – стадію *інтелекту*, яка характеризується складними формами відображення дійсності.

Суттєвою для цієї стадії розвитку психіки є здатність розв'язувати так звані "двофазні" завдання. На фазі підготовки дії тварини керуються не самим предметом, на який вони спрямовані, не кінцевою метою, а тим, що є лише засобом досягнення цієї мети. Друга фаза "діяльності" спрямована вже безпосередньо на той предмет, який є її безпосереднім чинником. Одне й те саме завдання може розв'язуватись різними способами з використанням різних операцій.

Інтелектуальна поведінка тварин характеризується такими основними ознаками:

- за складних умов тварини після багаторазових "спроб і помилок" знаходять рішення;
- якщо поставити тварину в аналогічні умови – відразу знаходять рішення;
- якщо умови дещо видозмінити – знаходять рішення, а це означає, що їм властиве *перенесення*;
- розв'язують "двофазні завдання" (деякі психологи стверджують, що мавпи можуть розв'язувати і "трифазні завдання", що є уже орієнтовною основою діяльності).

Водночас у нестандартних ситуаціях яскраво проявляються обмеження інтелектуальної поведінки тварин. Так, у відомому досліді з мавпою, яка гасила вогонь водою з бака, за зміни умов (вогонь знаходився на плоті посеред річки, а бак з водою на іншому плоті, до якого важко було дістатися) вона намагалася розв'язати завдання старим методом – діставалася до бака з водою замість того, щоб скористатися водою з річки.

### **3. Суспільно-історичний характер свідомості.**

Принципово новий етап у розвитку психіки у філогенезі пов'язаний із змінами в поведінці людиноподібних мавп та прадавніх людей, що відбулися кілька мільйонів років тому. Вони виявлялися передовсім у виготовленні матеріальних знарядь дії на об'єкти середовища. Це приводило до накопичення знань про властивості об'єктів, умінь застосовувати знання і знаряддя у різних ситуаціях, до значного розширення фонду навичок. Велику роль при цьому відіграло формування різних форм спільної діяльності членів первісних угруповань прадавніх людей. Важливе значення в організації спільної діяльності мала мовленнєва діяльність, яка формувалася у процесі перетворення звукової сигналізації у стаді на засіб означення компонентів діяльності, її координації, передання досвіду від одного члена первісних угруповань до іншого, від одного покоління прадавніх людей до іншого.

Нині важко визначити, як і в якій послідовності взаємодіяли зазначені фактори розвитку психіки й поведінки людини. Поява цих факторів спонукала до виникнення якісно нових трансформацій існуючих психічних механізмів регуляції поведінки, які включались у причинно-наслідкове діалектичне коло умов і результатів процесу становлення нового типу психіки.

За даними відомого німецького психолога Ф. Клікса, розвиток людського інтелекту проходить три фази. Перша фаза еволюційного розвитку вищих тварин – научіння та навички. Научіння спирається на індивідуальну пам'ять, завдяки якій фіксуються апробовані ефективні засоби поведінки. Научіння формує індивідуальну пам'ять, стає рушієм її інтенсивного розвитку.

Інформаційний та операційний зміст пам'яті, що накопичується в процесі научіння, стає основою для розвитку розумових процесів. Починається друга фаза розвитку інтелекту – період переходу від тварини до людини. Мислення людини базується на використанні збережених у пам'яті знань та засобів. Процеси пошуку необхідних елементів змісту пам'яті можна вважати вихідними ((юрмами мислення. Такий пошук вимагає актуалізації минулого досвіду, порівняння його елементів між собою, виявлення нових взаємозв'язків за умов невизначеності. На основі наявного досвіду будуються передбачення подальшого розвитку події!, приймаються рішення. Це головний стимул для здійснення на основі мислення екстраполяції майбутнього.

Відрив процесів мислення від реальності, поява суто людського абстрактного інтелекту становить зміст третьої фази. Як відомо, пам'ять живиться сприйняттями, а мислення – змістом пам'яті, який фіксується в людини у формі образів і слів. Мова виконує комунікативну й когнітивну (пізнавальну) функцію, слугує для означення об'єктів зовнішнього світу, що фіксуються в пам'яті. Відбитий у мові світ результатів мислення, що є підсумком усіх пізнавальних процесів – уваги, пам'яті, відчуття, сприймання, уяви і власне мислення, утворює внутрішню реальність, якої немає у вищих тварин.

Відносно об'єктів внутрішнього світу операції мислення можуть застосовуватися так само, як і до продуктів сприймання зовнішнього світу. Суттєвим результатом розвитку інтелекту прадавньої людини завдяки впливу мови є утворення та фіксація в її пам'яті понять різних рівнів абстракції. Введення абстрактних понять високого рівня дає змогу людині охоплювати ширші сфери дійсності у просторі та часі. Постає можливість розробки числових систем, пізнання законів природи, суспільства і, нарешті, самого людського мислення.

Отже, у прадавньої людини, крім практичного інтелекту, формуються такі компоненти абстрактного інтелекту, як мислення й уява, словесна пам'ять та довільна увага, воля, а також дедалі зростаюча система

знань, умінь і навичок. Формувалися суспільні засоби фіксації та передання досвіду у вигляді обрядів посвячення, фольклору, навчання тощо. Поступово винаходилися зовнішні матеріальні – зарубкові та письмові – і внутрішні (знакові) засоби фіксації досвіду.

Суспільна організація трудової діяльності спонукала до розподілу ролей між членами первісних людських угруповань, обов'язків у здійсненні спільної справи. Суспільна організація діяльності означала не просто сумарне поєднання зусиль і результатів праці окремих членів угруповань, а значно більше. Завдяки системній організації суспільної праці, зростанню досвіду людські спільноти досягали таких результатів, яких не могло досягти жодне угруповання тварин.

Виникає опосередковуюча сфера спонукання – мотивація, що відповідає цілісному характеру суспільної діяльності членів прадавніх груп. Розподіл та об'єднання функцій передбачають виділення власних цілей і дій окремої людини та відповідних психічних засобів координації, інтеграції із загальною метою та діями інших членів групи. Тобто поряд із погребами в їжі, теплі, безпеці тощо виникають нові психічні утворення – мотиви та цілі діяльності

Спільні види діяльності (полювання, кочування, вирощування рослин, приручення тварин, будівництво житла тощо) мали, як правило, тривалу часову характеристику і значний предметний та операційний зміст. Це вимагало наявності в людини більш досконалих форм мотиваційної, пізнавальної, цілеутворюючої, вольової функцій психіки. Розвиток цих функцій здійснювався завдяки вдосконаленню абстрактного мислення й уяви, здатності до запам'ятовування змістової та операційної сторін мотивів, цілей, дій, до довільного розподілу уваги, планування дій, що забезпечувало успішну участь людини в суспільній діяльності.

З виникненням соціальної за своїм характером форми активності людини починається процес становлення професійної діяльності (виробничої, управлінської, торговельної, військової тощо) з їх подальшою спеціалізацією та інтеграцією, що супроводжується виникненням спочатку роду, потім племені, об'єднання племен, міста-полісу та державного утворення. Починається соціальний, історичний період розвитку психіки людини, який прийшов на зміну біологічному, еволюційному періодові.

Вирішального значення у розвитку психічних властивостей людини набуває слово як засіб організації суспільної діяльності, фіксації та передання досвіду, як внутрішнє знаряддя організації і розвитку власної поведінки та психіки. Слово виконує функції сигналу другого порядку, або сигналу сигналів, утворюючи, за визначенням Г. П. Павлова, другу сигнальну систему.

Як вважають антропологи, на початок історичного періоду розвитку психіки у прадавньої людини загалом складається суто людський організм із здатністю до прямоходіння, з розвинутими руками та іншими органами,



а головне – людський мозок з його складною структурою та функціями, в цілому – людський індивід.

У прадавньої людини виникають і формуються початки свідомої психіки з притаманними їй ознаками – первісними формами а) суто людських пізнавальних, інтелектуальних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви); б) потрібісно-мотиваційної та цілеутворюючої сфер діяльності й необхідної для її здійснення системи знань, умінь і навичок; в) емоційно-почуттєвої сфери як важливого фактора регуляції діяльності й суспільних стосунків.

Цей прадавній період розвитку людської цивілізації триває сотні тисячоліть і відбивається у пам'ятках культури стародавнього світу (Єгипту, Китаю, Індії, Греції, Риму). Можна припустити, що за кілька тисячоліть до нашої ери у стародавньої людини була сформована свідомість як вища на той час форма психічної регуляції поведінки та діяльності. Свідомість забезпечувала продуктивну трудову діяльність людини, яка стала важливим фактором забезпечення и виживання.

За умов безперервною розвитку психіки завдяки діяльності філософів, медиків, педагогів, державних діячів, винахідників тощо створюються знаряддя праці, інструменти, транспортні засоби, нові форми життя, література, образотворче, скульптурне, будівельне мистецтво тощо, тобто предметний і духовний світ людської цивілізації.

Інтенсивно формується новий тип людської психіки, **свідомості**, пов'язаний не лише з репродуктивною діяльністю індивіда, а й із новою її якістю – **творчістю**. Цей тип психіки виявляється у винаході та накопиченні окремими представниками людства в індивідуальному порядку (а не "народному", розподіленому протягом тисячоліть серед багатьох поколінь) нових знань, у творчій розробці нових матеріалів, інструментів, літературних творів, напрямів образотворчих шкіл, соціальних, філософських, медичних, релігійних систем тощо. У стародавню епоху цей процес набуває дедалі більшої індивідуальної виразності та виявляється у досягненнях таких історичних постатей, як Конфуцій, Сократ, Піфагор, Гіппократ та ін.

У межах свідомості виникає якісно **нове психічне утворення – самосвідомість, внутрішній рефлексивний механізм саморозвитку, саморегуляції психіки людини**. Регулятором творчої діяльності з перетворення зовнішньої дійсності та внутрішнього самотворення власної психіки стає особистість. Особистості властиві величезний творчий потенціал і реальний вплив на природу, на інших і на себе.

**Особистість стає вершиною філогенезу психіки**. В контексті розвитку особистості трансформуються попередні форми психіки. Вони включаються у перетвореному, окультуреному, соціалізованому вигляді у принципово нову, особистісну систему психічних властивостей, на основі

якої здійснюється регуляція складних форм продуктивної, творчої, індивідуальної та соціальної поведінки й діяльності людей.

**Світогляд** — система найзагальніших знань, цінностей, переконань, практичних настанов, які регулюють ставлення людини до світу.

Суттєвою рисою світогляду є насамперед певна цілісність поглядів, які стосуються важливих життєвих проблем: що таке світ, чи існує Бог, куди прямує людство, в чому полягає покликання людини тощо. Ці проблеми розглядаються з певної духовної висоти, на основі узагальнення життєвого досвіду народу, особистості. Центральна проблема світогляду — відношення людини до світу.

#### **4. Поняття та структура діяльності.**

Людина розвивається в діяльності. *Діяльність* – це процес активності суб'єкта, який відповідає мотиву, дія, що має ту чи іншу мету, та операція, яка співвідноситься з умовами у яких вона здійснюється. Діяльність учня, її спрямування, розвиток, організація є тією ланкою, що дозволяє створити умови розвитку здібностей молоді, забезпечити формування готовності і здатності до самоосвіти. Розв'язання нових педагогічних задач пов'язане з новими підходами до організації діяльності учнів.

Найважливішою категорією діяльності є її предметність, яка відображає матеріальний світ, активна, перетворююча роль суб'єкта. Кінцевий ефект будь-якої діяльності – трансформація дійсності. Отже, діяльність людини виступає спочатку як практична, матеріальна діяльність, а потім з неї виділяється діяльність теоретична.

Діяльність суб'єкта завжди пов'язана з потребою і породжується зіткненням потреби з опором дії людини, до якого додається соціальний опір у вигляді норм, правил, заборон. Тому людська діяльність має предметний і соціально-історичний характер. За В.В. Давидовим, вихідною формою всіх видів діяльності людини є суспільно-історична практика людського роду, тобто цілеспрямована, суттєво-предметна, перетворююча, колективна трудова діяльність людей. Діяльність – це взаємодія суспільної людини з об'єктивним світом, єдність матеріально-перетворюючого та духовного начал. Людська діяльність може змінювати світ, тільки спираючись на досвід перетворення, який зберігається в духовних формах. Цей досвід включається в діяльність через свідоме цілепокладання знову ж таки за допомогою духовних форм. Діяльність як функціонування суспільної системи неможлива без її духовного забезпечення. Духовний потенціал характеризує можливості індивіда, що визначаються рівнем соціального розвитку особистісно-природних нахилів.

Щодо діяльності праця постає як доцільна, творча, позитивна діяльність. Праця є способом перетворення світу з метою задоволення

життєвих потреб людини, і в цьому плані вона досліджується економічною теорією. Водночас вона є способом буття соціуму, і як таку її не можна відділити від суспільства в цілому, його конкретно-історичних форм, від людини як носія соціальності.

Починаючи з перших кроків життя дитини, у сенсорних діях, у нервово-психічних та фізичних навантаженнях, у трудових процесах виробляється система навичок та умінь, що лежать в основі працездатності – властивості людини як суб'єкта праці і головної виробничої сили суспільства. Аналіз діяльності дозволяє виділити компоненти, зображені на рис. 1:

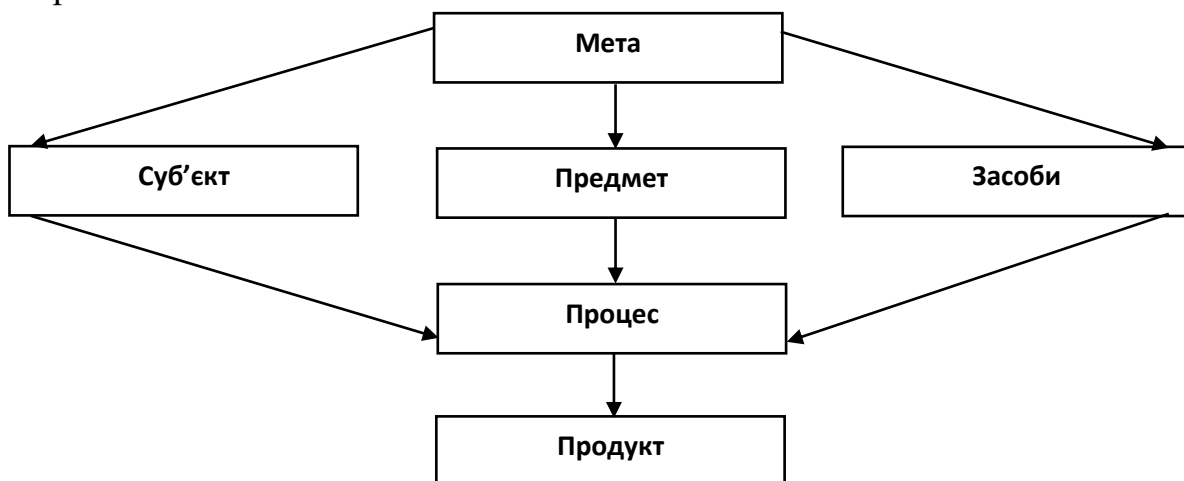


Рис. 1. Структурні компоненти діяльності

Загальними для всіх видів діяльності є *структурні компоненти*: мета, суб'єкт, предмет, засіб, процедура, зовнішні умови, продукт.

Характеристика предмета, засобів, зовнішніх умов, утілених у дану конкретну ситуацію, є орієнтованою основою діяльності. За П.Я.Гальперіним, предметом діяльності є те, що суб'єкт має на печатку своєї діяльності і що трансформується в продукт.

**Мета** – це складне, динамічне, особистісне утворення, спрямоване на кінцевий результат, який є етапом досягнення предмета потреби. О.М. Леонтьєв розкриває "мету" як майбутній продукт, свідоме передбачення майбутнього результату дії, ідеї, "усвідомленого змісту". Як ідеальне уявлення кінцевого продукту діяльності, образ–мета виступає передумовою майбутнього результату діяльності.

**Засоби** забезпечують створення готовності суб'єкта до потрібної дії і реалізації її адекватними способами, дозволяючи озброїти людину знаряддями, які можуть замінити або розширити чуттєву зону людини, модифікувавши можливості її природно-аферентного апарату. Такими є оптичні, акустичні, радіо- та електроприлади.

**Продукт** – це кінцевий результат діяльності.

Отже, традиційно виокремлюють два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру й макроструктуру. *Мікроструктура*

*діяльності*: мотив - ціль - спосіб, засіб - результат. "Навіщо робити?", "чому робити?", "чим і як робити?", "що вдалося зробити?".

У *макроструктурі діяльності* можна виокремити 4 основні блоки:

- спонукально-ціннісний (мотиви, цілі);
- прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування);
- виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат);
- оцінно-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

**Основними характеристиками діяльності** є предметність і суб'єктивність.

Специфіка предметної детермінації полягає в тому, що об'єкти зовнішнього світу не безпосередньо діють на суб'єкт, а лише будучи перетвореними в процесі діяльності, завдяки чому досягається більша адекватність їх відображення у свідомості. Предметність властива винятково людській діяльності. Вона виявляється в соціальній обумовленості діяльності людини, її зв'язку зі значеннями, зафіксованими в закріплених схемах дії, у поняттях мови, соціальних ролях у цінностях, суспільних нормах.

Суб'єктивність діяльності виявляється в таких аспектах активності суб'єкта: обумовленості діяльності людини, її зв'язку зі значеннями, у фіксованих засобах, схемах дії, у поняттях мови, соціальних нормах. Активність суб'єкта: обумовлюється минулим досвідом, потребами, установками, емоціями, цілями і мотивами, що визначають спрямованість і вибірковість діяльності, і в особистісному змісті, що формує мотиви, події, дії.

Категорія діяльності використовується при вивченні різних видів психічної реальності (психологія пізнавальних процесів, мотивація, воля, емоції особистості, внутрішньогрупові процеси).

Діяльність – це активний стан. Різні типи діяльності породжують різні рівні активності. За Г.І. Щукіною, розрізняють такі рівні активності:

- репродуктивно-наслідувальна, за допомогою якої досвід діяльності накопичується через досвід інших. Наприклад, робота за зразком, яка супроводжує всі етапи діяльності людини;
- пошуково-виконавча, коли після усвідомлення мети завдання слід самостійно знайти засоби виконання;
- творча активність, коли завдання формулює сам учень і самостійно обирає нові, нестандартні засоби розв'язування.

## **5. Основні види діяльності та їх розвиток в онтогенезі**

Окрім наведеного вище, є інший шлях характеристики різновидів діяльності – через узагальнення та вирізнення основних видів діяльності, притаманних усім людям. Вони відповідають видам соціальної людської

активності, в які залучається кожна людина в процесі індивідуального розвитку. Це – гра, навчання і праця.

**Гра** – вид діяльності, який полягає в емоційному освоєнні соціального досвіду людини та емоційному задоволенні. Ігри найчастіше мають характер розваг, дають змогу відпочити.

**Дитяча гра** – вид діяльності, який полягає у відтворенні дій дорослих і стосунків між ними і спрямований на пізнання навколишньої дійсності. Існує кілька типів ігор: індивідуальні і групові, предметні і сюжетні, рольові та ігри за правилами.

**Індивідуальні ігри** – це різновид діяльності, коли грає одна людина, групові – коли грою охоплені кілька індивідів. Предметні ігри пов'язані з включенням в ігрову діяльність якихось предметів. Сюжетні ігри розгортаються за певним сценарієм, відтворюючи його в основних деталях. Рольові ігри передбачають поведінку людини, обмежену певною роллю. Нарешті, ігри за правилами регулюються певною системою правил поведінки їх учасників.

Ігрова поведінка та ігрові взаємини мало впливають на реальні стосунки людей, особливо дорослих. Проте іграм належить неабияке місце в житті людей. Для дітей ігри мають розвивальне значення.

**Гра** (за А. В. Петровським) – форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, в предметах науки і культури. У грі як в особливому виді суспільної практики відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує пізнання і засвоєння предметної і соціальної дійсності, інтелектуальний, емоційний та моральний розвиток особистості. У дітей дошкільного віку гра є провідним типом діяльності.

Теорію гри, яка виходить з визнання її соціальної природи, розробляли Є. А. Аркін, Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв. Пов'язуючи гру з орієнтованою діяльністю, Д. Б. Ельконін визначає гру як діяльність, у якій утворюється і вдосконалюється керування поведінкою. Відмінними ознаками розгортання гри є швидка зміна ситуацій, в яких перебуває об'єкт після дій з ним, і таке саме швидке пристосування дій до нової ситуації.

**До структури гри** дітей входять: ролі, які взяли на себе гравці; ігрові дії як засоби реалізації цих ролей; ігрове використання предметів, тобто заміщення реальних предметів ігровими, умовними; реальні взаємини між гравцями. Одиницею гри й водночас центральним моментом, який об'єднує всі її аспекти, є роль. Сюжетом гри виступає царина дійсності, яка в ігровому сюжеті й відтворюється; змістом її є те, що відтворюється дітьми як основний момент Діяльності та взаємин між дорослими в їхньому трудовому і суспільному житті. У грі відбувається формування довільної поведінки дитини, її соціалізація. Гравець виконує реальну діяльність, яка потребує дій,

пов'язаних з вирішенням досить конкретних, часто нестандартних завдань.

Окрім того, ряд моментів цієї діяльності має умовний характер, що дозволяє відходити від реальної ситуації з її відповідальністю і багатьма привнесеними обставинами. Дорослі грають у **ділові ігри**. Для них така гра має соціальний зміст професійної діяльності, моделювання систем відносин,

характерних для певного виду практики. Сьогодні ділові ігри набули поширення у зв'язку із завданнями вдосконалення управління, прийняття планових і виробничих рішень, підготовки і підвищення кваліфікації кадрів. Навчальні ділові ігри дають змогу внести в навчання предметний і соціальний контексти майбутньої професійної діяльності.

**Навчання** – вид практичної чи теоретичної діяльності, який за своєю сутністю є пізнавальним процесом засвоєння людиною соціального досвіду. Навчання здійснюється в процесі науціння тварини та людини.

**Науціння** – процес і результат набуття індивідуального досвіду. Поняття "науціння" виникло в зоопсихології у працях американського вченого Е. Л. Торндайка. Науціння відрізняється від учіння тим, що є набуттям досвіду в діяльності, спрямованій пізнавальними мотивами і цілями (або тільки мотивами). Шляхом науціння може набуватися будь-який досвід (знання, уміння і навички) людини і нові форми поведінки тварин.

У людини роль і значення науціння змінюється протягом онтогенезу. В дошкільному віці науціння є основним способом набуття досвіду, потім воно відходить на другий план, поступаючись місцем учінню, учбовій діяльності, хоча і не втрачає свого значення назавсім. Важливим фактором науціння виступає місце засвоюваного матеріалу у відповідній діяльності. Людина найкраще навчається тому матеріалу, який займає місце мети діяльності.

Науціння людини, як і учіння, розглядається як пізнавальний процес засвоєння соціального досвіду практичної і теоретичної діяльності. Науціння тварин трактується як інтенсивний процес зміни природженого видового досвіду і пристосування його до конкретних умов.

Навчання, відбуваючись в процесі науціння, може бути організованим і здійснюватися в спеціальних навчальних закладах. Воно може бути неорганізованим, становити додатковий результат інших видів діяльності. У дорослих людей навчання може мати характер самоосвіти. Особливістю навчальної діяльності є те, що вона слугує засобом психологічного розвитку індивіда.

Особливе місце в системі людської діяльності належить **праці**. Завдяки праці людина побудувала суспільство, створила предмети матеріальної і духовної культури, змінила умови свого життя, відкрила для себе перспективи подальшого, практично необмеженого розвитку. З

працею пов'язані створення та вдосконалення знарядь праці. Останні сприяють підвищенню продуктивності праці, розвиткові науки, промислового виробництва, технічної та художньої творчості.

**Праця** – соціально зумовлений вид діяльності, який виявляється в зв'язку зі значеннями, зафіксованими в закріплених знаряддями схемах дій, мовленнєвих понять, соціальних ролей, цінностей та соціальних норм.

Для прикладу розглянемо складну працю оператора, яка полягає у управлінні технічними пристроями, які здійснюють безпосередній вплив на об'єкт діяльності замість людини. Діяльність оператора має алгоритмічний характер. При її проектуванні враховуються всі найбільш вірогідні ситуації керування технічним пристроєм. До завдань оператора входить навчання побудові образно-концептуальних моделей цих ситуацій, оволодіння інформаційними моделями і вмінням управляти кожною з них. В інформаційній моделі об'єкт діяльності відображається в знаковій формі. Одна з особливостей діяльності оператора полягає в тому, що йому доводиться розпізнавати знаки, співвідносити їх з власними уявленнями про реальний об'єкт діяльності, оперувати знаками, вивчати алфавіт знаків, правила утворення поєднань із них тощо. Головне – не забувати про функцію заміщення цих знаків. Оператор є особою, відповідальною за успішний результат дії з об'єктами і нормальну роботу технічних пристроїв. Ця обставина враховується при розробці сучасних технічних механізмів, особливо з елементами штучного інтелекту, робототехнічних комплексів. Зазначені механізми виконують важливі функції, однак вирішальна роль у цій складній системі відводиться людині-оператору.

Отже, розрізняють **три основні види діяльності людини: гру, навчання, працю**. Кінцевим результатом гри є емоційне освоєння соціального досвіду людини та емоційне задоволення. Кінцевий результат навчання – оволодіння знаннями, уміннями і навичками. А завдяки праці людина створює предмети матеріальної і духовної культури та змінює умови свого життя.

Сучасна педагогічна психологія вважає, що для кожного вікового періоду є свій, найбільш характерний вид діяльності: у **дошкільному – гра**, у **молодшому шкільному – учіння**, у **середньому шкільному віці – розгорнута суспільно корисна діяльність** у всіх її варіантах (навчальна, трудова, суспільно-організаційна, художня, спортивна та інші). У цей період учні активно оволодівають різними формами спілкування. У **старшому шкільному віці провідною стає особлива форма навчальної діяльності**, яка має уже більш профорієнтаційний і зафарбований самостійними моральними судженнями та оцінками характер. Але сказане не означає, що в кожному віці учень повинен займатися саме основним видом діяльності. Важливо постійно розвивати все багатство видів діяльності, що забезпечують всебічний розвиток особистості. Водночас

знання домінуючих видів діяльності дозволяє педагогам більш активно використовувати і формувати їх у навчанні і вихованні.



### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Охарактеризуйте психічний розвиток в онтогенезі.
2. Дайте загальну характеристику психіки.
3. Чи в правильній послідовності названі етапи розвитку психіки: подразливість, чутливість, научіння, інстинкт, інтелектуальна діяльність, свідомість?
4. Поясніть, що таке свідомість?
5. Що таке діяльність?
6. Назвіть основні види діяльності.

### **Тема.**

### **Особистість. Спілкування. Групи**

**Мета:** поглиблення знань студентів про особистість та її структуру; формування вмінь студентів аналізувати умови формування особистості, розвиток компетентностей про спілкування та групи.

**Основні поняття і терміни:** особистість; індивід; індивідуальність; світогляд; структура особистості; спрямованість особистості; мотив; мотивація; установка; потяг; інтерес; види інтересів: опосередковані, безпосередні, широкі, вузькі, стійкі, нестійкі, змістовні, незмістовні; переконання; форми прагнення: мрія, пристрасть, ідеал.

### **План**

1. Психологія успіху та психологічна структура особистості.
2. Поняття про спілкування.
3. Структура спілкування. Види, функції й засоби.
4. Стили спілкування. Міжособистісні стосунки, їхній зміст.
5. Поняття про групи.
6. Поняття лідерства.

### **Література:**

1. Баришева О. І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. Київ, 2003, Т. 5, Ч. 5. С. 20-25.

2. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-*



*методичний збірник* / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. Київ, 2000. С. 114-121.

3. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. *Соціальна психологія*. 2004. № 3. С. 97-109.

4. Пасечнікова Л. П. Місія – життєвий успіх. *Рідна школа*. 2005. № 6. С. 3, 9.

5. Пасечнікова Л. П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 34. Запоріжжя, 2005. С. 155-159.

6. Пасечнікова Л. П. Сутнісний зміст поняття «життєвий успіх» особистості. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*: зб. наук. пр. Вип. 35. Запоріжжя, 2005. С. 219-222.

7. Пасечнікова Л. П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості. *Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій*: матеріали міжнар. конф. Ч. 4(2): «Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку», 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. Суми, 2008. С. 181-184.

8. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти). *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т. 5, ч.5. С. 281-284.

## **1. Структура особистості та мотивація успіху.**

**Основними компонентами особистості є її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності, можливості, характер, самоуправління («Я»).**

1. *Спрямованість* – це система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси.

Сутність спрямованості пов'язана не стільки з тим, чого хоче людина, скільки з тим, чому вона цього хоче. Тобто варто довідатися про мотивацію, що визначає потреби, мотиви, наміри, інтереси, прагнення, цілі. Не лише, що встигла зробити людина у своєму житті, а й те, до чого вона прагне і в ім'я чого.

Спрямованість завжди соціально обумовлена і формується в онтогенезі в процесі навчання та виховання, виступає як властивість особистості, що проявляється – світоглядно, професійно – у діяльності, пов'язаній з особистим захопленням, заняттям чим-небудь у вільний від основної діяльності час (наприклад, творчістю, фізичними вправами, риболовлею, спортом тощо).

У всіх цих видах людської активності спрямованість проявляється в особливостях інтересів особистості: цілях, які ставить перед собою людина, потребах, пристрастях і настановах, здійснюваних у потягах, бажаннях, схильностях, ідеалах тощо.

Потяг – недостатньо повно усвідомлене прагнення до досягнення чого-небудь. Нерідко в основі потягу лежать біологічні потреби індивіда.

Схильність – прояв потребнісно-мотиваційної сфери особистості, що виражається в емоційній перевазі того або того виду діяльності або цінності.

Ідеал – образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

Позиція – стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

2. *Можливості* – другий компонент особистості, що охоплює систему здібностей, яка забезпечує успіх діяльності. Здібності взаємопов'язані та взаємодіють одна з одною. Кожен з нас знає свою основну, провідну здібність, і підпорядковану. Підпорядкована підсилює основну здатність чи талант.

3. *Характер або стиль поведінки* людини в соціальному середовищі – третій компонент особистості. *Характер* – це складне синтетичне утворення, де в єдності проявляються зміст та форма духовного життя людини. Хоча характер і не відображає особистості в цілому, проте являє собою складну систему властивостей особистості, спрямованості та волі, інтелектуальних й емоційних якостей, типологічних особливостей, які проявляються в темпераменті.

У системі характеру можна виокремити моральні (скромність, співчутливість або черствість у взаєминах із людьми, відповідальне ставлення до суспільних обов'язків) та вольові якості поведінки і способ розв'язання практичних завдань (рішучість, наполегливість, мужність), які забезпечують певний стиль

Отже, морально-вольові якості складають реальну основу характеру.

4. *Система управління («Я»)* – це ствердження самосвідомості. Воно здійснює саморегуляцію (підсилює або послаблює діяльність), самоконтроль і корекцію дій та вчинків; передбачення і планування життя та діяльності.

Найвищий рівень самоуправління найчастіше досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла вершини всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

## **2. Мотивація успіху. Класифікація потреб. Потреби й мотиви**

Оснoву мотиваційної сфери особистості становлять **потреби** – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.

### **Класифікація потреб**

1. Базові – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності та відпочинку.

2. Похідні потреби формуються на основі базових; до них належать естетичні потреби, потреба в навчанні.

3. Вищі потреби включають насамперед потреби у творчості й творчій праці.

Для того, щоб включити людину до вирішення тієї чи тієї проблеми, потрібно знайти ту мотивацію, яка спонукала б її до діяльності.

**Мотивація** (від фр. *motiv* – спонука) – це комплекс спонукальних причин, потреб під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, являє собою психологічну форму мотиву поведінки.

**Потреба** – це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в цьому об'єктивному і суб'єктивному середовищі.

Потреба (нестаток у чомусь) – Мотивація (усвідомлення потреби) – Мотив (обґрунтування рішення). Так виглядає схема переходу потреби в мотив.

**Мотивом** може стати тільки усвідомлена потреба і тільки тоді, коли задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації (усвідомлення потреби), безпосередньо переходять у дію. З часом, якщо дія стала звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. Процес мотивації, здійснений раніше, залишається в неактуалізованому стані.

Мотиви організовують і спрямовують поведінку людини, вони пов'язані із задоволенням визначеної нею потреби. Мотиви відрізняються один від одного видом потреби, яка в них виявляється; формами, котрих вони набувають; широтою чи вузькістю, конкретним змістом діяльності, у якій реалізуються.

Уперше проблему мотивів та стимулів порушив Адам Сміт, який уважав, що людьми управляють егоїстичні мотиви, постійне бажання поліпшити своє матеріальне становище. Але він розумів лише мотивацію підприємця, а мотивація працівників, учасників виробничого процесу його не цікавила.

Цю прогалину заповнив американський засновник організації праці Ф. І. Тейлор, який стверджував, що працівниками управляють тільки

інстинкти задоволення потреб фізіологічного рівня, тому їх можна приводити в дію за допомогою елементарних стимулів. Кожен прагне працювати менше, а отримувати більшу платню. Примусова сила адміністратора – головна мотивація до праці.

Найбільш популярною із теорій мотивацій є концепція американського психолога Абрахама Маслоу (1908 – 1970), який першим запропонував класифікацію потреб, побудувавши своєрідну ієрархію, де вищі запити не виступають на перший план, доки не будуть задоволені нижчі потреби.

### **Рівні потреб (за Маслоу А.), або ієрархія потреб**

1. Основні фізіологічні потреби (потреба в їжі, воді, сні, житлі, фізичній активності, сексуальному задоволенні). Стимул до їх задоволення – гроші.

2. Потреба в безпеці. Стимули – гарантована робота, соціальне страхування, пенсійне забезпечення, можливість без боязні вкладати гроші, цінні папери в банки, інвестиційні установи.

3. Соціальні потреби. Люди потребують підтримки, любові, контакту з іншими людьми (особливо це відчутно у тих, хто довго був безробітним).

4. Потреба в повазі і самоповазі. Мало відчувати особисту потребу для організації, люди хочуть бути у своєму середовищі, щоб їх поважали, вважали унікальними особистостями.

5. Потреби в самореалізації, самоактуалізації. Кожна людина прагне реалізувати свій потенціал, постійно самовдосконалюватися, знайти своє місце в житті.

Таким чином, більш високі потреби в цій ієрархії, за незначними винятками, не можуть бути задоволені, поки не будуть задоволені нижчі потреби. Наприклад, коли людина голодна, коли щось/хтось загрожує її життю, коли відчуває серйозну небезпеку, – вона навряд чи зможе реалізувати себе як талановитий художник або музикант (самоактуалізуватися).

Отже, **самоактуалізована особистість** – це людина, яка адекватно сприймає реальність, цілком **приймає** себе й інших, проста й природна, зосереджена на справі, яку вважає важливою, незалежна, творча...

Загалом це образ людини психічно здорової, гармонійної, такої, котра живе плідним життям. Це людина, яку хочеться наслідувати.

Якості самоактуалізованої особистості – це правильно визначені напрями, за якими слід рухатися, щоб розвиватися як особистість. Психологія особистості А. Маслоу – гуманістична психологія, базована на думці, що за природою людина внутрішньо не зіпсована.

Названі вище рівні були доповнені Мак Кленнандом і Герцбергом. Перший увів поняття потреби у владі, успіху й належності до групи; другий виділив гігієнічні фактори (розміри оплати праці, міжособистісні стосунки та характер контролю з боку безпосереднього керівника) і

мотивувальні (відчуття успіху, службове зростання, визнання з боку оточення, відповідальність, ріст можливостей).

Мотиви бувають усвідомлювані (інтереси, переконання, прагнення) та неусвідомлювані (настанови й потяги).

Усвідомлювані – це мотиви, у яких усвідомлюється причина, що є основою вибору дій і вчинків людини.

Інтереси (від лат. *interesse* – бути всередині) – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, що реалізується у її спрямованості на певні об'єкти, прагненні глибше й повніше їх пізнати.

Виділяють такі види інтересів:

а) інтереси за змістом (навчальні, громадські, наукові, читацькі, трудові);

б) інтереси за метою (безпосередні та опосередковані).

Безпосереднім є інтерес до змісту певної діяльності й процесу її виконання. Він зумовлений емоційною привабливістю об'єктів.

Опосередковані виникають до результату діяльності, хоча сам процес не завжди цікавить суб'єкта.

в) інтереси за широтою (широкі та вузькі);

г) інтереси за стійкістю (стійкі й нестійкі).

**Переконання** – це вища форма спрямованості особистості, це система мотивів, що спонукають особистість діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Їх сила і міцність залежить не тільки від логічного обґрунтування, а й від їх життєвої важливості. Перетворення знань на переконання – складний і тривалий процес.

Під час переконання відбувається подолання критичного ставлення співрозмовника до пропонованих доказів. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям та волею. Якщо знання утворюють упорядковану і внутрішню організовану систему поглядів, вони становлять світогляд.

**Світогляд** – система поглядів та уявлень про світ, про ставлення людини до суспільства, природи, самої себе. Світогляд кожної людини визначається її суспільним буттям й оцінюється в порівняльному зіставленні моральних та ідеологічних поглядів, прийнятих у суспільстві.

Людей, які мають стійкі переконання, за будь-яких обставин залишаються їм вірними, називають **нонконформістами**. Людей, які схильні до навіювання, мають слабку волю, **необ'єктивні**, не вміють висловлювати та відстоювати свої погляди, називають **конформістами**.

**Конформізм** (подібний, відповідний) – це некритичне прийняття людьми чужих думок при наявності в них самих власної думки, яка суперечить думкам тих людей, чий погляд вони приймають. Конформізм може бути результатом свідомого розрахунку, пристосування, пов'язаного

з отриманням будь-якої вигоди, або психологічним тиском, який чинять на цих людей інші.

**Прагнення** – усвідомлений мотив, у якому виявлена потреба, що може бути задоволена за допомогою вольових зусиль.

Неусвідомлювані – це спонукання, у яких не усвідомлюється причина вибору дії і вчинків. При цьому людина не може пояснити, чому вона себе поводить так, а не інакше.

**Потяг** – неусвідомлюване, нецілеспрямоване спонукання, що виражається в чуттєвому переживанні потреби та не викликає активних дій, це первинний емоційний прояв потреби людини в чомусь. Наприклад, людина відчуває потяг до роботи, але що саме їй хочеться робити, вона спочатку не усвідомлює.

**Установка (настанова)** – неусвідомлювана готовність особистості до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена потреба. Вона проявляється в стійкій схильності до певного сприйняття, осмислення й поведінки. Настава виявляє позицію людини, її погляди, ціннісні орієнтації щодо різних фактів побуту, громадського життя та професійної діяльності. Вона може бути позитивною (хороший лікар), негативною (продавці нечесні люди) або нейтральною. За позитивної настанови явища, події, властивості предметів сприймаються доброзичливо, з довірою. За негативною – ці ж самі ознаки сприймаються з недовірою або як неприйнятні для цієї людини.

Настава опосередковує вплив зовнішніх чинників і врівноважує особистість із середовищем, а знання нею змісту цих впливів дозволяє із певним ступенем вірогідності прогнозувати поведінку у відповідних ситуаціях.

### **3. Поняття про спілкування. Види, функції та засоби.**

**Спілкування** – складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера.

У широкому розумінні спілкування – це сторона людської діяльності, що вказує на зв'язок та взаємодію людей у процесі матеріального виробництва й духовного життя, спосіб реалізації соціальних відносин, здійснюваний через безпосередні чи опосередковані контакти, в які особистості та групи вступають у процесі соціальної життєдіяльності.

Поняття «спілкування» у психологічній літературі вживається в різних значеннях:

1) як обмін думками, почуттями, переживаннями. Перцепція (сприймання та розуміння людини людиною) (Виготський, Рубінштейн);

2) як один із різновидів людської діяльності. Інтерація (побудова та здійснення спільної стратегії дій) (Ананьєв, Каган, Кон, Леонт'єв);

3) як специфічна форма інформаційного зв'язку. Комунікація (обмін інформацією між людьми) (А. Д. Урсул, Л. О. Резніков).

#### **Функції спілкування:**

1. Комунікативна функція передбачає зв'язок людини зі світом в усіх формах діяльності.

2. Інформаційна виявляється у відображенні засобів довкілля. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.

3. Когнітивна функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії.

4. Емотивна полягає в переживанні людиною своїх стосунків із довкіллям.

5. Конативна пов'язана з індивідуальним прагненням людини до тих чи тих об'єктів, які виступають у формі спонукальних сил.

6. Креативна пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

На підставі різних ознак виділяють такі **види спілкування:**

1. **За змістом:** матеріальне, когнітивне, кондиційне, мотиваційне, діяльнісне.

Матеріальне передбачає обмін предметами та продуктами діяльності.

Когнітивне передбачає обмін знаннями у ході навчального процесу.

Кондиційне передбачає обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати комусь настрій).

Мотиваційне передбачає обмін цілями, потребами, інтересами.

Діяльнісне передбачає обмін діями, навичками, вміннями.

2. **За метою:** біологічне, соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму, пов'язаного з задоволенням біологічних потреб.

Соціальне – це потреба в міжособистісних контактах.

3. **Залежно від засобів:** безпосереднє, опосередковане, пряме, непряме.

Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова), без допомоги сторонніх предметів.

Опосередковане характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця) та культурні (знакові системи).

Пряме полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного (наприклад, розмова двох друзів).

Непряме передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

**4. Залежно від спрямування:** ділове, особистісне, інструментальне, цільове.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні.

Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

Інструментальне спілкування – засіб задоволення різних потреб.

Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

**5. За критерієм знакових систем** (за засобами комунікації): вербальне, невербальне.

Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови.

Невербальне спілкування – спілкування за допомогою міміки, жестів, пантоміми (немовне).

**6. Залежно від суб'єктів:** міжіндивідне, індивідно-групове, міжгрупове.

Міжіндивідне – це спілкування між окремими індивідами.

Індивідно-групове – спілкування між індивідом і групою.

Міжгрупове – це спілкування між групами.

**7. За тривалістю:** короткочасне, довготривале, завершене, незавершене.

### **Структура спілкування, його складові**

1. Комунікативна складова спілкування – обмін інформацією, її розуміння. Комунікативний вплив можна класифікувати:

а) з погляду особливостей психічного відображення (інтелектуальне, емоційне, образне, асоціативне);

б) з погляду зосередження інтересів сторін (компроміс, співробітництво, нейтралітет);

в) за числом, характером і ступенем включення суб'єктів у процес взаємодії (монолог, діалог);

г) за організаційними формами комунікативного впливу (ділова бесіда, нарада, прес конференція).

2. Інтерактивна сторона спілкування передбачає міжособистісні взаємовпливи, на яких будується людська діяльність як результат одиничних дій.

У взаємовпливах виділяють два протилежних види: кооперація і конкуренція або узгодження і конфлікт, пристосування та опозиція, асоціація та дисоціація. В одному випадку аналізуються такі прояви взаємовпливів, які сприяють організації спільної діяльності, у другому – ті, які роз'єднують цю спільну діяльність, створюють для неї певні перешкоди.

3. Перцептивна складова спілкування – це сприйняття одним партнером за спілкуванням іншого.

### **Механізми процесу сприйняття:**



1. Ідентифікація – ототожнення себе з іншими.
2. Стереотипізація – сприйняття на основі соціального стереотипу – схематичного образу людини як представника певної соціальної групи.
3. Рефлексія – внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на усвідомлення власних дій та станів; самопізнання людиною свого духовного світу.
4. Зворотній зв'язок заснований на відповідних реакціях партнера по спілкуванню.
5. Емпатія – розуміння почуттів іншого, спроба поставити себе на його місце.

Психологія ділового спілкування. Залежно від спрямування спілкування може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні. Його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

До основних видів ділового спілкування належать публічний виступ, ділова бесіда, службова нарада, переговори.

Ділове спілкування підсвідомо здійснюється на певній відстані між людьми, причому вчені говорять про різні види зон спілкування (дистанції спілкування – міжособистісний простір).

В американській психології виділяють чотири дистанції спілкування між партнерами.

1. 15 – 46 см. Це інтимна зона, тобто спілкування з близькими, батьками, родичами.

2. 46 см – 1,2 м. Особиста зона – відстань спілкування на переговорах з колегами.

3. 1,2 м – 3,6 м. Зона соціального спілкування – на такій відстані ми тримаємося від незнайомих людей.

4. Понад 3,6м. Загальнодоступна зона – спілкування з великою групою людей.

**Засоби спілкування.** Подача інформації можлива лише за допомогою знакових систем. Розрізняють вербальну (від лат. вербум – слово, словесний, усний) комунікацію, яка використовує мову як знакову систему – універсальний засіб людського спілкування та невербальну (немовну).

**Мова** – найважливіший засіб спілкування людей, висловлення думок та почуттів. Мова існує і розвивається лише в умовах живого спілкування, а тому невід'ємна від мовлення

**Мовлення** – це процес спілкування засобами мови, це конкретне використання мови для висловлення думок, почуттів, індивідуальний психічний процес, під час якого виражаються специфічні властивості кожної особистості у вимові, структурі речень, лексиці.

У спілкуванні людини, окрім мовних (вербальних) широко використовуються **немовні (невербальні) засоби**. До них належать міміка, пантоміма, вокальна міміка (висота та тембр голосу, інтонація, паузи, темп мовлення), жести і пози, вираз очей, моторні дії (рухи диригента хору), обмін речами (вручення подарунків, квітів), просторово-часова характеристика організації спілкування. Іноді жести більш експресивні, ніж саме мовлення. Деякі психологи стверджують, що 60% інформації передається саме жестами. Рукам, за твердженням відомого дослідника А. Піза, доступні близько 700 різних рухів і позицій. Наприклад, за допомогою пальців можна висловити заперечення, заборону, відмову, згоду, прохання, попередження. Невербальні засоби використовуються для спрямування та підсилення мовленнєвого висловлювання.

#### **Основні засоби впливу людей один на одного**

Переконання – процес психологічного впливу за допомогою логічного обґрунтування якого-небудь судження й умовиводу з метою переконання співрозмовника з висловлюваного погляду.

Навіювання – процес, розрахований на некритичне сприйняття повідомлень, у яких щось стверджується або заперечується без доказів.

Особистий приклад – такий вплив, при якому звертається увага на себе, демонструються у своїй поведінці бажані якості особистості для наслідування.

Невербальні сигнали людина не усвідомлює й тому є для іншої людини (керівника) важливим джерелом достовірної інформації, необхідної для вибору правильної стратегії спілкування з конкретною аудиторією. Використовуючи жести, які викликають позитивну оцінку підлеглих, керівник може добитися підвищення свого статусу.

#### **Невербальні засоби поділяють на:**

1. Оптико-кінестетичні (жести, міміка, пантоміма).
2. Паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність).
3. Екстралінгвістичні (паузи, плач, сміх).
4. Просторово-часові (взаєморозміщення партнерів, тимчасові затримки початку спілкування).

#### **4. Міжособистісні стосунки, їх зміст.**

У процесі діяльності люди обмінюються не лише інформацією, а й різними діями. Дії забезпечують панування спільної діяльності, її координації та розподіл функцій. Завдяки їм здійснюється взаємне стимулювання, взаємний контроль та взаємна допомога в розв'язанні спільного завдання. Взаємодія завжди має мету. Це може бути вплив на іншого, щоб він виконав доручення чи зрозумів те, чого досі не розумів, спроба змінити переконання, наміри. Людина, взаємодіючи з іншими особами, одночасно вступає в певні зв'язки та стосунки між ними, з різними соціальними групами, суспільством.

Тому в структурі інтеракції (взаємодії) можна виокремити дві сторони: внутрішню (змістовну) і зовнішню (формальну).

Внутрішньою стороною взаємодії є сукупність відносин особистості з соціальним оточенням, які можна розглядати у двох аспектах: широкому (соціальному) та вузькому (міжособистісному). Змістом взаємодії між людьми є реалізація специфічної для цілісної структури суспільства сукупності економічних, правових, політичних відносин.

Головні ознаки міжособистісної взаємодії:

- предметність (наявність спільної конкретної мети, що зумовлює спільність дій суб'єктів для її досягнення);
- ситуативність або її регламентованість конкретними обставинами, тривалістю, інтенсивністю, нормами та впливами взаємодії. Характер взаємодії змінюється залежно від умов, складу учасників, структури групи;
- рефлексивність (рефлексивна багатозначність) – взаємодія може бути виявом як суб'єктивних намірів, так і наслідком спільної участі в груповій діяльності;
- експлікованість, тобто спостереження конкретних дій суб'єктів взаємодії.

Усі різновиди взаємодії поділяють на дві групи:

1. Кооперація, згода, пристосування, співробітництво. Це взаємодії, в основі яких – дії учасників, що сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її інтеграцію, узгодженість та ефективність.

2. Конкуренція, конфлікт, суперництво, опозиція. Це взаємодії, в основі яких дії суб'єктів, що призводять до неузгодженості спільної діяльності, зниження її ефективності.

Важливими характеристиками міжособистісних стосунків є їхня чуттєво-емоційна забарвленість і відповідність певним моральним нормам. Залежно від вираженості цих характеристик та їхнього співвідношення міжособистісні стосунки поділяють на ділові, або функціональні та експресивні.

Ділові стосунки – це взаємовідносини між малознайомими людьми, які займаються спільною діяльністю або розв'язують якусь спільну проблему, мають спільну справу. Ділові стосунки носять формалізований характер, бувають переважно офіційними. Ділові стосунки, де б вони не існували, – на виробництві, у сфері обслуговування, у навчальному закладі – тільки виграють від того, якщо вони не є лише механічним здійсненням інструкції, а хоч трішки олюднюються.

Під олюдненням ділових стосунків розуміють здатність партнерів сприймати один одного не лише як виконавців певних функцій, але й як неповторних особистостей, цінувати не тільки ділові, але й суто людські якості (їх налагодженням у США та Японії займаються соціологи, соціальні працівники, практичні психологи).

Експресивні стосунки характеризуються яскраво вираженою емоційністю, почуттями симпатії й антипатії, дружби та ворожнечі, любові й ненависті. Вони визначаються індивідуальними властивостями людей (зовнішністю, характером, моральними якостями, інтелектом).

## **5. Поняття про групи**

Будь-яке суспільство має досить складну структуру, елементами якої виступають різні об'єднання або групи людей.

**Група** – соціальна спільність людей, об'єднаних на основі ознак, які належать до виконуваної ними діяльності або характеру спілкування.

Безпосередній вплив ідеології великих груп на конкретну особистість відбувається через малу групу.

**Мала група** (від 2-3-х до 40 чоловік) – сукупність людей, поєднаних між собою спільними цілями, безпосередніми контактами один з одним, які усвідомлюють себе членами цієї спільності, мають розподілені функції й ролі, підтримують певні стосунки між собою, що породжує виникнення групових процесів, норм та інших регулятивних механізмів. Цілі різняться за соціальним змістом (суспільно-значимі, групові та особисті) й за відношенням до перспективи (перспективні, найближчі).

Групи характеризуються груповими нормами – правилами, які встановлюються, схвалюються та приймаються як еталон поведінки. Вони визначаються нормами суспільства і його моральними принципами, а також соціально-психологічною своєрідністю цієї спільності людей. Сукупність норм групи характеризує її ціннісні орієнтації та рівень моральної вихованості.

**Велика група** – це соціальна спільність людей, яка складається у ході історичного розвитку й посідає певне місце у структурі суспільства.

У великих групах існують специфічні регулятори соціальної поведінки, яких немає в малих – соціальні норми, звичаї, традиції, ритуали. До великих груп належать нація, партія, клас, натовп.

Натовп – це будь-які вияви протесту, не санкціонованого владою.

Типи натовпу: активний, пасивний, демонструвальний – зібрання людей, які виражають соціальний протест (страйк, демонстрація).

**У психології прийнято виділяти такі групи:**

1. За формою їх організації, суспільним статусом:

а) офіційні (формальні) – групи, члени яких об'єднані соціально заданою діяльністю, мають нормативно закріплені права й обов'язки, правовий статус, нормативно закріплену структуру, призначене або вибране керівництво;

б) неофіційні (неформальні) – групи, які не мають юридично фіксованого статусу та добровільно об'єднують людей на основі загальних інтересів, приятелювання і симпатій.

2. За формою існування (організації):

а) умовні – об'єднання індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;

б) реальні – обмежені за розмірами групи людей, що об'єднані реальними відносинами.

3. За умовами існування:

а) природні;

б) лабораторні.

4. За значимістю:

а) референтні (еталонні) – зразкові групи, на які орієнтується у своїх цінностях і поведінці людина, до якої вона себе відносить;

б) нереферентні – групи, психологія та поведінка яких чужі людині або байдужі.

5. За рівнем розвитку:

а) групи низького рівня (дифузна група – лабораторна) – групи, у яких відсутня згуртованість, домінують найпростіші взаємини, немає чіткого розподілу обов'язків;

б) групи високого рівня (колектив)

6. За рівнем організації:

а) асоціації – групи, де люди об'єднані загальною метою, але не всі рівною мірою визнають її;

б) кооперації – групи, де індивідуальні інтереси членів об'єднуються на основі формальної або неформальної згоди між ними;

в) кооперації – групи, де виявляється чітка взаємодія її членів, жорсткий розподіл обов'язків внутрішньою спрямованістю цілей (інколи зі шкодою для суспільства, наприклад, мафія);

г) колективи – групи людей, об'єднаних спільними цілями та завданнями, які мають суспільну цінність, відрізняються згуртованістю, чіткою взаємодією та організаційною структурою.

7. За розміром:

а) малі;

б) великі (від 40 чоловік)

Одна із особливостей натовпу – чутки як характерний спосіб передачі та поширення інформації. Їхня інтенсивність зумовлена зацікавленістю й невизначеністю факту. У процесі поширення чутки спрощуються, стають коротшими, більш визначеними, набувають загостренішого характеру, стають більш вибірковими.

Одним із видів натовпу є натовп, охоплений панікою (походить від гр. бога Пан, покровителя пастухів, стад, який викликав своїм гнівом «шаленість» стад, що під його впливом кидалися у вогонь чи прірву). Поштовхом до паніки може бути певна ситуація шокуючого стимулу, під час якої починають діяти одночасно кілька механізмів впливу на поведінку людини: комунікативний, перцептивний (той, що належить до сприйняття), інтерактивний (взаємодіючий), психічне зараження.

Розглядаючи питання про диференціацію в групі, виокремлюють такі феномени, як керівництво й лідерство.

Керівництво – процес управління діяльністю групи, здійснюваний керівником-посередником соціального контролю та норм спільного житла.

**Стиль керівництва** – це стійка система способів, методів, прийомів впливу керівника на колектив, організації спільної діяльності для досягнення значущих цілей. У сучасній літературі з управління стиль взаємодії керівника з підлеглими розглядається на основі підходу нім. психолога К. Левіна, який розрізняє три основні стилі керівництва: автократи, демократи, лейзесфери (від англ. – невтручання, потурання) – анархічний.

**Виділяють такі стилі керівництва:**

1. Демократичний – це така організація управління, при якій керівник, перш ніж прийняти рішення, враховує думку підлеглих, радиться з ними, застосовує товариський тон звернення.

2. Авторитарний – така організація управління, при якій керівник, приймаючи рішення, не враховує думку підлеглих і не радиться з ними, придушуючи їх ініціативу своїм «авторитетом», часом буває грубим у поведінці.

3. Ліберально-попускний стиль відрізняється невтручанням у хід роботи організації.

**Лідерство** – процес внутрішньої соціально-психологічної самоорганізації та самоврядування взаємовідносинами й діяльністю членів групи за рахунок індивідуальної ініціативи учасників.

**Лідер** – це людина, яка бере на себе функції управління, посідає провідне місце в ієрархії групи й має більший вплив, ніж будь-хто інший.

Стиль лідерства – типова для лідера система засобів психологічного впливу на підлеглих.

Традиційно у психологічній літературі розрізняють такі стилі лідерства:

- а) авторитарний;
- б) демократичний;
- в) ліберальний – стиль, при якому лідер не відділяє себе від групи й поводить як її рядовий член. При прийнятті рішень за такого стилю лідерства участь бере весь колектив;
- г) непослідовний (алогічний) – непередбачений перехід від одного стилю до іншого, що обумовлює вкрай низькі результати роботи і максимальну кількість конфліктів та проблем;
- д) ситуативний враховує рівень психологічного розвитку підлеглих і колективу;
- е) партисипативний (співчутливий) характеризується наявністю таких рис: регулярні наради з підлеглими, відкритість у стосунках між керівником і підлеглим, створення груп із правом самостійного прийняття

рішень, надання співробітникові можливості автономно розробляти проблеми, нові ідеї.

Риси лідера:

- а) більш високий рівень активності по відношенню до групи;
- б) здатність відображати психологію групи в цілому (групові цінності);
- в) добровільне визнання групою авторитета лідера.

Типи лідерства: професійно-ділове (лідери-умільці, лідери-ерудити); організаційне (розподіл ролей, вибір оптимальної оргструктури); інтелектуальне; моральне (лідер-совість групи); емоційне; вольове.

Б. Д. Паригін виділяє такі **відмінності лідера і керівника**:

1. Лідер регулює міжособистісні стосунки в групі, керівник – офіційні стосунки.
2. Лідерство виявляється в умовах мікросередовища; керівництво – елемент макросередовища (пов'язане зі всією системою суспільних відносин).
3. Лідерство виникає стихійно, а керівництво – процес цілеспрямований, здійснюється під контролем різних елементів соціальної структури.
4. Лідерство – менш стійке, тому що висунення лідера залежить від настрою групи; керівництво – більш стійке явище.
5. Керівництво має більш визначену систему різних санкцій, яких немає в руках лідера.
6. Процес прийняття рішення керівником – більш складний й опосередкований різними обставинами; лідер приймає безпосередні рішення, що стосуються групової діяльності.



Питання для дискусій та самоконтролю

1. Поясніть особливості мотивації успіху через призму психологічної структури особистості.
2. Охарактеризуйте класифікації потреб та мотивів.
3. Що таке спілкування? Назвіть його види, функції та засоби.
4. Назвіть характеристики міжособистісних стосунків та поясніть їхню роль у досягненні успіху.
5. Охарактеризуйте основні класифікації груп.

**Тема.**

## **ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ**

**Мета:** сформулювати поняття про відчуття, сприймання.

**Основні поняття і терміни:** відчуття (інтероцептивні, пропріоцептивні, екстероцептивні); подразники (адекватні, неадекватні); відчуття (протопатичні, епікритичні); якість, інтенсивність, тривалість, локалізація відчуттів; чутливість, пороги чутливості (абсолютний нижній та абсолютний верхній), поріг розрізнення (диференційний поріг), закон Бугера-Вебера, закон Вебера-Фехнера; адаптація; взаємодія відчуттів; сенсibiliзація; контраст відчуттів; синестезія; сприймання; фігура і фон; сприймання (довільне, мимовільне); сприймання простору, часу, руху; акомодация; конвергенція; біокулярний зір; закон сприймання теперішнього і минулого; властивості сприймання (предметність, цілісність, константність, осмисленість, узагальненість, вибірковість, апперцепція); ілюзії сприймання; типи сприймання (синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний, емоційний).

#### **План:**

1. Поняття про відчуття
2. Класифікація та види відчуттів
3. Властивості і закономірності відчуттів
4. Індивідуальні особливості відчуттів
5. Поняття про сприймання та його фізіологічна основа.
6. Різновиди і властивості сприймання

#### **Література:**

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ: "Центр учбової літератури", 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14 / О. Скрипченко, О. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. К., 1999. С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. – К., 2000. –С. 218-228.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.
6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

#### **Зміст лекції:**

##### **1. Поняття про відчуття.**

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності.

Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні чуттєвого і абстрактного пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображуються в мозку. До цієї



форми пізнання дійсності належать процеси відчуття та сприймання. Враження, одержані за допомогою відчуттів і сприймань несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Вищою формою пізнання людиною дійсності є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності.

Відчуття – пізнавальний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на органи чуття людини.

З відчуттів починається пізнавальна діяльність людини. За допомогою різних аналізаторів вона відбирає, нагромаджує інформацію про об'єктивну реальність, про власні суб'єктивні стани й на підставі одержуваних вражень виробляє адекватні умовам способи реагування на зовнішні і внутрішні впливи. Органи чуття – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає у свідомість людини. Відображуючи об'єктивні характеристики предметів і явищ, відчуття існують у свідомості як суб'єктивні образи об'єктивного світу.

Життєва і гностична роль відчуттів дуже важлива, оскільки вони є єдиним джерелом наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

Аналізатори – це органи тваринного ( й людського) організму, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди енергії: зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію, або коливання електромагнітних хвиль, слуховий – звуки, тобто коливання повітря, смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин, шкірні – теплові, механічні властивості предметів та явищ, що спричинюють ті чи інші відчуття. Периферійною аналізуючою частиною є рецептор.

## **2. Класифікація та види відчуттів.**

Класифікують відчуття за кількома ознаками:

1. За відсутністю або наявністю безпосереднього контакту рецептора з подразником розрізняють:

- Дистантні (зорові, слухові, нюхові)
- Контактні (смакові, больові, тактильні) відчуття.

2. За розташуванням рецепторів прийнято ділити відчуття на три групи:

а) екстероцептивні (від лат. - зовнішній) – відображають якості предметів і явищ навколишнього світу, рецептори розташовані на тілі ззовні, до них належать: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні та інші відчуття (зорові, слухові, нюхові, смакові);

б) інтероцептивні (від лат. - всередині) – рецептори розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан, до них належать органічні відчуття (відчуття голоду, спраги, втоми);

с) пропріоцептивні (від лат. - власний) – рецептори розміщені в рухових апаратах організму, вони дають інформацію про рух і положення тіла у просторі. Це кінестетичні та статичні відчуття.

У межах кожної з цих груп відчуття поділяють на види залежно від аналізаторів і адекватних (відповідних) їм подразників.

Адекватними називають подразники, до відображення яких даний орган не пристосований і які в звичайних умовах його збуджують (Напр., світло – для ока, звукові коливання – для вуха).

Неадекватними (невідповідними) називають подразники, до відображення яких орган не пристосований і які звичайно його не збуджують (Напр., світло – для вуха, Ю механічна дія – для ока і т.д.).

### **Види відчуттів**

Зорові відчуття. Органом чуття є око, в якому розрізняють частини – світло заломлюючу (рогівка, зіниця, скловидне тіло) та світлочутливу (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками). Є 2 великі групи зорових відчуттів: хроматичні (кольорові, які відображають світлову гаму з численими відтінками і переходами кольорів) і ахроматичні (безкольорові, які відображають перехід від білого до чорного через масу відтінків сірого кольору).

Відчуття кольору хар-ся тоном, яскравістю і насиченістю. Людське око може розрізнити до 500 відтінків.

Чутливість ока до різних кольорів є різною. До синього кольору чутливість у 40 разів менша, ніж до жовтого. Найяскравішою є жовто-зелена частина спектра. Найсвітлішим є жовтий колір, від якого світлість спадає у бік червоного та фіолетового.

За звичайних умов людина здатна розрізнити близько 150 кольорів за кольоровим тоном, 20 відтінків – за насиченістю, близько 200 – за світлістю. Під впливом вправ кольорова чутливість збільшується. Чутливість до кольорів може ослаблюватися в результаті травм. У 5-7 % чоловіків і 1-1,5% жінок спостерігається дальтонізм, тобто нездатність розрізнити кольори. Це явище спадкового походження. Воно передається здебільшого по чоловічій лінії – від батька через доньку до внуків.

Відображення кольору значно збагачує пізнавальні можливості людини. Досліджено, що чорний колір сигналізує про небезпеку, пригнічує, зелений – заспокоює. Голубий колір пов'язаний з відкритим простором. Він може заспокоювати, навіювати радість, але може навіювати і занепокоєння. Червоний – викликає збудження, почуття небезпеки, іноді – дратівливість.

Вплив кольору на емоційний стан людини враховується в оформленні робочих приміщень. Так, колір стін класної кімнати повинен відповідати вимогам психології і технічної естетики, створювати бадьорий настрій та налаштовувати на сприймання навчального матеріалу. Кольорова гамма спальної кімнати, навпаки, повинна заспокоювати.

Слухові відчуття сприймаються за допомогою вуха – органа, в будові якого розрізняють звукопровідну та звукочутливу частину. Функція органа слуху полягає в аналізі звуків від 16 до 20 000 Гц. Найкраще відчуються звуки з коливанням звукової хвилі 1000-4000 Гц.

Розрізняють 3 види слухових відчуттів: мовні, музичні та шуми. В цих видах відчуттів звуковий аналізатор виділяє 4 якості звука: силу (інтенсивність), висоту, тембр, тривалість.

У процесі оволодіння мовою розвивається фонематичний слух, тобто чутливість до звуків мови.

Тембр розвивається у дітей з розвитком мовлення. Діти в першому півріччі свого життя здатні реагувати на спів, музику, на інтонації мовлення.

Музичний слух є соціальним явищем. Він виховується і формується, як мовний.

Шуми менш соціальні і менше значущі для людини, Вони можуть спричинити певний емоційний настрій (шум дощу, вітру), іноді є сигналом небезпеки (шипіння змій, кроки наближення ворога). Негативний вплив: у великих містах оголошено боротьбу з шумом на вулицях.

Тактильні, больові й температурні відчуття є функціями органів розміщених у шкірі.

Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яка відчувається при їх обмацуванні. Найбільше органів тактильного відчуття розміщено на долонях і кінчиках пальців, а також на губах і слизовій оболонці язика. Напр., важливі: для сліпих – на цьому принципі побудована азбука Брайля.

Больові відчуття, органи яких розташовані під шкірою дещо глибше, ніж тактильні. (напр., натиснути сильніше – відчуєш біль), сигналізують про порушення тканини і викликають захисну реакцію.

Температурні відчуття (холоду, тепла) спричинюються контактом з предметами, що мають температуру вищу або нижчу за температуру тіла. Вони сигналізують про міру сприятливості оточення для життєдіяльності. Найбільш чутлива до холоду спина, найменш – груди.

Вібраційне чуття яскраво виявляється у глухих і сліпих. Так, сліпоглухоніма Ольга Скороходова слухала музику, поклавши руку на рояль, або по кроках визначала, хто зайшов у кімнату. Глухі і сліпі реагують на вібрацію предметів, відчувають їх ритмічність. Органи вібраційного чуття поки не знайдено.

Нюхові відчуття здійснюються спеціальними нюховими пухирцями, розміщеними у внутрішній поверхні носа. Вони сигналізують організму людини про придатність продуктів для вживання, про стан (свіже чи несвіже) повітря.

Смакові відчуття. Їх органом є спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розміщені на язиці і піднебінні. Середня і нижня частини язика смакових органів не мають. Вони розрізняють чутливість до гіркого і найменшою мірою – до солодкого. Смакові відчуття виконують захисну функцію (як і нюхові).

Статичні, або гравітаційні, відчуття відбивають положення нашого тіла у просторі: лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падання. Рецептори містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха.

Кінестетичні відчуття відбивають рухи та стани окремих частин тіла: рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами є спеціальні органи, розміщені в м'язах і сухожиллях. Тиск на ці органи викликає відчуття положення тіла. Вони сприяють регуляції дій, координації рухів. Мовні кінестезії є засадовими стосовно артикуляції.

Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, втома, біль. Їх аналізатори містяться в середині організму і реагують на міру достатності в організмі поживних речовин, кисню або на наявність в органах тіла, нервовій системі продуктів розпаду, що відбувається під час праці, вживання неякісних продуктів, алкоголю тощо.

### **3. Властивості і закономірності відчуттів**

Загальні властивості: якість, інтенсивність, тривалість.

Якість – це така властивість відчуття, яка відрізняє його від інших. (Напр., кольоровий тон, різні запахи, смаки тощо.). Кожний аналізатор відображає великий діапазон якостей.

Інтенсивність – це кількісна характеристика відчуттів, тобто більша чи менша сила їх виявлення. Залежить від сили подразника, що їх викликає.

Для кожного відчуття характерна також тривалість, що являє собою його часову характеристику. Тривалість залежить від тривалості дії подразника.

Загальні закономірності: пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсibilізація, контраст, синестезія.

Під чутливістю розуміють здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його.

Подразник, діючи на аналізатор, не завжди викликає відчуття. (напр., крихта на обличчі). Отже, порогом відчуття називають такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Виділяють абсолютний і розрізнений (диференційний) поріг.

Абсолютний поріг буває верхній і нижній.

Найменша сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледь помітне відчуття, називається нижнім абсолютним порогом чутливості. Чим нижчий поріг, тим чутливіше вища.

Найбільша сила подразника, за якої ще існують відчуття даного виду, називається верхнім абсолютним порогом чутливості. Пороги чутливості індивідуальні для кожної людини.

Поріг розрізнення (диференційний) полягає у здатності відчувати найменшу різницю в інтенсивності двох діючих подразників, диференціювати подразники за силою від найслабшого до найсильнішого. (Якщо попросити 2-3 людей поділити навпіл лінію довжиною близько метра, то побачимо, що у кожного з них буде своя точка поділу. Треба виміряти результати лінійкою. Хто поділив найточніше, у того і краща чутливість до розрізнення).

Адаптація. Відчуття сили подразника може підвищуватися і знижуватися. Зниження чутливості називається адаптацією. (Напр., людина заходить до приміщення, де спочатку відчуває різкий запах горілого, а потім перестає його відчувати, хоча інша людина, яка щойно заходить до цього приміщення гостро відчуває його.)

На відміну від адаптації аналізатора до подразника можна спостерігати збільшення чутливості, або сенсibiliзацію, до подразника. Якщо старанно вдивлятися, вслуховуватися, смакувати, то чутливість до властивостей предметів і явищ стає чіткішою, яскравішою, і предмети набагато краще розрізняються. (Напр., зі світла різко зайти в темряву – нічого не видно, потім звикаєш і бачиш контури предметів).

Діяльність аналізаторів неізолювана. Взаємодія чуттів – це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої системи. Напр., слабкі смакові відчуття (кисле) підвищують зорову чутливість.

Взаємодія почуттів може проявлятися і в такому явищі як синестезія. Синестезія – це виникнення під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого. Найчастіша зорово-слухова синестезія, коли внаслідок дії звукових подразників у людини виникають зорові образи: малиновий дзвін, оксамитовий голос, солодкий звук тощо. Відомо, що здатністю кольорового слуху володіли Римський-Корсаков, Скрябін.

У відчуттях відбувається післядія. Це явище пояснюється певною інертністю нервових процесів, яка спричинюється до того, що відчуття подразника (зорового, дотикового, слухового тощо) продовжується деякий час після припинення його дії. Напр., відчуття світла якийсь час триває, коли лампочку вимкнено, відчуття тиску предмета на плечі триває після того, як його вже скинули.

#### **4. Індивідуальні особливості відчуттів**

У новонародженої дитини всі аналізаторні системи морфологічно готові до відображення. Однак вони повинні пройти значний шлях функціонального розвитку.

Найпершим органом пізнання дитини є рот, тому смакові відчуття виникають раніше за інші. На 3-4 тижні життя дитини з'являється слухове і зорове зосередження, що свідчить про готовність її до зорових і слухових відчуттів. На третьому місяці життя вона починає володіти моторикою очей. З координацією рухів очей пов'язана фіксація об'єкта, який діє на аналізатор.

У дитини швидко розвивається зоровий аналізатор. Особливо чутливість до кольорів, гострота зору, загальна чутливість до світлового подразника. Велике значення має розвиток слухових відчуттів. Вже на третьому місяці дитина локалізує звуки, повертає голову до джерела звуку, реагує на музику і спів. Розвиток слухових відчуттів тісно пов'язаний з оволодінням мовою. На третьому місяці дитина вже може розрізняти ласкавий і сердитий тон зверненої до неї мови, а на шостому місяці життя розрізняє голоси близьких їй людей.

І. М. Сеченов підкреслював велике значення кінестезичних відчуттів у розвитку пізнавальної діяльності. Від них значною мірою залежить досконалість рухової сфери дитини, диференційованість її рухів, необхідних для виконання різних видів діяльності.

Органічні відчуття у взаємодії з кінестезією і Дистантними відчуттями утворюють ще один життєво важливий комплекс чутливості. Основу тут становлять органічні відчуття і відчуття схеми тіла (відповідності його частин). Відчуття здоров'я, сили надає людині бадьорості, впевненості у собі, стимулює активну діяльність. Отже, відчуття виникають і розвиваються протягом життя людини і становлять її сенсорну організацію. Б. Г. Ананьєв пише, що у дітей не спостерігається значних відмінностей у рівні чутливості одних і тих самих аналізаторів, хоча у дорослої людини вони очевидні. Підвищену чутливість відзначають у сталеварів, художників, текстильників. Так, текстильники розрізняють 30-40 відтінків чорного кольору тканини, в той час як неспеціалісти – лише 2-3 відтінки. Лікарі-терапевти дуже добре розрізняють шуми. Отже, діяльність впливає на розвиток значущих для даної професії видів чутливості.

## **5. Поняття про сприймання та його фізіологічна основа.**

Безпосередньо контактуючи зі навколишнім світом, людина одержує інформацію про не лише про певні властивості та якості, що притаманні тим або іншим об'єктам чи явищам, відчуваючи їх, а й відомості про самі об'єкти к цілісні утворення. Таке цілісне їх відображення у мозку людини

характеризує другу ланку єдиного процесу чуттєвого пізнання – сприймання.

Сприймання – це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

У сприйманні об'єкта як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на відношення між його якостями. У результаті сприймання виникають суб'єктивні образи сприйраних об'єктів – уявлення. Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього, волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність). Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ важливу роль відіграють активність, дійовість особистості. Вона виявляється в рухах органів чуття, спрямованих на об'єкти, які сприймаються, в обмацуванні, обстеженні зором їх контурів, окремих частин. У всіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета серед інших об'єктів. На це звернув увагу І.Сеченов, вказуючи на те, що сенсорний і руховий апарати у набутті досвіду об'єднуються у відображу вальну систему. Практичні дії – це одна з основних передумов адекватного сприймання предметів та явищ об'єктивної дійсності.

### **Фізіологічна основа сприймання**

Фізіологічною основою сприймання є складна аналітико-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. У процесі сприймання аналіз набуває більш диференційованого характеру. Виділені шляхом аналізу елементи об'єктів об'єднуються в складні комплекси. Об'єднання це зумовлюється об'єктивними просторовими, часовими та іншими зв'язками самих явищ.

Візьмімо для прикладу сприймання слова при читанні. Воно передбачає виділення окремих букв і об'єднання їх у ціле. Слово "море" не можна прочитати, не виділяючи букв м, р та ін. З іншого боку, ми читаємо це слово не як механічну суму окремих букв, а як щось цілісне. Аналітико-синтетичний характер сприймання слів враховується у побудові методики навчання грамоти. Дітей навчають не тільки вичленовувати в слові кожну букву, а й розуміти його в цілому. Єдність аналізу та синтезу має місце й у сприйманні мелодії. Аналітична сторона цього процесу полягає у виділенні окремих звуків, з яких складається мелодія, синтетична ж — у їх поєднанні в певному звуковисотному співвідношенні. У формуванні образу мелодії провідну роль відіграє утворення умовних рефлексів на певне, характерне для конкретної мелодії, співвідношення тонів. За збереження

цього співвідношення мелодія сприймається як та сама, незважаючи на те, на якому інструменті відтворюється. Система зв'язків збуджень, що викликається елементами конкретного комплексного явища, є фізіологічною основою його образу.

У сприйманні відображаються предмети дійсності в сукупності різноманітних якостей і частин. Взаємодія системи аналізаторів може виникнути внаслідок дії комплексу подразників різних аналізаторів: зорових, слухових, моторних, дотикових. На лекції студент бачить викладача, слухає, записує основний зміст почутого. Комплекс діючих подразників викликає збудження в зорових, слухових, рухових рецепторах. Збудження, що виникло, передається в мозкові центри. В результаті утворюється складна система тимчасових нервових зв'язків, які забезпечують цілісність сприймання. У цьому разі основу сприймання становлять міжаналізаторні нервові зв'язки, які зумовлюють цілісність відображення дійсності.

Сприймання кожного нового предмета здійснюється на підставі наявних знань та досвіду людини. Тому в процесі сприймання відбувається поновлення деяких раніше вироблених тимчасових зв'язків. Унаслідок цього утворюються складні інтеграційні нервові процеси, які включають збудження від діючих комплексних подразників і поновлення тимчасових нервових зв'язків, вироблених у минулому досвіді. Предмет або явище сприймається людиною в певному співвідношенні частин. У деяких випадках значущими є не так самі складові, як їхні взаємозв'язки.

Фізіологічною основою сприймання є встановлений І. П. Павловим "рефлекс на відношення". І. П. Павлов експериментально показав, що при сприйманні певних явищ сигнальне значення мають не стільки самі подразники, скільки особливості відношень між ними, і тому рефлекс виробляється здебільшого на відношення між подразниками. Важливу функцію в процесі сприймання виконує друга сигнальна система. Саме вона визначає зміст людського сприймання. Завдяки мові та мисленню сприймання людини відрізняється від сприймання тварин. Друга сигнальна система робить предмет, який сприймається, словесним сигналом; визначає розуміння першосигнальних подразників, надає сприйманню людини довільного характеру, пов'язує сприймання з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню й осмисленню предметів, які відображаються, і регулює процес формування людського сприймання.

## **6. Різновиди і властивості сприймання**

У чуттєвому пізнанні відчуття та сприймання виявляються в єдності. Сприймання поза відчуттями не буває.

Розрізняють види сприймання:



- сприймання за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні, больові та ін.);
- відношенням до психічної діяльності (інтелектуальні, емоційні, естетичні);
- складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сенсорний вклад сприймання багато в чому збігається з відчуттями. На відміну від відчуття специфічне у сприйманні полягає в тому, що той чи інший бік зорового, слухового, тактильного сприймання стає предметом усвідомлення, розумінням його значення для життя. Сенсорне сприймання відбувається у взаємодії органів чуття. При цьому один з різновидів сприймання постає як провідний, а інші – як допоміжні. Напр., у музичній діяльності провідним є слух, а доп. – кін естетична чутливість. У хірурга кін.чутливість є провідною (контролює рухи, потрібні під час оперування).

За відношенням до психічного життя особистості в об'єкті сприймання може специфічно постати інтелектуальний чи емоційний бік предмета чи явища, що пізнається. Наукові знання потребують інтел. їх сприймання, тобто сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення. Емоційне сприймання яскраво постає при сприйнятті художніх, мистецьких творів. Художнє сприймання відбувається у єдності з інтелектуальним.. Розуміння того, що сприймається, є необхідною передумовою, але емоційне переживання в художньому сприйманні визначає його характер: піднесеність або пригніченість настрою, переживання високого, комічного, трагічного, що збуджується сприйманим матеріалом. Сприйманні простору, руху та часу беруть більшу чи меншу участь різні аналізатори в їх взаємозв'язку.

Сприймання простору відбувається за участю зорового, кін естетичного та слухового аналізаторів. Об'єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, віддалі, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу. Сприймання розмірів на око і дотик досягає значної досконалості. Сприймання горизонтальних ліній точніше, ніж сприймання вертикальних. У сприйманні простору велику роль відіграє окомір. Просторові досить точно сприймаються також тактильно та кін естетично. Сліпі, наприклад, вивчаючи географію, виконуючи трудові дії, успішно орієнтуються дотиком на рельєфну глобусі у розміщенні деталей об'єктів праці.

У сприйманні простору важливу роль відіграє акомодация та конвергенція органа зору. Акомодация – це зміна опуклості кришталика відповідно до віддалі предмета, а конвергенція – спрямування очей на предмет сприймання. Ці фізичні зміни в органі зору пов'язані зі сприйманням віддалі та обсягу предметів.

Сприймання руху – це відображення зміни положення предметів у просторі. Сприймання руху залежить від того, як сприймається предмет стосовно іншого нерухомого чи рухомого предмета. У І випадку – адекватніше, ніж у ІІ.

Сприймання часу полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органу сприймання часових явищ немає.

### **Властивості сприймання.**

Важливою умовою успішного сприймання об'єктів дійсності є вибірковість.

Вибірковість сприймання – це зміна діяльності органів чуття під впливом попереднього досвіду, установок та інтересів людини. Вибірковість сприймання зумовлена потребами та інтересами людини, необхідністю у знаннях, професійною спрямованістю тощо.

Основні властивості сприймання: предметність, цілісність, константність і осмисленість (за С.Д.Максименко).

Предметність виявляється в акті об'єктивації, тобто у віднесенні даних, отриманих із зовнішнього світу, до цього зовнішнього світу. Виконує орієнтувальну та регулювальну функцію. Вона не є природженою якістю, це набута властивість.

Цілісність і структурність. Сприймаючи об'єкт, ми виділяємо його певні ознаки, властивості й водночас об'єднуємо в єдине ціле, завдяки чому у нас виникає цілісний образ. Напр., під час розмови по телефону ми можемо нечітко чути деякі звуки, але розуміємо суть розмови. Так, на основі набутого досвіду й знань людина в процесі сприймання об'єднує окремі елементи в цілісний образ, надає їм певної структури, сформованості.

Під константністю розуміють відносну постійність величини, форми, кольору предметів, що сприймаються при зміні відстані, ракурсу, освітленості. Напр., колір кам'яного вугілля сприймається як чорний, хоча на сонці він здається жовтуватим; циліндр сприймаємо як круглий, хоча в деяких положеннях його форма нагадує еліпс. У К.Чуковського описаний випадок, коли трирічна дівчинка подивилася на дах багатопверхового будинку і, побачивши майстра, що його ремонтував, закричала: «Мамо, дістань мені он ту ляльку!». Константність сприймання забезпечується досвідом, що набувається в процесі індивідуального розвитку особистості. В основі конст.сприймання лежать динамічні стереотипи, тобто утворені тимчасові нервові зв'язки під впливом багаторазового сприймання предмета в певній системі, послідовності і структурі. Якби сприймання не було константним, то при кожному кроці, повороті, русі, зміні освітленості ми не могли б розпізнавати те, що було відоме раніше.

Апперцепція. Відомо, що сприймання малюнка, мелодії, кінокартини в різних людей неоднакове. Трапляються випадки, коли людина сприймає не те, що є, а бажане їй.

Апперцепція – це залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, знань. Напр., ідучи лугом, ботанік може звернути увагу на різноманітні рослини, сукупність яких дає повну структуру трав'яного покриву; художник-пейзажист залишиться байдужим до цих об'єктів, натомість його увагу приверне співвідношення кольорових плям, що утворюють живописний пейзаж цієї місцевості. Напр., у романі О.С.Пушкіна «Євгеній Онегін» в образі Ольги закоханий Ленський побачив «деву красоти», а для байдужого до неї Онегіна Ольга «кругла, красна лицом она, как эта глупая луна на этом глупом небосклоне».

Осмисленість. Сприймання – це не лише чуттєвий образ, але й усвідомлення виділеного об'єкта. Людина сприймає предмети, які мають для неї певне значення. Свідомо сприйняти об'єкт означає подумки назвати, тобто віднести його до певної групи, класу предметів, узагальнити його у слові.

Ілюзії. Ілюзіями називаються неадекватні сприймання, які неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори. Ілюзії зумовлюються різними причинами. Однією з них є активізація старих тимчасових зв'язків у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях. Особливо поширені оптичні ілюзії. Напр., перебільшення довжини вертикальних ліній порівняно з горизонтальними; на темнішому фоні фігури здаються світлішими, аніж на менш темному. Зорові ілюзії помічені й у тварин. На практичному використанні зорових ілюзій будується маскування, яке є захисним пристосуванням для звірів, риб, птахів. Одним із способів маскування – мімікрія (злиття з тлом), інший спосіб – використання деформуючого малюнка, який такою мірою порушує контури тварин, що їх навіть не можна розпізнати й розрізнити. Напр., зебру завдяки яскравим смугам.



### Питання для дискусій та самоконтролю

1. Що таке сприймання?
2. Охарактеризуйте основні властивості сприймання?
3. Як виявляються індивідуальні властивості сприймання?
4. Дайте визначення поняття "відчуття".
5. Назвіть види відчуттів і охарактеризуйте їх.

## **Тема.**

### **Увага. Пам'ять.**

**Мета:** розкрити особливості тренінгів розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості.

**Основні поняття і терміни:** психологія успіху, життєвий успіх, тренінг, коучинг.

## **План**

1. Поняття про увагу як форму психічної діяльності.
2. Різновиди, форми та властивості уваги.
3. Поняття про пам'ять. Теорії та різновиди пам'яті.
4. Запам'ятовування та його різновиди.
5. Відтворення та його різновиди.
6. Забування та його причини.
7. Індивідуальні особливості пам'яті.

## **Література:**

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ: "Центр учбової літератури", 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14 / О. Скрипченко, О. Долинська, З. Огороднійчук та ін. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999. – С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. К., 2000. С. 218-228.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.
6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

## **Зміст лекції:**

### **1. Поняття про увагу як форму психічної діяльності**

Особистісність, у свідомому стані має певне відношення до явищ навколишньої дійсності, до власних переживань. У таких випадках вона зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам'ятовує, переживає, тобто буває уважна. Своєрідне ставлення особистості до світу людей, природи, свідомості до об'єкта виявляється в увазі (Н.: інтерес учня до математики – уважне вирішення задач)

Увага не є власно психічним процесом, а лише формою організації пізнавальних процесів та умовою їх успішного протікання.

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

Функції уваги полягають у тому, що людина серед безлічі подразників, які діють на неї, обирає потрібні, важливі, а інші гальмує, виробляє таким чином програми дій та зберігає зосередженість, контроль над їх перебігом.

**Вибірковість** – закономірність уваги – виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого (Н.: Професорська розсіяність). Це явище пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об'єктів і переживань стосовно менш значущих, які у цей час на неї діють. За такого стану об'єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості.

Увага необхідна в усіх видах діяльності. Виражає специфічну особливість процесів, напрямок яких регулюється діяльністю, в яку вони включені. Причому її викликають не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Це **уважність**, яка є характерологічною властивістю особистості, завдяки якій людина володіє власною увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, керує нею. Недостатній розвиток уважності виявляється в розсіяності та відволіканні, нездатності спрямовувати свою увагу.

#### **Теорії уваги.**

**Волюнтариська теорія** – сутність уваги вбачали в вольових процесах (це не пояснює мимовільну увагу), підкреслювали провідну роль почуттів в проявах уваги (виявляється всупереч почуттям), пояснювали увагу також через зміст уявлень, не враховуючи спрямованості особистості. Тобто розглядали увагу як вплив волі на розуміння, вважали її суто духовною активністю.

**Асоціативна психологія** досліджуючи природу уваги не включали це поняття до системи психологічної науки (асоціація уявлень). Зміна уявлень – це перехід уваги з одного уявлення на інше. Акт зосередження виникає в результаті асоціативних імпульсів відчуттів, які залежать від інтенсивності, ясності, сили супровідного, емоційного фону.

**Інтроективна психологія** (німецький вчений – Д. Герbart, В.Вундт, американець – Е.Тітченер). Її представники в увазі вбачали лише внутрішній суб'єктивний бік, розглядаючи увагу, як стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту чи процесів. В.Вундт розробив **апперцептивно-волюнтаристську теорію уваги** (увага-особлива психологічна активність, що є проявом невідомої внутрішньої сили).

**Американський психолог Е.Тітченер** розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Найяскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття.

Француз **Т.Рібо** висунув **теорію рухової уваги**, (як і І.Сеченов), вважав, що уваги без фізичного вираження не буває. Увага – не духовний,

прихований акт, а має в основі руховий механізм (діє на м'язи у формі затримки). Тому, людина, яка не вміє керувати м'язами, нездатна до уваги.

Представники **біхевіористичного напрямку** розглядали увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів. Та потребує аналізу її властивостей та різновидів.

В рамках **фізіологічного напрямку** психології Т.Ціген пояснював увагу не суб'єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлюваних понять за фіксаційну точку свідомості. Уявлення, що перемагає стає усвідомленим, домінуючим.

Вітчизняні психологи і фізіологи пояснюють фізіологічні механізми уваги з погляду основних нервових процесів – гальмування і збудження, що відбуваються у корі головного мозку.

Увага вирізняє предмет (об'єкт) серед інших. Фізіологічно це означає, що збуджуються одні нервові центри і гальмуються інші. Діє встановлений І.В.Павловим закон індукції нервових процесів, за яким процеси збудження, що виникають в одних ділянках мозку, спричинюють процеси гальмування в інших ділянках.

Згідно з цим законом увага пов'язана з **осередком оптимального збудження**, який виникає під впливом раніше згаданих факторів (Напр., про світлу пляму, що пересувається великими півкулями...) – але ця ідея була надто узагальненою.

Значний внесок в аналіз фізіологічних механізмів уваги зробив відомий російський фізіолог О.О.Ухтомський. Розробляючи **принцип домінанти**, він доводив, що збудження розподіляється у нервовій системі нерівномірно, і кожна інстинктивна діяльність, як і умовно-рефлекторна, може викликати в нервовій системі осередки оптимального збудження, які відрізняються від рухомого осередку оптимального збудження підвищеною збудливістю і стійкістю. Ці осередки вчений назвав домінантами. Під назвою **домінанти** О.О.Ухтомський розуміє більш-менш стійкий осередок підвищеної збудливості центрів, чим би він не був зумовлений, до того ж збудники, що надходять в інші осередки, спричинюють підсилення збудження в домінанті.

## **2. Різновиди, форми та властивості уваги.**

**За наявністю вольової регуляції розрізняють:**

1. Мимовільну увагу;
2. Довільну увагу;
3. Післядовільну увагу.

**Мимовільна увага**- це зосередження, яке виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачено за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму. Відмінність М.У. у людини і тварини

полягає в тому, що предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження. Фізіологічним підґрунтям М.У. є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність. Збуджувачами М.У. можуть бути не лише зовнішні об'єкти, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, прагнення – усе, що з якогось приводу хвилює людину (Н.: людина стомлена, за несприятливих умов – спека, холод, брак повітря, або коли діяльність не цікавить людину. Є короткочасною, але за певних (сила подразника) може виникати досить часто.

**Довільна увага** – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основний компонент Д.У. – воля.(зосередження на тривалій час). Особливості Д.уваги: цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисципліна розумової діяльності, здатність боротися зі сторонніми відволіканнями. Фізіологічним підґрунтям – є умовно-рефлекторна діяльність, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Провідним у Д.У. є вибір об'єкта зосередження, засобів дій, що супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, кожного етапу – головне, що викликає зосередження на кожному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довільної уваги потребує вміння розподіляти увагу між усією діяльністю – від початку до завершення та між окремими етапами. Основними збуджувачами Д.У. є усвідомлювані потреби, обов'язки, інтереси, мета та ін. Від складності досягнення мети та ін. залежить кількість вольових зусиль людини, тобто Д.У. Тому, навчання та праця потребують належної підтримки та керування Д.У.

**Післядовільна увага (вторинна мимовільна увага)** настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність викликає певний інтерес до неї, а то й захоплює її виконавця, і увага набирає ознак мимовільного зосередження. У ній напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишаючись на рівні довільності уваги. Не зважаючи на це післядовільна увага є контрольованою. Завдяки тому, що інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою. В навчальній та трудовій діяльності слід сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної, що сприяє успішному виконанню діяльності

**За змістом діяльності розрізняють:**

1. Зовнішню (сенсорну та рухову) У.;
2. Внутрішню (інтелектуальну) У.

**Зовнішня** відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні у свідомості людини. Виявляється у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і спостереження (рухи очей, голови, вираз обличчя, готовності виконувати

певні дії). Зосередження на чомусь сприяє підвищенню чутливості (сенсibiliзації) органів чуття (зір, слух, нюх та ін.), темпераменту, статичних та кінестетичних станів організму та його органів, що сприяє вибірково сприйманню предметів та явищ.

Крім цього тут виділяють **пресенсорну та премоторну увагу** – увага до очікуваних предметів та явщ.

**Внутрішня (інтелектуальна)** спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, Уяви та ін.) та психічних органів і переживань. Виявляється у розв'язанні завдань подумки, пригадуванні, міркуванні подумки (картина В.Перов. “Мисливці на привалі”). Важливу роль тут відіграє внутрішнє мовлення. Під час внутрішньої уваги чутливість органів чуття знижується і людина не помічає знайомих, не чує звертання, тому в діяльності (навчання, спорт та ін.) не рекомендується завантажувати одночасно і внутрішню і зовнішню увагу (Наочність + розв'язання завдання). Це потребує розвиненої здатності розподіляти увагу.

#### **Властивості уваги.**

В психології прийнято виокремлювати такі **властивості уваги**:

1. Зосередженість (концентрацію) уваги;
2. Стійкість;
3. Переключення;
4. Розподіл;
5. Обсяг;

**Зосередження** – центральна її особливість, що виявляється в мірі інтенсивності зосередження на об'єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності (заглибившись людина нічого не помічає). Ця властивість залежить від змісту діяльності, міри інтересу до неї та від індивідуальних особливостей дитини – вміння та звичка зосереджуватись (Н.: Ньтон – відкри зако всесвітнього тяжіння, бо постіно про це думав). Залежить від методів роботи підтримки її на уроці. Концентрація уваги може бути вузькою (зосередження на одному) та широкою (на декількох об'єктах)

**Стійкість** – характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Так, як і залежить від інтенсивності збудження. Зменшується за несприятливих умов діяльності (галас, несприятлива температура, втомленість, стан здоров'я та ін.). Показник тривалості – частота та тривалість відволікань – мимовільних реакція на випадкові подразники. Несприятливі умови діяльності (занадто важкі завдання) прискорюють появу відволікання – (відсутність чинників сприяючих зосередженості та стійкості).

**Розсіяність** – це негативна особливість уваги, яка зумовлюється ослабленням сили зосередженості (слабкість збудження в діялнках кори Г.М. – труднощі в начанні). Корегується засобами унаочнення,



активізацією збудження і інтересу до завдань, не затримувати на одноманітному матеріалі на одному різновиді сприймання (зорове або слухове). Коливання зосередженості виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження (За М.Ланге коливання становлять від 2-3 до 12 секунд). В умовах інтенсивної праці, її змістовності, позитивного ставлення до неї періоди коливання набагато збільшуються.

**Переключення** – це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність. Фізіологічне підґрунтя – гальмування оптимального збудження в одних ділянках і виникнення його в інших. Вимагає належного володіння власною увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, які потребують опрацювання, вміння керувати власною увагою, що здобувається у процесі діяльності. Швидкість переключення уваги залежить від змісту діяльності та індивідуальних особливостей людини (в середньому 0,2 - 0,3 сек.). В деяких видах трудової діяльності швидкість переключення є вирішальною характеристикою (пілоти, водії, оператори та ін.). Вправами можна збільшити швидкість переключення У.

**Розподіл** - виникає при широкому виді концентрації уваги – виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності. Одна дія звична – виконується автоматично, інша – за участю свідомості. Ця здатність властива всім людям, але має індивідуальні особливості (Цезарь, Наполеон – добре переключення дало вигляд одночасності виконання декількох справ).

**Обсяг** – кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час (вузька та широка). Обсяг збільшується, якщо сприйнятий матеріал легко асоціюється (взаємопов'язується) та було попереднє ознайомлення з ним.. За дослідженнями у дорослого – обсяг уваги (незрозумілі слова, літери, цифри) – 4-6 об'єктів за 0,1 – 0,2 сек, у дитини – 2-3 об'єкти.

Виявлення особливостей уваги залежить від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації (пізнавальної та емоційно-вольової діяльності).

### **3. Поняття про пам'ять. Теорії та різновиди пам'яті.**

Враження, які одержує людина, відображаючи дійсність через свої органи чуттів чи в процесі мислення, не зникають безслідно, а фіксуються в мозку і зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про предмети та явища, що сприймалися раніше. При потребі набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається пам'яттю.

Пам'ять є наріжним каменем психічного життя людини. Завдяки пам'яті вона може набувати потрібні для діяльності знання, вміння та навички.

Пам'ять – необхідна умова психічного розвитку людини. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на основі здобутків, зафіксованих у пам'яті.

Завдяки пам'яті зберігається цілісність "Я" особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів, уява, орієнтування в середовищі взагалі. Людина, позбавлена пам'яті, зауважував І. М. Сеченов, постійно перебувала б у становищі новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати.

У пам'яті розрізняють такі головні процеси: зберігання, відтворення та забування.

Залежно від матеріалу, який запам'ятовується, виокремлюють образну, словесно-логічну, емоційну та рухову пам'ять.

За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується, пам'ять поділяють на короткочасну, довготривалу та оперативну.

### **Теорії пам'яті**

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні здійснені асоціативним напрямом психології. Центральним поняттям асоціативної психології є поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання.

**Асоціація** – обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості. Залежно від умов, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: асоціації за суміжністю, асоціації за схожістю, асоціації за контрастом.

**Асоціація за суміжністю** – це відображення в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть одні за одними в часі (суміжність у часі) або перебувають поряд одні з одними в просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, при заучуванні навчального матеріалу тощо.

**Асоціація за схожістю** має місце в тих випадках, коли в мозку відображаються зв'язки між предметами, схожими між собою в певному відношенні (помилкове сприйняття незнайомої людини як знайомої).

**Асоціація за контрастом** утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, пов'язаних між собою протилежними ознаками (високий - низький, швидкий - повільний, веселий – сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності і життя людини причинно-наслідкові асоціації, які

відображають не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними.

Причинно-наслідкові асоціації є засадовими щодо міркувань і логічних побудов. Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював того, чим детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальт-психології. Головним поняттям нової теорії було поняття "гештальт" – образ як цілісно організована структура, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Згідно з вченням Павлова, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним механізмом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

Фізіологічна основа пам'яті тісно пов'язана із закономірностями вищої нервової діяльності. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні. Умовний рефлекс – це акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. Підкріплення – це досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, що мотивує дію, це збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії, а "якщо зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився" (І. П. Павлов).

Фізіологічне розуміння підкріплення співвіднесене з психологічним поняттям мети дії. Це – пункт злиття фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, "що було", не мало б сенсу, якби воно не могло бути використане для того, "що буде".

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична і біохімічна теорії пам'яті.

Згідно з фізичною теорією пам'яті проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що приводить до механічних та електронних змін у синапсах (місце сполучення нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета немовби відбувається обстеження предмета оком по контуру, що супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які нібито моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури.

Цю теорію називають ще теорією нейронних моделей. Процес створення та активізації нейронних моделей і є засадовим щодо процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті.

**Біохімічна теорія пам'яті** виражається гіпотезою про двошаблевий характер процесу запам'ятовування. Суть його полягає в тому, що на першому шаблі, відразу після впливу подразника, в мозку відбувається короточасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси в клітині.

Друга стадія виникає на ґрунті першої - це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів. Перша стадія триває секунди (або хвилини) і є механізмом короточасної пам'яті. Друга стадія, яка характеризується необоротністю хімічних змін у клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Прихильники **хімічної теорії пам'яті** вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження і відтворення слідів одержаних вражень.

### **Види пам'яті**

Залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють за змістом чотири різновиди пам'яті, а саме: образну, словесно-логічну, рухову та емоційну.

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

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

Фізіологічною основою образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першо сигнального характеру. Проте в ній бере участь і друга сигнальна система. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Зміст словесно-логічної пам'яті – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною. Цей різновид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

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

Рухова пам'ять виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, в праці художника, балерини, друкарки тощо. Вона є основою створення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

Емоційна пам'ять виявляється у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на мимовільну та довільну. Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити. У тих випадках, коли ми ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати, говорять про довільну пам'ять.

**Мимовільна і довільна пам'ять** є шаблями розвитку пам'яті людини в онтогенезі. Пам'ять поділяють також на короткочасну, довготривалу та оперативну.

**Короткочасною** називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності і має обмежений обсяг.

**Довготривала пам'ять** виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

**Оперативною** називається пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності. Наприклад, утримання в думці проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій. Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

#### **4. Запам'ятовування та його різновиди.**

Запам'ятовування – один із головних процесів пам'яті. Засадовими стосовно нього є утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Чим складніший матеріал, тим складніші й ті тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, буває мимовільним і довільним.

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають

яскравість, емоційна забарвленість предметів. Усе, що емоційно сильно впливає на нас, запам'ятовується незалежно від нашого наміру запам'ятати.

Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність інтересу. Усе, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується в нашій свідомості протягом тривалішого часу, ніж нецікаве. Мимовільні форми запам'ятовування мають місце в тих випадках, коли будь-яке явище постає контрастно на загальному тлі.

Предмети, схожі на вже відомі нам раніше, мимовільно запам'ятовуються легше. Мимовільне запам'ятовування має велике значення в житті людини. Воно сприяє збагаченню її життєвого досвіду. Велику роль мимовільне запам'ятовування відіграє і у навчальній діяльності.

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер, у ньому використовуються спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

Умовами успішного запам'ятовування є:

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

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

Механічним є таке запам'ятовування, яке здійснюється без розуміння суті. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) запам'ятовування спирається на розуміння матеріалу в процесі дії з ним, оскільки лише діючи з матеріалом, ми запам'ятовуємо його.

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

## **5. Відтворення та його різновиди.**

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

Засадовою для відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення – впізнавання. Впізнавання – це відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнавання буває повним і неповним.

При повному впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним. Повне впізнавання має місце, наприклад, при зустрічі з добре знайомою людиною або коли йдемо добре відомими вулицями тощо.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Складнішою формою відтворення є згадування. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування може бути довільним, коли воно зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило при написанні слова або речення, відповіді на запитання), або мимовільним, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

Таке явище називається персеверацією. Під персеверацією розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер. З'являються образні персеверації після багаторазового сприймання певних предметів або явищ, або коли має місце сильний емоційний вплив на особистість.

До мимовільного відтворення належить явище ремінісценції, або "виринання" у свідомості того, що неможливо було згадати відразу після його запам'ятовування.

**Ремінісценція** – наслідок зняття втоми нервових клітин, яке настає після виконання складного мнемонічного завдання. З часом ця втома зникає і продуктивність відтворення зростає.

Особливою формою довільного відтворення запам'ятованого матеріалу є пригадування. Потреба в пригадуванні виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Пригадування може бути складною розумовою діяльністю, яка включає в себе поетапне відтворення всіх обставин та умов, за яких відбувається процес запам'ятовування предмета або явища. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання набутих знань, розвиток пам'яті як психічного процесу взагалі. К. Д. Ушинський одну з головних причин "поганої пам'яті" вбачав саме в лінощах пригадувати.

Одним із різновидів довільного відтворення є спогади. Спогади – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого. У спогадах етапи життя людини співвідносяться нею із суспільними подіями,

з важливими в особистому житті датами. Специфічним змістом цього відтворення є факти життєвого шляху людини в контексті історичних умов певного періоду, до яких вона так або інакше була причетна безпосередньо. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

## **6. Забування та його причини**

Усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово забувається. Забування – процес, зворотний запам'ятовуванню. Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Забування – функція часу. **Забування – це згасання тимчасових нервових зв'язків, що впродовж тривалого часу не підкріплювалися.** Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються. Другою причиною забування є недостатня міцність запам'ятовування. Щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та умов, за яких вона відбувається. Причиною, яка погіршує запам'ятовування, може бути негативна індукція, зумовлена змістом матеріалу. Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на засвоєння нового характеризується як проактивна (така, що діє наперед) інтерференція. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику або хімію. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, має назву ретроактивної (такої, що діє зворотно) інтерференції.

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути сильний імпульс – бажання пригадати, яке індукує гальмування. Прикладом може бути стан студента на іспиті, коли він намагається відразу пригадати відповіді на запитання в білеті й через хвилювання не може цього зробити. Гальмування знімається шляхом переведення думки на інші об'єкти.

Забування – процес поступовий, засадовим для нього є послаблення і порушення раніше утворених умовних зв'язків. Чим менше вони закріплені, тим швидше згасають і забуваються.

Як показують дослідження пам'яті (П. І. Зінченко, А. А. Смирнов та ін.), швидше забувається та інформація, якій належить другорядна роль у



змісті діяльності. Протягом набагато тривалішого часу утримується інформація, що несе в діяльності головне смислове навантаження.

Найвищі темпи забування мають місце відразу після заучування матеріалу.

Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо від самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування і закріплення шляхом повторення в перші дні після того, як вона була отримана.

Важлива умова продуктивного запам'ятовування – осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

## **7. Індивідуальні особливості пам'яті.**

Кожна особистість має індивідуальні відмінності пам'яті, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються в швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

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

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

Міцність запам'ятовування виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу (або в повільності його забування).

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

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана з силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування.

При сильному, але не досить рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування. Якщо в людини сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички – акуратність, точність, відповідальність, – то негативні прояви, зумовлені типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються і в тому, який матеріал краще запам'ятовується – образний, словесний чи в однаковій мірі продуктивно той і той.

У зв'язку з цим у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний, типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій

нервовій діяльності людини, але головним чином – умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Так, наочно-образний тип пам'яті частіше зустрічається у художників, письменників, музикантів, словесно-абстрактний – у вчених, філософів. Змішаний тип пам'яті має місце в людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного або словесно-абстрактного типу.

Враховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожного учня та всебічно розвивати його пам'ять.

Пізнавальна функція пам'яті: нагромадження життєвого досвіду.

Фізіологічний механізм: здатність відображати і зберігати враження від впливів довкілля.



### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Розкрийте зміст уваги як специфічної форми організації свідомості людини.
2. Назвіть основні властивості уваги та проілюструйте їх.
3. Які є види уваги? За якими критеріями їх розрізняють?
4. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального процесу.
5. У чому полягає відмінність між короткочасною та оперативною пам'яттю?

### **Тема.**

#### **Мислення. Уява.**

**Мета:** формування компетентностей студентів про мислення й уяву та їх види; формування вмінь аналізувати мисленнєві операції та процеси уяви.

**Основні поняття і терміни:** : мислення; проблема; проблемна ситуація; інсайт; види мислення (наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне); порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, конкретизація, узагальнення, класифікація, систематизація; інтелект; уява; види уяви (репродуктивна, творча); аглютинація; аналогія; гіперболізація; підкреслення (загострення); літота; типізація; схематизація.

### **План**

1. Мислення як пізнавальний процес.
2. Мислення і мозок. Процеси мислення.
3. Види і форми мислення.
4. Творче мислення та особистість.
5. Поняття про уяву. Фізіологічні основи процесів уяви.

6. Види уяви. Процеси уяви.
7. Розвиток уяви у дітей та її індивідуальні особливості.

### Література:

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ: "Центр учбової літератури", 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник 3=14 / О. Скрипченко, О. Долинська, З. Огороднійчук та ін. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999. – С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. К., 2000. С. 218-228.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.
6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

### Зміст лекції:

#### 1. Мислення як пізнавальний процес.

Пізнання навколишнього світу починається з відчуттів, сприймань і породжує людське *мислення*. Воно супроводжує усі розумові процеси людини. Саме мислення забезпечує нам можливість виходу за межі чуттєвого, розширює межі та глибину нашого пізнання, відображає суттєві зв'язки і відношення між предметами, через відоме веде нас до невідомого. За своєю природою ми розумні істоти, на цьому наголошував французький філософ Ж.Сартр: "Мої думки – це я сам. Ось чому я не можу спинитись! Я існую, бо я думаю, а не думати я не можу".

Мислення – необхідна умова щастя, воно дає нам велику насолоду, пробуджує смак до прекрасного та великого, позбавляє людину лінощів і нудьги. Г. Сковорода зазначав: "Пізнаєш істину – ввійде тоді у кров твою сонце". До розумової діяльності нас спонукають здебільшого проблемні ситуації, які є вихідним моментом мислення. Це ніби внутрішній конфлікт між знанням та незнанням. Причини виникнення проблемної ситуації – недостатність інформації, знань. Наявна проблема активізує людське мислення. Філософія трактує мислення як соціальне зумовлений процес, якість якого змінюється під час розвитку. Сенека передбачав: "Прийде час, коли нащадки наші будуть дивуватися, що ми не знали того, що так очевидно". Сьогодні це зрозуміло, адже інформаційний запас людства, набутий за час його існування завдяки мисленню, значно розширився.

Процес мислення вивчає не лише філософія, а й логіка, кібернетика, лінгвістика. Особливе місце серед цих наук посідає психологія. Вона не

тільки констатує та описує, але й пояснює мислення індивіда: його природу та перебіг; за яких умов, як і чому з'являється думка, як вона розвивається і вдосконалюється; розкриває закономірності мислення та причини його перебігу.

Що ж таке мислення з психологічної точки зору? *Мислення – це психічний процес пошуків та відкриттів нового, істинного, глибинного внаслідок аналізу та синтезу навколишньої дійсності.* У процесі мислення ми пізнаємо світ узагальнено та опосередковано (через слово). При цьому для нас важливе значення мають зв'язки між предметами та явищами.

**Мислення** – це інтелектуальна й практична діяльність, оскільки поєднує в собі пізнання і творче перетворення образів і уявлень, зафіксованих у пам'яті. Це завжди активна зміна діяльності внаслідок розумової праці.

Мислення тісно пов'язане з чуттєвим пізнанням, яке є джерелом мислення, його основою. Через відчуття та сприймання мислення безпосередньо зв'язане з навколишнім світом і є його відображенням. Але в процесі мислення людина виходить за межі чуттєвого пізнання, розкриває такі явища, які не можна безпосередньо сприйняти.

## 2. Мислення і мозок.

Людство завжди цікавило питання: як саме ми мислимо? Про це на думку американського вченого Дж.Ройса, ми могли б дізнатися з мозкових коливань, які можна записати. Однак мозкові коливання можуть розповісти нам про те, як людина думає, але вони ніколи не розкриють того, про що вона думає.

Природу мислення вивчали починаючи з XVII ст. Вчені-фізіологи вважають, що завдяки нейротрансмітерам (хімічній речовині) ми здатні мислити, мріяти, пам'ятати.

За вченням І.Павлова, мислення "...нічого іншого не становить, як асоціації, спершу елементарні, що стоять у зв'язку зі зовнішніми предметами, а потім домінуючі. В основі мислення лежать як першосигнальні так і другосигнальні зв'язки з домінуванням останніх. Саме другі сигнали, або "сигнали сигналів", забезпечують спеціально людське, вище мислення.

Аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку – основа людського мислення. Лауреат Нобелівської премії Дж.Екклс вважає мозок акцептором думки, а не її продуцентом. Він стверджує, що мозок лише приймає і обробляє чужі думки, а не продукує власні. Академік Н.Бехтерева лише частково погоджується з цією думкою. Якщо мова йде про щось складне - теорії, гіпотези, концепції, – то тут під впливом певних емоційних станів у мозку іноді з'являється розв'язання проблеми.

Вчені-психологи, зокрема Дж.Брунер та А.Сперлінг, дійшли висновку, що люди думають не лише за допомогою мозку, але й усього тіла. Нервова система, без сумніву, відіграє основну роль у процесі мислення, тому що інтегрує усі інші частини організму, однак органи чуття м'язи, залози також виконують важливі функції у розумовому процесі.

Акт мислення – єдність знань, досвіду, інтелектуальних дій та власного ставлення до певної діяльності, бо мислить не просто мозок, а жива істота. На основі наявної інформації, здібностей, навичок і звичок людина асоціює, тобто встановлює зв'язки між предметами. Класифікацію асоціацій запропонував давньогрецький філософ Арістотель. Він вивів закони асоціацій за: схожістю, контрастом, суміжністю.

**Процеси мислення.** Основою процесу мислення завжди є аналіз і синтез.

*Аналіз – це уявне відокремлення властивостей від об'єкта, виділення окремих його частин, елементів* тощо. Аналіз – необхідна умова наукової інтерпретації фактів. Він вимагає повноти, глибини та точності. Це перший етап вивчення будь-якого явища. Наприклад, вивчаючи текст, ми поділяємо його на епізоди сюжету, фрагменти композиції і на менші сегменти (речення, слова, склади, фонемі); шукаємо різноманітні конструктивні зв'язки між ними, зовнішні відмінності та внутрішню єдність. Пізніше всі ці компоненти поєднуються між собою.

*Поєднання окремих компонентів об'єкта в єдине ціле називається синтезом.* Синтез, як процес мислення, може відбуватись на різних рівнях у діяльності людини, починаючи від простого механічного сполучення частин цілого до створення наукової теорії на основі узагальнення окремих фактів і матеріалів досліджень. Він може здійснюватися як на основі сприймання, так і на основі спогадів та уявлень.

Будучи протилежними за своєю суттю, операції аналізу та синтезу фактично тісно пов'язані між собою. Без аналізу немає синтезу, і навпаки. Вони беруть участь у кожному процесі мислення. Нерозривна єдність аналізу і синтезу реалізується в пізнавальному процесі порівняння.

*Порівняння – уявне зіставлення двох або кількох об'єктів з метою виявлення спільних чи відмінних ознак.* Це елементарний процес, з якого починається пізнання. К.Ушинський вважав, що порівняння є основою будь-якого розуміння та мислення, все в світі ми пізнаємо лише через порівняння: "Якщо б ми знайшли предмет, який не мали з чим порівняти, то ми не могли б про нього нічого сказати".

Порівнюючи предмети чи явища, ми виділяємо найбільш спільні їхні ознаки і на цій основі здійснюємо узагальнення. *Узагальнення – уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками.* Наприклад, за загальними ознаками об'єднуємо в одну групу вишню, гвоздику, кров, сире м'ясо – за кольором, але це не істотна ознака. За істотними ознаками (за призначенням) об'єднуємо стіл, стілець, шафу,

крісло – це меблі. Узагальнюючи предмети за їх властивостями, ми змушені абстрагувати властивості від предметів.

**Абстрагування** – уявне відокремлення істотних властивостей від неістотних та від предмета в цілому, визначення спільної ознаки, що характеризує певний клас предметів. Суть абстрагування як операції мислення полягає в тому, що сприймаючи певний предмет і виокремлюючи в ньому певну частину, розглядаємо виділену частину чи властивість незалежно від інших складових даного предмета. Ми абстрагуємось від інших ознак інформації, часто оперуємо такими абстрактними поняттями, як "число", "матерія", "сила", "величина", "колір" тощо. Однак при якісній характеристиці об'єктів ми переходимо від абстрактного до конкретного, тобто здійснюємо конкретизацію (п'ять яблук, червона квітка, високий юнак тощо).

**Конкретизація** – процес протилежний абстракції. У конкретних уявленнях ми не намагаємось виокремити різні ознаки чи властивості предмета, а, навпаки, намагаємось уявити ці предмети у всій їх різноманітності властивостей і ознак та взаємозв'язків.

### 3. Види і форми мислення

#### **Загальноприйнята класифікація видів мислення:**

*за формою існування:* конкретно-дійове, наочно-образне та абстрактне;

*за характером розумової діяльності:* теоретичне та практичне;

*за ступенем оригінальності:* репродуктивне та продуктивне.

Історично спочатку відбулося становлення практичної діяльності і лише пізніше з розвитком людського суспільства – теоретичної розумової діяльності. Однак, незважаючи на високий рівень розвитку суспільства, практичне мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості. У людей робітничих професій, праця яких пов'язана з реальними предметами, переважає практичне, конкретно-дійове мислення. Завдання практичного мислення – розв'язання конкретних задач.

**Конкретно-дійове**, або наочно-дійове мислення, ґрунтується на безпосередньому сприйнятті предметів. Цей вид мислення є основним у ранньому віці. Дитина мислить в процесі діяльності, взаємодіючи з предметами. Це можна легко простежити на прикладі пізнання дитиною нового, незнайомого предмета, наприклад, подарований автомобільчик малюк розбирає на частини, щоб відшукати того, хто сидить всередині і приводить його в рух, і дуже дивується, коли нікого там не знаходить.

Конкретно-дійове мислення не супроводжується мовленням (дитина складає башточку, не пояснюючи своїх дій, не називаючи їх). Цей вид мислення властивий і тваринам (щоправда, він якісно інший).

**Наочно-образне мислення** наявне під час сприймання людиною навколишньої дійсності. В елементарній формі наочно-образне мислення

властиве дошкільнятам. У них ще зберігається зв'язок мислення з діяльністю, однак не завжди виникає потреба у маніпулюванні предметами, але завжди є необхідність в уявленні об'єкта, предмета. Дошкільнята мислять наочними образами і ще не володіють поняттями у повному розумінні цього слова. Цей вид мислення іноді називають логічно-знаковим, тобто таким, у якому спираються на уявлення та образи. Образи містяться в короткочасній пам'яті.

**Теоретичне образне мислення** – оперування образами та уявленнями з метою розв'язання задач, найчастіше яскраво виявляється в діяльності письменників, художників, акторів. За Б.Тепловим, "...діяльність теоретичного мислення спрямована здебільшого на відшукування загальних закономірностей". Образи для цього виду мислення продукує довготривала пам'ять.

**Теоретичне мислення** – це вирішення проблем на основі наявних знань у вигляді понять, суджень і логічних висновків. Усе це відбувається за допомогою внутрішнього мовлення, подумки.

На основі практичного та наочно-чуттєвого досвіду у дітей шкільного віку поступово формується *абстрактне (понятійне)* мислення, яке існує у вигляді абстрактних понять і суджень. Цей вид мислення супроводжується мовленням. Його ще іноді називають словесно-логічним. Певна логіка властива всім видам мислення.

В основі абстрактного мислення лежать логічні операції та поняття. Особливо високим рівнем відзначається цей вид мислення у науковців.

Мислення поєднує в собі репродуктивні та творчі елементи. Першими виділили деякі творчі елементи мислення філософи-раціоналісти Р.Декарт, Б.Спіноза, Г.Лейбніц (XVII ст.). Дж.Гілфорд найбільш вдало одним з перших охарактеризував творче мислення як оригінальне, не подібне на інше, гнучке, гостре, нетривіальне тощо.

### **Форми мислення.**

Людина пізнає світ логічним шляхом, за допомогою органів чуття, свої знання формує у вигляді понять.

**Поняття** – *форма мислення, що відображає істотні властивості, зв'язки, виражені словом чи групою слів*. Поняття є загальні та часткові, конкретні та абстрактні, емпіричні й теоретичні.

Емпіричні поняття формуються на основі порівняння; теоретичні – на основі встановлення об'єктивних зв'язків між загальним та індивідуальним. Формування кожного нового поняття вимагає перевірки, уточнення, аналізу з метою встановлення його істинності.

У понятті загальне й спеціальне призначення предмета виражені в одному слові. Це не конкретний образ, на відміну від сприймання, а узагальнення, де в одному слові відображаються наші знання про предмет чи цілу групу предметів (наприклад, "книга", "суспільство" "Всесвіт").

У процесі діяльності, навчання ми поступово оволодіваємо цілою системою понять. Велику роль при цьому відіграє наочність. Різна кількість часу потрібна особистості для оволодіння тими чи іншими поняттями. Іноді все життя можна розкривати суть окремих понять.

Чимало досліджень проведено П.Гальперіним, В.Давидовим, Г. Костюком, О. Леонтєвим, Н.Менчинською, Р.Натадзе, Д.Ельконіним та іншими для з'ясування закономірностей, послідовності, умов формування понять у процесі шкільного навчання. Для формування творчого мислення особистості важливо поставити студента в умови першовідкривача, дослідника доступних для нього понять. Зміст понять розкривається в судженнях. ***Судження – форма мислення, яка відображає зв'язки між предметами та явищами, ствердження чи заперечення чогось.***

Виділяють загальні, часткові та поодинокі судження. Судження є істинні та хибні. Істинні – це ті, що перевіряються часом, обставинами, практикою. Судження існує в слові. При конструюванні тих чи інших суджень велике значення мають як логіка, розум, так і почуття та емоції.

Людина – розумна істота, вона вміє мислити, однак, на думку

О.Леонтєва "окрема людина стає суб'єктом мислення, оволодівши мовою, поняттями, логікою".

***Логічний висновок – це асоціація суджень, форма мислення, за якої на основі кількох суджень виводять нове.***

***Індуктивний висновок*** – логічний висновок, зроблений в процесі мислення від часткового до загального (виводимо загальне правило з окремих випадків), виражає можливість, а не впевненість.

***Дедуктивний висновок*** – логічний висновок, зроблений в процесі мислення від загального до конкретного, часткового. Ще Арістотель сформулював силогізм – основний метод дедукції: якщо два судження є правильними, то висновок буде правильним. Наприклад, перше судження: "Усі студенти II-го курсу історичного факультету вивчають психологію". Друге судження: "Олена Іваненко – студентка II-го курсу історичного факультету". Логічний висновок: "Олена Іваненко вивчає психологію"

Так чи інакше ми постійно висловлюємо свої думки у різній формі: поняття, судження, логічні висновки. Думки людини створюють інформаційну та енергетичну систему, в якій існує велика кількість автономних програм, як позитивних, так і негативних. Чимало вчених світу сьогодні стверджують, що думка є матеріальною енергетично, це фізичний субстант. Вплив на людей зусиллям думки називається сугестією. Сьогодні, на жаль, ще неможливо експериментально довести, як саме думка матеріалізується, впливає на енергетичне поле іншої людини. Що інтенсивніша ваша думка, то швидше ваша енергія вплине на співрозмовника.



Важливо пам'ятати, що ми живемо в світі причинно-наслідкових зв'язків, тому завжди спрацьовує така закономірність: все, що ми думаємо і кажемо про інших, відбувається врешті-решт з нами. Духовний цілитель М.Денисов вважав, що думка, послана нами в простір, зберігається близько двох років. Залежно від того, які думки (позитивні чи негативні) переважатимуть на вашому життєвому шляху, виникне хаос чи гармонія, творіння чогось нового, величного чи катаклізми.

Сила думки значною мірою залежить від духовності чи рівня сили волі її власника. Позитивні думки про інших, відмова від обговорення чийось неприємностей чи проблем, цікаві бесіди про культуру, мистецтво, природу, літературу зумовлять зміну духовної свідомості, а звідси й поведінку. Важливо при цьому забезпечувати гармонію інтелекту, почуттів і поведінки, мати міру в усьому.

Біблійна легенда про те, що Господь карає окремих людей і цілі народи за їхні гріхи, які завжди починаються з думок, останнім часом підтверджується. Вчені дійшли висновку, що земні катастрофи (руйнівні землетруси та виверження вулканів) відбуваються саме там, де нагромаджується критична маса негативної психічної людської енергії. Так реагує ноосфера Землі на аномальні думки, явища суспільного життя людей і держави.

#### **4. Творче мислення та особистість.**

Психологів з давніх давен цікавила проблема творчого мислення. На думку Дж.Гілфорда, творче мислення є оригінальним – людина шукає власне розв'язання проблем; гнучким – людина вміє при потребі змінити свою попередню думку, по-новому підійти до розв'язання наболілих питань; глибоким – людина вміє бачити нові, приховані від сприйняття проблеми задачі.

Дослідженням проблеми займалося чимало психологів. Інтерес до цього феномена пояснюється тим, що саме мислення допомагає людині орієнтуватися у величезному потоці інформації. Рівень мислення творчої особистості характеризується: самостійністю, гнучкістю, аналітичністю, розсудливістю, винахідливістю, глибиною думки, дотепністю, кмітливістю.

*Самостійність* – вміння побачити і сформулювати нову проблему без сторонньої допомоги; осмислити і використати суспільний досвід, при цьому бути незалежним у своїх поглядах, сміливо висловлювати думку. Особистість, якій притаманна самостійність мислення, не боїться поразок, над нею не тяжіють попередні невдачі, вона вірить у себе. На превеликий жаль, люди хочуть бути такими, як усі, їм властива конформність, тобто такий стан, при якому людина відмовляється від власної думки, поглядів, а приймає думку більшості.

*Гнучкість* – вміння змінити шлях рішення проблеми, якщо він не задовольняє умову. Людина з гнучким розумом уміє розглядати всі, навіть суперечливі точки зору, зважувати їх істинність. Вона – толерантна, схильна до міркувань, смілива, незалежна, рішуча у змінах і спростуванні, їй притаманне почуття новизни. Уміння радикально змінити свої погляди є дуже важливим, оскільки стереотип, зашкарублість думки не сприяють прогресу, творчості. Догматичність і непоступливість є протилежними гнучкості.

*Аполітичність, логічність думок* – уміння виділяти істотне й узагальнювати, послідовно та чітко приймати рішення, доречно висловлюватися. Наскільки важливо вдумливо підходити до проблеми розв'язання задач, висловлювати свої думки, свідчить народне прислів'я: "Мудрий не все каже, що знає, а дурний не все знає, що каже".

*Розсудливість* – вміння оцінити ситуацію, відповідно до цього будувати свою поведінку. Французький філософ Ф.Ларошфуко казав: "Якщо ви хочете мати ворогів, дайте друзям відчуття вашу перевагу над ними, а якщо ви хочете мати друзів, дайте їм можливість відчуття їхню перевагу над вами".

*Винахідливість* – уміння знайти вихід з будь-якої ситуації, розв'язати будь-яку проблему. Один з прихильників М.Твена вирішив написати йому листа, але не знав адреси, тому підписав конверт так: "Марку Твену. Бог знає куди". Лист відшукав знаменитого Марка Твена. Прихильник отримав відповідь: "Бог знав. Дякую. Марк Твен".

*Глибина думки* – здатність детально аналізувати, порівнювати та знаходити істотне, здійснювати різносторонній підхід до розв'язання проблеми, аргументувати її рішення і не обмежуватися вузьким колом ідей.

*Дотепність* – мистецтво з гумором розв'язувати ті чи інші проблеми, влучно висловлюватися. Академік Ландау мав не дуже привабливу зовнішність, але вмів дотепно знайомитися з прекрасною половиною. Підходив до жінки, поплескував її по плечі й запитував: "Чи можна з вами познайомитися?". Особа оглядалася й обурювалася: "Ви що, дурень?" "Ні, я академік Ландау", – лунало у відповідь. Це мало, як ви розумієте, грандіозний ефект.

*Кмітливість* – природний дар, який дає змогу зрозуміти, розпізнати недоступні іншим речі, можливість наблизитись до істини. Одного невинного злодія засудили до кари смерті. Перед стратою він просив дозволу у Фрідріха II - короля прусського – самому вибрати вид покарання. Король погодився. Тоді засуджений сказав, що хоче вмерти від глибокої старості. Фрідріх II розсміявся і дарував йому життя.

Якось Б.Шоу отримав листа такого змісту: "Я – найкрасивіша жінка Англії. Ви – наймудріший чоловік. Нам варто було б народити

дитину". Б.Шоу не хотів образити жінку, а тому відповів: "Я боюся, що дитина успадкує мою красу і ваш розум".

Ми по-різному оволодіваємо розумовою діяльністю: одні – репродуктивним шляхом (шляхом відтворення наявного), інші ж – творчим (оригінальним, своєрідним). Будь-яке мислення – це завжди мислення особистості у всьому її багатстві стосунків з природою, суспільством та іншими людьми.

## 5. Поняття про уяву. Фізіологічні основи процесів уяви.

Уява належить до вищих пізнавальних процесів. Вона зумовлюється потребами, що виникають у житті людини, і насамперед потребою змінити ті чи інші предмети навколишнього світу. Людина не може розпочинати роботу, не уявивши собі її готовий результат. Уява виникла і розвинулася в процесі праці людини. За образним визначенням А. Ейнштейна, "уява важливіша за знання, тому що знання обмежені, уява ж охоплює все на світі, стимулює прогрес і є джерелом його еволюції". Безліч уявлень щодня виникають у голові людини. Деякі з них не лишають сліду, а найцікавіші, значущі залишаються в пам'яті і складають зміст уяви.

*Уява – це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.*

*Функції уяви :*

- моделювання кінцевого результату діяльності людини і засобів, необхідних для його досягнення;
- створення програми поведінки людини, коли проблемна ситуація невизначена;
- створення образів, які не програмують діяльність, а підмінюють її;
- створення образів об'єктів з опорою на схеми та описи.

*Характерні риси уяви.*

1. *Уява властива лише людині і є необхідною умовою її діяльності.* Уява завжди спрямована на практичну діяльність. Перш ніж щось зробити, людина уявляє, що потрібно зробити і як вона це робитиме. Людина також заздалегідь уявляє кінцевий результат своєї праці і цим відрізняється від найуміліших тварин. Уява значною мірою залежить від спрямованості особистості: її інтересів, прагнень, потреб, переконань.

2. *Уява тісно пов'язана з мисленням, пам'яттю, відчуттям, сприйманням та емоціями.* Нелегко відокремити процес уяви від процесів відчуття і пам'яті, а також від процесів мислення. Розв'язанню цього завдання Арістотель присвятив майже всю книгу "Про душу".

Уява, як і мислення, виникає в проблемній ситуації, тобто тоді, коли потрібно віднайти нове рішення. Так само, як і мислення, уява мотивується потребами особистості. Реальний процес задоволення

потреб може інколи підмінятися ілюзорним, уявним задоволенням їх. Щодо спільного і відмінного між мисленням та уявою, то все залежить від визначеності завдання або ситуації, тобто одне й те саме завдання може розв'язуватись як за допомогою уяви, так і за допомогою мислення. Якщо вихідні дані завдання або наукової проблеми відомі, то їх розв'язання підпорядковується переважно законам мислення. Якщо ж проблемна ситуація вирізняється невизначеністю, вихідні дані не піддаються точному аналізу, то в цьому разі в дію вступають механізми уяви.

Уява знаходить розв'язання проблемної ситуації навіть за відсутності необхідної повноти знань, які потрібні для мислення. Уява дає змогу "перескочити" через якісь етапи мислення й уявити кінцевий результат. Але саме в цьому полягає слабкість процесу уяви, оскільки намічені уявою шляхи розв'язання не завжди правильні.

У процесі мислення людина комбінує уявлення, які пам'ять видає свідомості. Однак можна сфантазувати яку-небудь комбінацію уявлень, знаючи, що не лише справа уяви. Не тільки в реальності, а й уві сні ми усвідомлюємо, що уявлене нами є фантазією. В цьому разі відбуваються два одночасних процеси: людина щось *уявляє* і разом з тим *мислить* про те, що уявляє – оцінює його особливості, вірогідність, красу, переробляє, виправляє або проганяє. За висловом Арістотеля, ми відрізняємо уяву від мислення *впевненістю*, яка притаманна нашому мисленню: якщо ми впевнені в реальності того, що уявляємо, то ми мислимо.

Деякі психологи порівнюють принципи роботи уяви з принципом дії калейдоскопа, який за допомогою кількох скелець створює безліч візерунків.

Необхідність існувати та діяти в середовищі з неповною інформацією спричинила виникнення в людини уяви. Апарат уяви завжди буде корисним для неї.

Образи уяви відрізняються від образів пам'яті тим, що в уяві ми змінюємо згадуване або створюємо щось таке, чого не було в нашій пам'яті. Якщо ми в нашій свідомості можемо відтворити той чи інший предмет з більшим чи меншим ступенем ясності і якщо припустити, що ми нічого не дофантазували до того, що зберігалось в нашій пам'яті і що нині відтворюється нашою свідомістю, то, без сумніву, це є пригадуванням (процес пам'яті), яскравим, але все-таки пригадуванням. За образністю процеси пригадування (пам'яті) не поступаються уяві. Уява відрізняється від пам'яті *новизною* відтворених нею асоціацій щодо тих, які зберігаються в пам'яті. Пам'ять зберігає сліди й ідеї уявлень; видає їх знову свідомості у відчутній формі уявлень, а уяві належить тільки *нова комбінація* цих елементів, збережених пам'яттю.

Уява відрізняється також і від безпосереднього відчуття. За Арістотелем, "Уява є ніби відчуттям, але тільки без матеріалу". Цей вислів вражає своєю точністю, якщо пригадати ті хвилини, коли ми змушені

боротися з витворами нашої власної уяви. Ми сприймаємо їх як відчуття зовнішнього світу, з тією тільки різницею, що від предметів зовнішнього світу ми можемо відвернутися або піти, натомість образи нашої уяви ми носимо завжди і всюди з собою і можемо позбутися їх тільки вольовим зусиллям, що вибирає інший матеріал для нашої психічної діяльності.

3. *Уява завжди є відходом від дійсності, проте в будь-якому разі джерело уяви – об'єктивна дійсність.* Зазнаючи впливу емоцій, почуттів, симпатій і антипатій, уява сприяє глибшому осмисленню і пізнанню дійсності, але інколи спотворює її. Так, під впливом кохання наша уява породжує бажаний образ, хоча цей образ може і не відповідати справжньому. Уява в такому разі готує нам чимало гірких розчарувань.

Митці, люди з розвиненою уявою, зображаючи те чи інше явище, досить часто не бувають його очевидцями і безпосередніми учасниками. Але будь-який створюваний художником образ завжди спирається на реальні об'єкти. Наприклад, на картинах В. М. Васнецова "Килим-літак", "Іван-царевич на сірому вовку" або М.О.Врубеля "Демон", "Пан" ми бачимо елементи нереального (килим, що летить у небі; фантастичні істоти тощо), але разом з тим це відображення цілком реальних речей. Так, літаючий килим зображується як звичайний килим – прямокутної форми, з типовим для килима орнаментом, а фантастичні герої мають ознаки реальних істот. М.О.Врубель робив багато етюдів з натури, спостерігав різні стани природи, він виходив з реального життя, тому його фантастика така виразна. Витвори уяви тим цінніші, чим більше зважає художник на відомі йому закони об'єктивної дійсності. Саме в цьому сила людської уяви. Фантазія, яка відривається від дійсності, стає безсилою.

4. *Уява – складова творчості.* Вона постає як антипод тривіального. Це почуття новизни, яке є неоціненною якістю людини.

"Всесвіт не має меж і краю, він безмірний і нескінченний", – сказав Джордано Бруно, уявляючи безмежність Всесвіту.

"Людство досягне зірок і заповнить собою Всесвіт", – таким уявив майбутнє землян К. Е. Ціолковський.

Відомий фахівець у галузі автоматичної зброї Ф. В. Токарев згадував, як він створював нові зразки зброї. Він виїздив у село з двома альбомами... швейних машин. Гортав альбоми, в яких були зображені конструкції різних швейних машин, і неодмінно знаходив потрібну йому ідею. Отже, якщо людина побачить у предметі іншу його функцію, можна вважати, що в цієї людини добре розвинена уява.

5. *Уява нерозривно пов'язана з усіма ланками психіки людини.* Найвищий "розквіт" уяви виявляється в хвилини небезпеки: перед атакою, операцією, смертельною небезпекою.

Сприймання стимулює уяву. Відомий тест Роршаха на сприймання невизначених форм – 5 плям на 5 таблицях, 2 чорно-білі і 3 кольорові –

дає змогу наочно відстежити якісні відмінності уяви здорової і психічно хворої людини. У людей з патологією уяви плями набувають контурів, що відображають особливості їх емоційного неблагополуччя. У звичних плямах їм ввижаються привиди, демони, символічні образи смерті, тобто проектується страх, стан тривоги, відчаю, туги. Живі чорнильні плями активно стимулюють уяву і ніби звільняють її, тобто вирішують якоюсь мірою проблему, над якою б'ються психологи. Стимулюють уяву запах, ритми музики.

Розроблено спеціальний метод активізації уяви – метод "мозкового штурму". Він полягає в тому, що створюється невимушена атмосфера спілкування і пошуку, коли вільно висловлюється необмежений некритичний потік асоціацій, уявлень, ідей, образів, тобто народжуються припущення, нереальні ідеї.

Ситуація фрустрації, безвиході, скажімо, при нерозділеному коханні також активізує уяву.

**Фізіологічні основи процесів уяви.** У здійсненні складних процесів уяви бере участь кора головного мозку. Але складність структури уяви та її зв'язок з емоціями свідчать на користь гіпотези про те, що фізіологічні механізми уяви розташовані не тільки в корі головного мозку, а й у глибших його відділах. Такими глибинними відділами мозку, які разом з корою великих півкуль формують образи уяви і включають їх у процеси діяльності, є *гіпоталамо-лімбічна* система, гіпоталамус у його зв'язках з древньою корою і підкірковими ділянками, що утворюють лімб, або кордон, навкруги передньої частини стовбура мозку при вході в півкулі головного мозку.

У разі ушкодження гіпоталамо-лімбічної системи у людини виникають характерні розлади психіки: її поведінка складається з серії окремих поведінкових актів, а загальна програма, що регулює поведінку, відсутня. Отже, ушкодження захоплює структури, що відповідають за планування дій людини, а, як відомо, найважливіша функція уяви – розробка програми дій, поведінки.

Деякі психологи розглядають фізіологічний механізм уяви як рух уявлень, які, змінюють одне одного подібно до морських хвиль. Ці уявлення сполучаються певними асоціативними зв'язками. "Інтенсивність одного нервового сліду, досягнувши певного ступеня, починає потім знижуватися, тоді як інтенсивність другого сліду (асоціації) починає підвищуватися, і як результат цього – одне уявлення змінюється у свідомості іншим" (К.Д.Ушинський)

Тривалість уявлення (тобто тривалість його усвідомлення) залежить від часу, необхідного для того, щоб воно прийшло в рівновагу. Впродовж цього часу рух уявлення, яке було в стані напруження, поширюється на інше уявлення (особливо яскраве, життєве) тоді, вже це останнє переходить у стан напруження.

Рівень інтенсивності нервового сліду залежить не тільки від процесу його живлення, а й від ступеня подразнення, якому підлягає цей слід. Якщо в процесах пам'яті нервовий зв'язок, що утворився, залишається постійно і відновлюється в майбутньому, то в процесах уяви системи нервових зв'язків розпадаються і не відновлюються, а об'єднуються в нові системи впродовж усього життя людини

Таке об'єднання можливе у разі виникнення сильного осередку збудження (потреба, безпосереднє враження). Тому в людини з великою фантазією групи нервових клітин зв'язуються в дедалі нові й нові утворення. Від цього залежать характерна новизна в образах фантазії порівняно з образами пам'яті та частковий збіг їх.

### 3. Види уяви. Процеси уяви

Процес творення образів уяви, або фантазій, може мати мимовільний і довільний характер. Якщо в уяві людини створення нових образів не скеровується спеціальною метою, уява має мимовільний характер. Так, під впливом розповіді учителя створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. Під час читання художнього твору в уяві виникають без спеціального наміру образи героїв, місцевість, де відбуваються описані події, час, коли вони відбуваються, тощо.

Мимовільна уява зумовлюється потребами і почуттями. Голодна людина уявляє смачні страви, людина, якій холодно, уявляє теплий будинок, а в спеку уява приносить людині прохолоду. Батьки, турбуючись за своїх дітей, які складають екзамени, мимовільно змальовують перебіг подій і уявляють критичні ситуації, в які можуть потрапити їхні син чи донька.

Якщо людина ставить спеціальну мету створити образ того чи іншого об'єкта, уява набуває *довільного* характеру. Наприклад, учитель на уроці пропонує уявити якусь історичну подію, певну місцевість, подорожуючи по карті, уявити ті чи інші міста або країни.

Людина, яка створює новий музичний твір, малює образ літературного героя або картину, використовує довільну уяву.

Залежно *від характеру* діяльності людини довільну уяву поділяють на відтворюючу, або репродуктивну, і творчу, або продуктивну.

Уява, що спирається на створення образів, які відповідають описові, називається *відтворюючою*. Читаючи навчальну й художню літературу, вивчаючи географічні карти та історичні матеріали, людина відтворює за допомогою уяви те, що відображене в художніх творах, в історичних документах. Під час мовного спілкування людині доводиться уявляти незнайомі об'єкти або події на основі їх опису. Відтворююча уява обслуговує спілкування людей. Цим видом уяви користується інженер, що

вивчає нову для нього машину за кресленнями. На основі музичних творів формується багатий матеріал для відтворюючої уяви.

*Творча* уява також має довільний, продуктивний характер і завжди включена у творчу діяльність. Це самостійне створення нових, оригінальних образів. Творчість являє собою діяльність, внаслідок якої людина відкриває щось нове, створює нові матеріальні та духовні цінності. Творчість – це такий різновид діяльності, в якому беруть участь усі психічні процеси, але уява відіграє провідну роль. Творча уява необхідна там, де діяльність людини набуває творчого характеру, це невід'ємна умова будь-якого різновиду творчості. Творча і відтворююча уява взаємопов'язані й переходять одна в одну.

*За активністю* індивіда уяву поділяють на активну і пасивну.

*Активна* уява завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання. Процес зберігання в головному мозку інформації динамічний, тобто відбуваються поступова зміна змісту матеріалу і взаємопереміщення його елементів. Цей процес відображає активну уяву. Звідси – інтуїція, прозріння. Активна уява спрямована переважно назовні, людина більше зайнята оточенням, суспільно-значущим і менше – собою. Активна уява визначається і контролюється волею і може бути відтворюючою (репродуктивною) або творчою. Апарат уяви становить умову творчої діяльності особистості.

*Пасивна* уява протікає без постановки мети, інколи – як ілюзія життя, де людина говорить, діє уявно. Вона тимчасово віддаляється у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень. Людині здається, що вона ховається від нерозв'язаних завдань, від необхідності діяти, від тяжких умов життя тощо.

Пасивна уява може викликатися людиною зумисно. Зумисно викликані образи фантазії, які не пов'язані з волею і не спрямовані на втілення їх у життя, називаються мареннями. Людям властиві марення. В мареннях легко віднайти зв'язок продуктів уяви з потребами людини. Коли потреби людини надзвичайно сильні, а можливості їх задоволення мізерні, то уява розвивається з дивовижною силою. Задоволена потреба не породжує уяви. Якщо більшість потреб реалізувати неможливо, то в людини виникає домінанта незадоволеності, що породжує зміну особистості з відходом від реальності, страждання, впертість, неврози.

Задоволення потреб людини не завжди супроводжується почуттям задоволення. Досить часто очікування великого щастя мінімізує почуття реального задоволення від справжнього щастя. Отже, спостерігається розходження між очікуванням і досягнутим у житті, тому так важко керувати уявою.

Якщо марення, тобто образи, що викликаються довільно й не спрямовані на втілення в життя, переважають в уяві людини, то це свідчить про пасивність людини, про її бездіяльність, а можливо, і



дефективність розвитку особистості.

Для виникнення пасивної уяви велике значення має емоційний стан людини. Пасивна мимовільна уява виникає в стані афекту, під час сну. Сон – це пасивний стан людини, вияв її неусвідомлюваного, про що вже йшла мова у темі "Розвиток психіки та свідомості". Перед тим, як заснути, людина про щось мріє, відбувається звільнення уяви, її підсилення. Цей процес дуже важливий для виникнення сну. Досить важко заснути, коли людина збуджена. Найкращий спосіб зберегти свій сон – це переключити уяву на приємні, спокійні теми. Прикладом мимовільного виникнення нових образів є сновидіння. Під час сну, коли наша увага не відволікається на зовнішні враження, безцільне і безслідне блукання свідомості "вершинами хвиль рухів нервової системи" набуває яскравого характеру сновидінь, із яких тільки окремі запам'ятовуються нами, тобто перетворюються в нові асоціації – утворення нашої уяви. У сні ми отримуємо повну впевненість у реальності того, що уявляємо.

Яскравість образів уяви під час сну пояснюється тим, що гальмується друга і збуджується перша сигнальна система, спрацьовує закон негативної індукції.

Сновидіння – це біологічно корисний процес, один із тих, які підтримують функціональну ефективність нервової системи. Разом з тим зміст сновидінь є лише випадковим результатом, який не можна вірогідно тлумачити. І. М. Сеченов називав сновидіння "небувалими комбінаціями минулих вражень".

З погляду теорії психоаналізу З. Фрейда причина сновидінь полягає насамперед у нездоланній інстинктивній діяльності несвідомої системи психічного апарату людини. За З.Фрейдом, виникнення сонного стану психологічно свідчить про те, що людина відособилася від зовнішнього світу та зосередилася на власному "Я". Таке явище Фрейд називав "первинним нарцисизмом". У зв'язку з цим усі інстинктивні подразнення, які надходять від різних органів тіла, значно підсилюються (катексуються). "Катексовані" імпульси намагаються порушити нормальний перебіг сну, але цьому запобігають сновидіння, які виникають саме в цей час, оскільки в них підсвідомі людські імпульси-бажання видаються здійсненими, навіть фантастичні ситуації сприймаються уві сні як цілком реальні. Таке явище має назву "галюцинаційне виконання бажань".

Зосереджена спрямованість сновидінь є причиною виникнення особливого відчуття, нібито події відбуваються у своєму власному, цілком замкненому світі. Людина не має сили ні реагувати, ні оцінювати свої відчуття. Ось чому найнеймовірніші події, що відбуваються в сновидіннях, сприймаються сплячою людиною без будь-якого подиву і не викликають у неї обурення чи протесту.

Підсилення, як і послаблення уяви може бути симптомом

серйозних психічних захворювань. У людей, які не спали під час експерименту протягом 70 годин, розвивалися психічні й невротичні відхилення. Неврози і психози нерідко виникають у молодих мам, коли всі сили зосереджені на дитині, немає ні переключень, ні іншої інформації, настає постійний дефіцит сну. Тому так важливо створювати навколо молодої мами обстановку повноцінного, цікавого життя, щоб зберігалися спокійний сон і добрий настрій. Ще один приклад: тривале споживання спиртного призводить до "вибуху" парадоксального сну, що веде до яскравих, страхітливих снів (сновидіння), страху, галюцинацій.

*За змістом* діяльності розрізняють такі види уяви, як художня, наукова, технічна та ін. Усі ці види уяви мають свої особливості.

У *художній* уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві. Художник так яскраво уявляє собі образи героїв, ніби ці герої насправді спілкуються з ним, живуть поруч.

Різновиди художньої уяви мають свої специфічні особливості. Ці особливості проявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: зоровий і руховий – у скульптора, художника, слуховий – у композитора тощо. Відмінними є засоби, якими оперує художник, і способи втілення образів (картини, партитура, поетичні рядки).

*Технічна* уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленим застосуванням їх у різних комбінаціях. Важливу роль у створенні нових технічних конструкцій відіграють асоціації за схожістю. Образи технічної уяви матеріалізуються в кресленнях, схемах, за допомогою яких створюються нові предмети та об'єкти. Продукти технічної уяви можуть бути представленими в мовній формі. Мовна фіксація допомагає глибоко аналізувати технічні відкриття, перевіряти їх достовірність на практиці.

*Наукова* уява втілюється у плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, в побудові експериментальної ситуації, вмінні узагальнювати емпіричний матеріал тощо. Створені нові образи наукової уяви є засобом, за допомогою якого встановлюються закономірні відношення між предметами і явищами. Наукова уява допомагає знайти нові, ще невідомі ланки в системі фактів.

Наукова уява завжди базується на точних наукових розрахунках та експериментах. Те з уявлюваного, що не витримало наукової і практичної перевірки, відкидається. Наукова уява втілюється в слові, а також в образах.

Особливим видом уяви є *мрія* – уява, спрямована на майбутнє, на перспективу життя і діяльності людини. У мріях створюються образи бажаного. Значення мрії в житті людини надзвичайно велике. У мріях виявляється зв'язок уяви людини з її потребами, почуттями,

прагненнями. Мрії стають поштовхом у творчій діяльності, в чому переконує нас життя багатьох видатних людей.

Суспільне буття, суспільні відносини зумовлюють мрії людей, визначають напрям і характер мрій, але дуже багато залежить від того, як сама людина ставиться до своїх мрій і як у тих чи інших суспільних відносинах бачить їх реалізацію.

Вирізняють і так звану *антиципуючу* уяву (від лат. *anticipatio* – *угадкування наперед, передбачення*). Вона лежить в основі здатності людини передбачати майбутні події. Антиципуюча уява добуває будівельний матеріал із запасів пам'яті. Антиципація майбутнього можлива завдяки прихованій реакції очікування, що виникає на основі уяви. Так, людині зовсім не потрібно стрибати з дев'ятого поверху, щоб дізнатися, яке небезпечне таке падіння. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.

Процеси уяви мають аналітико-синтетичний характер, і в цьому вони схожі на процеси сприймання, пам'яті, мислення.

Якщо пам'ять відновлює образи та ситуації, копіюючи реальні, то уява створює нові образи та ситуації, які раніше не виникали. Тобто механізм уяви базується на тих образах, які має людина, але ці образи постають у нових неочікуваних зв'язках і сполученнях. Слово "новий" має подвійне значення: розрізняють об'єктивно нове і суб'єктивно нове. *Об'єктивно* нове – це образи, ідеї, що не існують у даний момент ані в матеріальному, ані в ідеальному плані. *Суб'єктивно* нове – це нове для кожної конкретної людини (дитини). Новий образ уяви може бути матеріалізований або залишитися на рівні ідеального.

**Процеси уяви** здійснюються різними способами. Найбільш вживаними із них є наступні.

*Аглютинація* (від лат. *agglutinate* – *склеювати*) – створення нового образу шляхом сполучення елементів, взятих з різних уявлень. Наприклад, образ русалки в казках, яка має голову і тулуб – жінки, а хвіст – риби. Цей прийом не набув великого поширення, оскільки образи його важко втілюються в предметні речі. А втім, приклади матеріалізації таких образів у реальному житті маємо – це танк, акордеон, амфібія, тролейбус.

*Гіперболізація* – характеризується збільшенням предмета (велетень Гуллівер); зміною кількості частин предмета (дракон, який має сім голів); або їх зміщенням.

*Літота* – на відміну від гіперболізації характеризується зменшенням предмета (хлопчик-мізинчик). Цей прийом використовується у народних казках, фантастичних творах.

*Підкреслення* – акцентування якоїсь частини образу або певної якості. За допомогою такого прийому створюються шаржі, карикатури.

*Схематизація* – образ уяви, в якому розбіжності зменшуються, а риси схожості виступають на перший план. Прикладом може бути

орнамент, елементи якого взяті художником із рослинного світу.

*Тунізація* – виділення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах. Це найскладніший прийом. Він широко використовується в літературі.

Творчий процес уяви базується на виникненні асоціацій, хоча їх специфіка відрізняється від звичного ходу асоціацій, підпорядковуючись думкам, емоціям, бажанням, що переважають у психіці людини-митця. Механізм асоціацій той самий (асоціація за схожістю, за суміжністю, за контрастом), відбір уявлень визначається саме цими переважними тенденціями.

## **7. Розвиток уяви у дітей та її індивідуальні особливості**

Уява – це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності, її розвиток вимагає нагромадження відповідного досвіду і вироблення вміння подумки сполучати образи в нові поєднання і комбінації, вміння уявляти можливі зміни дійсності. Такі вміння утворюються поступово і проходять у своєму формуванні кілька етапів.

Психологія почала з припущення, що дитина дошкільного віку володіє бурхливою, нічим не стримуваною уявою, і завершила констатацією того факту, що уява дитини раннього віку обмежена можливостями безпосередньої пам'яті. Уява має "відтворюючий" характер, тому істинна творча уява виникає на досить пізньому етапі розвитку.

Уява починає формуватись у дитини дуже рано, хоча ми спершу й не помічаємо прихованої роботи її. Перші прояви уяви спостерігаються в дитини наприкінці другого – на початку третього року життя. Дитина на цей час набуває певного власного досвіду, засвоює мову свого оточення, у неї з'являються нові потреби. В цей час уява тісно пов'язана зі сприйманням, тому маленькі діти із задоволенням слухають розповіді про знайомі об'єкти і неухважно – про незнайомі.

У грі уява дитини 2-3-річного віку обмежена, сприймання скуте, дитина не оперує предметами-замінниками, її уява має відтворюючий і мимовільний характер. Образи уяви швидко змінюються під впливом зовнішніх умов. Діти часто переходять від однієї гри до іншої. Нестійкий характер уяви виявляється в будь-якій діяльності дитини.

Уява дитини середнього і старшого дошкільного віку більш стійка. Діти можуть довше грати в одну сюжетну гру. Починають використовувати у грі предмети-замінники (так, паличка може служити ложкою, ручкою, дудочкою тощо). Стійкість образів уяви виявляється в неодноразовому поверненні дитини до певних сюжетів малюнків, моделей конструювання, фігур ліплення. Для створення образу дитині буває досить навіть віддаленої схожості між тим, що вона сприймає, і її попереднім

сприйняттям.

Образи дитячої уяви нечисленні, але досить яскраві, тому дитина захоплюється ними як дійсністю. Це пояснюється надзвичайною вразливістю дитини і її невмінням відрізнити дійсність від образів уяви (це вміння набувається з досвідом). Ось чому, слухаючи казку, дитина не дивується її чудесам, для дитини не існує неможливого, адже вона ще не знає, що можливе, а що ні. Небезпечно фати уявою і довірливістю дітей. Ніколи не можна лякати дитину, викликати в неї почуття страху, нагадувати про жахи, які нібито загрожують їй. Дитина довіряє дорослому, і якщо вона в щось повірила, то зневірити її вже не можна, бо уявлення дитини дуже жваві.

Відтворююча уява дитини розвивається під час слухання казок і оповідань, творча формується в іграх.

Уява дитини переддошкільного віку пов'язана з її зовнішньою діяльністю, з її рухами.

З розвитком мови у дітей дошкільного віку зменшується потреба в руховій активності. Мова дошкільника стає засобом об'єктивації створюваних образів уяви, засобом спрямування її роботи.

У дошкільному віці уява виступає як одна з важливих умов засвоєння суспільного досвіду. Адекватні уявлення про навколишній світ утверджуються у свідомості дитини і пропускаються крізь призму уяви. Наприкінці дошкільного періоду у дитини (творча уява якої розвивається досить швидко) уява представлена двома основними формами: як зародження певної ідеї і як виникнення плану її реалізації.

Уява у дітей виконує пізнавально-інтелектуальну та емоційно-захисну функцію, оберігаючи підростаючу, ще слабо захищену особистість дитини від переживань і душевних травм. Завдяки пізнавальній функції уяви дитина краще пізнає світ. Емоційно-захисна функція уяви дає змогу через уявну ситуацію розрядити напруження, яке важко зняти реальними практичними діями. У дітей дошкільного віку обидві важливі функції уяви розвиваються паралельно, їх чіткий розподіл на пізнавальну й емоційну відбувається під час перетворення уяви на довільний процес.

*Пізнавальна* уява формується шляхом відокремлення предмета від образу і визначення останнього за допомогою слова. Завдяки цьому процесу дитина вчиться управляти своїми образами, змінює і вдосконалює їх, а отже, регулює свою уяву. Здатність дитини уявляти, планувати свої дії виникає в 4-5 років.

*Емоційна* уява складається внаслідок утворення й усвідомлення дитиною свого "Я", її внутрішнього відокремлення від інших людей і здійснюваних нею вчинків. Завдяки розвитку емоційної уяви у дитини виникає здатність знімати емоційне напруження через механізм проєкції, коли власні негативні емоційні та моральні якості приписуються іншим.

Розвиток емоційної уяви у дітей 6-7 років сягає такого рівня, що багато з них уже здатні уявляти себе і жити в уявному світі.

Щоб навчальна діяльність була творчою, потрібно розвивати уяву школярів. Будь-який образ, створений уявою, будується з елементів, узятих із дійсності й утримуваних у попередньому досвіді людини. Тому чим багатший досвід, тим більшим матеріалом володіє уява людини. К. Г. Паустовський наголошував: "Знання органічно пов'язані з людською уявою... сила уяви збільшується в міру збільшення знань".

Основна умова розвитку уяви дитини – залучення її до різнобічної діяльності. У процесі розвитку дитини розвивається і уява. Чим більше дитина бачила, чула, пережила, чим більше вона знає, тим продуктивнішою буде активність її уяви – основи будь-якої діяльності.

У кожної дитини є уява, фантазія, але виявляються вони по-різному, залежно від індивідуальних особливостей.

Ступінь легкості перетворення в дитячій уяві змісту навчального завдання буває різним. Деякі діти досить скуті ситуацією, так що будь-яке мислене перетворення її становить для них значні труднощі. Інколи дитина не може засвоїти навчальний матеріал тільки через те, що не в змозі уявити собі, про що говорить учитель або що написано в підручнику.

Для інших дітей будь-яка ситуація – матеріал для діяльності уяви. Такій дитині докоряють за неухважність на уроці, але вона не винна: вона старається слухати, а в цей час у її голові відбувається інше життя, виникають образи, можливо, яскравіші й цікавіші, ніж ті, про які розповідає учитель.

Учні можуть розрізнятися ще й тим, якою мірою їхня уява контролюється свідомістю. Залежно від цього уява може бути корисною шкідливою (в останньому разі вона відволікає людину від реального світу). Тому вчителю важливо знати, як учень сприймає матеріал як цей матеріал видозмінюється в його уяві. Уяву можна тренувати і розвивати, як будь-який аспект психіки людини. Розвивати уяву можна різними шляхами, але обов'язково в такій діяльності, яка без фантазії не приводить до бажаних результатів.

Якщо діти ліплять тільки за готовими моделями, змальовують зі зразка, наслідують дії дорослих, то такі завдання роботи уяви не вимагають. Складніше навчити дітей бачити звичні речі з неочікуваного, нового боку, що є необхідною умовою творчості.

Л. С. Виготський зазначав, що "уява на основі будь-якої творчої діяльності однаково виявляється у всіх без винятку сферах культурного життя, роблячи можливою художню, наукову і технічну творчість".

Велике значення для розвитку творчої уяви має участь дитини у гуртках: художніх, літературних, технічних, юних натуралістів.

Молодші школярі із задоволенням придумують казки. Можна запропонувати їм придумати розповіді за сюжетом, початок або кінець

твору; допомагають розвитку творчої уяви твори за картиною з якою-небудь закритою її частиною. При цьому слід зважати на особливості уяви учнів різного віку, які яскраво виявляються в роботі над творами.

Деяким дітям потрібна визначена і сформована тема. Вона ніби будує в певній послідовності їхні знання, образи, враження, діти виявляють вміння будувати сюжет і розвивають уяву. Іншим дітям заважають підказки, обмеження. Якщо вони пишуть твір на запропоновану тему, то ніяк не можуть почати його: ця тема йде не від них, вона їм нав'язана, чужа. Під час роботи вони відходять від теми, розсувають поставлені обмеження.

На прогулянці вчитель може придумати безліч завдань на розвиток дитячої уяви. Ось, наприклад: "Ми на безлюдному острові", "Наш клас — перший на новій планеті". Діти з радістю розігрують сюжет, а дорослий тактовно спрямовує їхню нестримну фантазію, вчить контролювати свою уяву.

У розвитку і вихованні уяви необхідно враховувати індивідуальні особливості вияву уяви, які залежать від потреб, інтересів, нахилів особистості, провідної діяльності людини, її знань та умінь.

Індивідуальна своєрідність уяви виявляється у різній широті і змістовності її, перевазі тих чи інших видів уявлень, їх силі і дієвості. Уява залежить від швидкості, легкості чи, навпаки, труднощів у перетворенні наявних уявлень та вражень людини у нові образи. Індивідуальні особливості уяви у різних людей залежать від переважання уявлень, що виникають (наприклад, зорові, слухові тощо), а також від міри співвіднесення з реальністю, життєвості і правдивості образів уяви. Яскравість образів уяви може бути настільки велика, що їх сприймають як реальні.



#### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Назвіть специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності.
2. Назвіть основні мисленнєві операції та поясніть їх сутність.
3. Охарактеризуйте основні види мислення.
4. Визначте, що таке уява і назвіть її функції.
5. Схарактеризуйте властивості уяви.

**Тема.**

**Емоції, почуття. Воля.**

**Мета:** формування компетентностей студентів про зміст емоцій, та почуттів, волі.

**Основні поняття і терміни:** емоції, астенічні, стенічні, емоційні стани, почуття, воля

### План

1. Поняття емоцій і почуттів.
2. Розвиток уявлень та фізіологічна основа емоцій.
3. Функції та класифікація емоцій.
4. Порушення емоцій.
5. Вищі почуття.
6. Поняття про волю. Функції волі.
7. Вольова регуляція поведінки.
8. Класифікація вольових якостей особистості.
9. Розвиток та виховання вольової активності людини.

### Література:

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник 3=14 / О. Скрипченко, О. Долинська, З. Огороднійчук та ін. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999. – С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. К., 2000. С. 218-228.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.
6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

### Зміст лекції

#### 1. Поняття емоцій і почуттів.

**Емоції** – особлива сфера психічних явищ, яка у формі безпосередніх переживань відображає суб'єктивну оцінку зовнішньої і внутрішньої ситуації, результатів своєї практичної діяльності з точки зору їх значимості, сприятливості або несприятливості для життєдіяльності даного суб'єкта.

**Емоції та почуття** – це переживання людини, які супроводжують її мотивовану поведінку, характеризують наше ставлення до всього, що нас оточує, та до своєї особистості. Джерело виникнення емоцій – середовище, поведінка людей, об'єктивна дійсність. Почуття – це людські узагальнені переживання, ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції. Емоції є стимулом до дії, спонукають нас до прийняття рішення. Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та формуванні особистості. Завдяки



емоціям і почуттям ми є повноцінними людськими істотами. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля і характер.

Емоції виражають оцінку людиною ситуації та значущості майбутньої дії або діяльності в цілому з точки зору актуальною в даний момент потреби. Наприклад, якщо надходить подразнення сприймається як загроза життєдіяльності, то за ним слід емоційне збудження, що є сигналом для переходу від автоматичної підтримки фізіологічної рівноваги організму до активної орієнтованою діяльності, пошуку умов для адаптації. Так, переживання, пов'язані з відчуттям болю, означають необхідність визначити її джерело та вчинити необхідні дії для купірування болю або запобігання подальшого розвитку хворобливого стану (прийняти ліки, виїняти скалку з пальця і т. п.). Переживання голоду сигналізує про те, що ресурси внутрішнього забезпечення вичерпані, і їх треба поповнювати ззовні. Якщо ж виникає емоційне переживання сигналізує про задовільний, комфортному стані організму і психічних процесів, це означає позитивну оцінку поточної діяльності, свідчить про відсутність необхідності її зміни. Наприклад, людина бадьорий, у нього висока працездатність, його дії викликають в ньому позитивні емоції. Отже, ще немає необхідності перериватися на відпочинок і можна продовжувати поточну діяльність.

Двома основними **факторами, що впливають на виникнення емоцій**, є наявність потреби і ймовірність її задоволення. Різноманіття же емоцій забезпечують додаткові фактори:

- 1) ступінь життєвої необхідності задоволення потреби;
- 2) часовий розрив між виникненням потреби і можливістю її задоволення;
- 3) індивідуальні та особистісні особливості суб'єкта;
- 4) здатність суб'єкта до цілісної оцінки ситуації, вилучення інформації з усієї сукупності обставин. Почуттями називають найбільш тривалі і стійкі емоційні процеси. Вони можуть тривати роками, десятиліттями (наприклад, почуття любові). Багато психологів розглядають емоції тільки як конкретні форми протікання почуттів. Почуття мають яскраво виражений предметний характер. Це означає, що людина не може переживати почуття саме по собі, безвідносно предмета, а тільки до кого-небудь або чого-небудь. Об'єкт почуття може бути як реальним, так і уявним, вигаданим. Наприклад, почуття симпатії чи антипатії можуть виникати у відношенні іншої людини, літературного персонажа, героя кінофільму. У вітчизняній психології існує поширена думка, що почуття відбивають соціальну природу людини і складаються як значущі особистісні ставлення до навколишньої дійсності. Таким чином, почуття можна визначити як пережиті в різній формі внутрішні відносини людини до того, що відбувається в його житті, в його практичної і пізнавальної діяльності. При переживанні почуття сприйняття об'єкту і

уявлення про нього виступає в єдності з особистим ставленням до даного об'єкта – сприймати, розуміти, відомому або невідомого. Переживання почуття є і особливим емоційним станом людини, і окремим видом серед процесів емоційної сфери.

**Почуття класифікують** за їх спрямованості і за впливом на діяльність. **За спрямованістю** їх поділяють на інтелектуальні почуття – пов'язані з пізнавальною діяльністю; практичні – пов'язані, відповідно, з практичною діяльністю; естетичні – почуття прекрасного, яке викликається спілкуванням з мистецтвом або сприйняттям краси природи; моральні – викликані переживанням відносин з іншими людьми. **За характером впливу на діяльність** почуття ділять на стеничні – активізують діяльність (наприклад, радість, натхнення) і астеничні – пригнічують її (тривога, смуток).

Почуття мають ряд властивостей. Вони полярні, тобто кожне почуття має свою протилежність (повага – презирство, тривога – спокій, радість – страждання). Почуття можуть бути і амбівалентні – коли один і той же предмет викликає два суперечливих, протилежних почуття (можна одночасно любити і ненавидіти, радіти та боятися). Почуття динамічні – вони мають властивість змінюватися з часом (горе та відчай можуть переходити в печаль, повага – в ніжність, пристрасна любов – в рівну прихильність). І, нарешті, почуття завжди суб'єктивні. Вони залежать від індивідуальних і особистісних якостей людини, від стану здоров'я (коли людина хвора, він більш схильний до зневіри, ніж до радості), від світогляду (наприклад, естетичне ставлення до природи як до джерела натхнення або прагматичне – як до джерела збагачення), від культурно-історичних традицій (наприклад, в одних народів символом скорботи є чорний колір, у інших – білий).

Почуття тісно пов'язані з потребами людини. Вони орієнтують його на виділення предметів, що відповідають поточним потребам, і стимулюють діяльність, спрямовану на задоволення цих потреб.

**Емоції** – психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища – у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця – все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції "... збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії".

Американський фізіолог У. Кеннон підкреслював мобілізуючу роль емоцій, які приводять організм у стан готовності до затрат енергії: "Припинення Діяльності травних органів, що звільняє запаси енергії для інших частин організму, прилив крові від шлунка до органів, які беруть участь у м'язовій діяльності; збільшення сили серцевих скорочень; глибоке дихання; розширення біронхів; швидке відновлення працездатності втомленого м'яза... – усі ці зміни безпосередньо слугують для того, щоб пристосувати організм до інтенсивної затрати енергії, яка може бути потрібна на час страху, люті й болю".

Більшість сучасних вчених також розглядають емоції як пристосувальне явище.

Емоції властиві вищим тваринам, але вони пов'язані здебільшого із захистом від ворогів, здобуттям їжі, статевим потягом і піклуванням про потомство. Ці функції емоцій притаманні й людині. Але, на відміну від тварин, виникнення емоцій у людини переважно пов'язане з дією соціальних факторів.

## **2. Розвиток уявлень та фізіологічна основа емоцій.**

Розвиток уявлень про емоції йшло за кількома основними напрямками. За поданням Ч. Дарвіна, емоції виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти визначали значущість тих чи інших умов для задоволення актуальних для них потреб. Первинні емоції були способом підтримки життєвого процесу в його оптимальних межах і попередження про руйнуючий характер недостачі або надлишку яких-небудь факторів.

Предметом вивчення Ч. Дарвіна стали емоційно виразні рухи у ссавців. На підставі своїх досліджень Дарвін створив біологічну концепцію емоцій. Суть концепції зводиться до того, що емоційно виразні рухи є рудиментом інстинктивних дій, побудованих на принципі доцільності.

Наступний крок у розвитку біологічної теорії емоцій зробив П. К. Анохін. Згідно з його дослідженням, позитивні емоції виникають у разі збігу результату поведінкового акту з очікуваним результатом. В іншому випадку, якщо вчинення дії не призводить до бажаного результату, виникають негативні емоції. Таким чином, емоція виступає як інструмент, що регулює життєвий процес і сприяє збереженню окремої особини і всього виду в цілому. Якщо якийсь спосіб поведінки неодноразово призводить до задоволення потреби, то за допомогою емоцій він закріплюється як успішний. Якщо ж він не сприяє досягненню бажаного результату, то емоції призводять до його гальмування і стимулюють до пошуків іншого способу.

У. Джеймс і незалежно від нього Г. Ланге сформулювали моторну (або периферичну) теорію емоцій. Згідно цієї теорії, емоція є вторинною по

відношенню до поведінкового акту. Вона лише відповідь організму на зміни в м'язах, судинах і внутрішніх органах, що відбуваються в момент дії. Парадоксальний афоризм У. Джеймса висловлює основну ідею теорії: «Ми сумні, тому що плачемо, нам страшно, тому що ми тремтимо, нам радісно, тому що ми сміємося». Іншими словами, сигнал, викликаний емоціогенним подразником, включає певну модель поведінки, зворотній зв'язок ж призводить до виникнення емоції. Теорія Джеймса-Ланге зіграла позитивну роль у розвитку уявлень про природу емоцій, вказавши на зв'язок трьох ланок ланцюжка: зовнішнього подразника, поведінкового акта та емоційного переживання. Проте зведення емоцій лише до усвідомлення відчуттів, що виникають в результаті периферичних реакцій, не пояснює зв'язку емоцій з потребами.

У цьому напрямі вів дослідження П. В. Симонов. Їм була сформульована інформаційна теорія емоцій. Згідно цієї теорії емоція є відображенням співвідношення величини потреби та ймовірності її задоволення в даний момент. П. В. Симонов вивів формулу цієї залежності:  $E = -P(I_n - I_v)$ , де  $E$  - емоція, її сила і якість,  $P$  - потреба,  $I_n$  - інформація, необхідна для задоволення потреби,  $I_s$  - інформація існуюча. Якщо  $P = 0$ , то і  $E = 0$ , тобто при відсутності потреби немає і емоції. Якщо  $I_n > I_s$ , то емоція негативна, в протилежному випадку – позитивна. Дана концепція відноситься до числа когнітивних теорій про природу емоцій.

Ще одна когнітивна теорія належить Л. Фестінгер. Це теорія когнітивного дисонансу. Її сутність можна передати таким чином. Дисонанс є негативний емоційний стан, що у ситуації, коли суб'єкт має двома суперечливими відомостями про один об'єкт. Позитивні емоції суб'єкт відчуває, коли реальні результати діяльності узгоджуються з очікуваними. Дисонанс суб'єктивно переживається як стан дискомфорту, від якого людина прагне позбутися. Для цього є два способи: змінити свої очікування так, щоб вони відповідали реальності, або постаратися отримати нові відомості, які б узгоджувалися з колишніми очікуваннями.

При будь-якій емоції в реакцію на той чи інший подразник включається багато **фізіологічних систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна тощо)**. У людей до цих реакцій додаються і суб'єктивні переживання, які в свою чергу відображають діяльність певних систем мозку, спрямованих на переробку різноманітної інформації, що надходить з навколишнього середовища.

Окремі утвори головного мозку взаємодіють у певному порядку – вони об'єднані у функціональні системи та підсистеми. Цих систем і підсистем багато. Одна з них – система ретикулярної (сітчастої) формації стовбура головного мозку, друга – так звана лімбічна система головного мозку. Найважливішим "розпорядником" емоційних компонентів складних форм поведінки людей є кора великих півкуль, яка працює у тісній взаємодії з утворами лімбічної системи та ретикулярної формації.

Велике значення у виникненні емоцій має ендокринна система. Під час збудження підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримавши інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюють вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози).

Це зумовлює вироблення життєво важливих речовин, насамперед адреналіну, який підтримує тонус судин, посилює роботу серця, м'язів, швидко збільшує кількість глюкози в крові, підвищує активність ферментів тощо.

Під час короточасних емоційних напружень адреналін нагромаджується в крові і сприяє тривалому підвищенню кров'яного тиску, прискоренню пульсу, виникненню спазмів судин, зокрема судин серця, що може спричинити напад стенокардії і навіть інфаркт міокарда. Тому цілком зрозуміло, чому ми завжди прагнемо захистити літню чи хвору людину від бурхливих емоцій (навіть позитивних), які можуть виявитися для неї небезпечними.

### **3. Функції та класифікація емоцій**

Емоції мають ряд функцій:

1. **Сигнальна.** Її сутність полягає в тому, щоб подавати емоційний сигнал як реакцію на той чи інший вплив зовнішнього середовища або внутрішній стан організму. Відчуття дискомфорту чи задоволення викликає у людини певні емоції. Ці емоції є сигналом до дій з усунення дискомфорту або сигналом до фіксації джерела задоволення. Наприклад, перебуваючи в малознайомій компанії, людина відчуває незручність. Це служить сигналом почати які-небудь дії: знайти знайомого, або проявити ініціативу в знайомстві з членами компанії, або просто піти. Приклад позитивного сигналу – людина отримує естетичну насолоду від розглядання картини на виставці. Емоції, які виникли при цьому, служать сигналом зафіксувати в свідомості назва картини, її автора, назва виставкового залу, щоб при бажанні відвідати його ще раз і знову випробувати ті ж емоції.

Емоції мають зовнішні прояви, що виражаються в міміці, рухах. Людина може без слів висловити своє ставлення до об'єкта. «Як тобі це подобається?», - У відповідь - схвальний кивок або кисла міна. З іншого боку, за зовнішніми проявами можна судити про емоції людини. Посмішка - прояв радості, доброзичливості, нахмурений вид - людина зосереджена або засмучений і т. п. Точно так само по позі, по жестах можна розпізнати психоемоційний стан людини. Тільки дуже добре натреновані люди можуть повністю контролювати міміку та рухи, щоб не видавати своїх справжніх почуттів (наприклад, розвідники).



**2. Регулятивна.** Емоції можуть регулювати функціонування як окремих психічних процесів, так і діяльність людини в цілому. Позитивний емоційний фон підвищує якість діяльності. Тужливий настрій може довести до того, що все «з рук валиться». Страх в залежності від особливостей особистості може або паралізувати людини, або, навпаки, мобілізувати всі його ресурси на подолання небезпеки.

**3. Пізнавальна.** Емоції можуть як стимулювати, так і пригнічувати пізнавальну активність. Якщо людині цікаво, цікаво що-небудь, вона буде більш охоче включатися в процес пізнання, ніж якщо об'єкт йому неприємний, викликає огиду або просто нудьгу.

У психологічній літературі надано **різні класифікації емоцій** та почуттів. Оскільки емоції мають різноманітні форми виявлення та інтенсивності, єдиної їх класифікації не існує. Давньоіндійські філософи стверджували, що всі почуття (гуни) діляться на світлі (сатва), пристрасні (раджас), темні (тамас). Вони нібито є живими духовними істотами, мають форму, розмір, колір. Сатва – це захоплення, просвітління, задоволення, терпіння, незлосливість, доброта. Раджас поєднують владність, егоїзм, зверхність, безсоромність, войовничість, ненависть. Тамас – це жадоба до їжі, пристрасть до гарного одягу, денного сну, легковір'я. Усі три гуни взаємодіють між собою постійно. Р.Декарт виділяв найпростіші вихідні почуття: подив, любов, ненависть, бажання, радість і печаль. Ці почуття породжують інші складні почуття. На думку американського дослідника К.Ізарда, певні емоції є фундаментальними, базовими, інші – похідними.

Більшість психологів схиляються до думки, що емоції можна згрупувати, базуючись на тому, що кожній позитивній емоції однієї якості завжди відповідає негативна, протилежна за якістю. Емоції мають позитивну або негативну спрямованість, а звідси і різний вплив на особистість.

**Позитивні емоції (стенічні)** спонукають людину до діяльності, активності, творчості. Негативні (астенічні) різко знижують життєдіяльність людського організму, його сили, спричиняють депресію, агресивність.

**Позитивні емоції** – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

**Негативні емоції** виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод.

• а) первинні. Людина, як і тварина, народжується з певними емоційними реакціями. Це первинні емоції: страх і тривога – як прояв

потреб у самозбереженні; радість – це реакція задоволення від реалізації потреб; гнів – як наслідок обмеження потреби в рухах, вчинках.

• б) вторинні. Вторинні емоції у людини формуються внаслідок її соціальності та усвідомлення власного "Я". Ці емоції не пов'язані з життєво важливими потребами (образ, провина, почуття сорому, заздрість, пихатість тощо).

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

**1. Емоційні реакції.** Емоційні реакції – посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість – тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів).

Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Переключення на інший вид діяльності (фізична робота) сприяють емоційній розрядці. Емоційні реакції за певних ситуацій необхідно стримувати: не сміятися та не подавати вигляду, коли хтось з необачності щось не так зробив чи сказав.

**2. Емоційні стани.** Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний – на тривожний, пригнічення – активністю.

Емоції зумовлюють настрої людини. Настрій – це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються.

Вони залежать від фізичного самопочуття або від властивості пам'яті підсвідоме викликати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації, неможливість здійснити бажане можуть зумовити пригнічений стан, тривогу або агресивну поведінку людини. Реальна оцінка ситуації, що склалася, відповідні вольові зусилля допомагають вийти з цих станів.

У психології виділяють ряд **основних емоційних станів**. З них складаються численні відтінки емоційних переживань, подібно до того, як колірні відтінки складаються з основних кольорів спектру.

1. *Радість*. Це емоційний стан, що має яскраву позитивне забарвлення. Воно пов'язане з можливістю цілком задовольнити актуальну поточну потребу в умовах, коли ймовірність цього до даного моменту була невелика або, принаймні, невизначена. Радість відноситься до стенических емоціям.

2. *Страждання*. Негативний емоційний стан, що є антиподом радості. Страждання виникає при неможливості задоволення актуальної потреби або при одержанні інформації про це, за умови, що до

теперішнього моменту задоволення цієї потреби уявлялося досить імовірним. Форму страждання часто приймає емоційний стрес. Страждання є астеничною емоцією.

3. *Гнів*. Негативний емоційний стан. Найчастіше протікає у вигляді афекту. Викликається, як правило, виникненням непередбаченого серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливою для суб'єкта потреби. На відміну від страждання гнів має стеничний характер – він дозволяє мобілізувати всі сили на подолання перешкоди.

4. *Страх*. Негативний емоційний стан. Воно виникає при реальній, передбачуваній або уявній загрози життю, здоров'ю, благополуччю суб'єкта. На відміну від емоції страждання, спричиненої реальним відсутністю можливості задоволення потреби, переживання страху пов'язано лише з імовірнісним прогнозом можливого збитку. Носить астеничний характер.

5. *Інтерес*. Позитивний емоційний стан, що сприяє пізнавальній діяльності: розвитку навичок і вмінь, придбання знань. Інтерес мотивує навчання. Це стеническа емоція.

6. *Здивування*. Ця емоція нейтральна по знаку. Вона є реакцією на раптово виниклу ситуацію або об'єкт у разі відсутності інформації про характер даного об'єкта або ситуації. При здивуванні всі інші емоції тимчасово припиняються, вся увага людини переходить на об'єкт подиву. Залежно від отриманої інформації може переходити в страх, інтерес, радість, гнів.

7. *Відраза*. Негативний емоційний стан. Виникає у разі контакту з об'єктами, що викликають різко негативне ставлення суб'єкта на будь-якому з рівнів – фізичному, моральному, естетичному, духовному. Об'єктом можуть стати інша людина, предмет, явище, подія і т. д. Відраза до іншої людини в поєднанні з гнівом може послужити причиною агресивної поведінки щодо нього.

8. *Презирство*. Негативний емоційний стан. Виникає в міжособистісних відносинах, тобто об'єктом презирства можуть бути тільки інша людина або група людей. Дане емоційний стан є наслідком неприйнятних для суб'єкта поглядів, установок, форм поведінки об'єкта, розцінюємо суб'єктом як недостойні, ниці, що не відповідають його уявленням про моральні норми і естетичних критеріях.

9. *Сором*. Негативний емоційний стан. Виникає при усвідомленні суб'єктом власного невідповідності ситуації, очікуванням оточуючих, а також невідповідності своїх помислів, вчинків, форм поведінки своїм же моральним і естетичним нормам.

Незважаючи на те що в «спектрі» основних емоційних станів більшість з них негативні, не слід думати, що в житті людини переважають негативні емоції. Насправді позитивних емоцій нітрохи не менше. Просто градація основних негативних емоційних станів більш чітка. Це пов'язано з



тим, що більша специфічність негативних емоцій сприяє формуванню більш гнучкої системи адаптації людини до навколишнього світу.

Традиційно виділяють такі **види емоційних процесів**, як власне емоції, афекти, стреси, настрої і почуття. Ті чи інші види емоційних процесів включені у всі психічні процеси, у всі види активності людини, починаючи від відчуттів і закінчуючи усвідомленою діяльністю.

**Афект** характеризується найбільшою потужністю емоційної реакції і її відносною короткочасністю. Цей процес повністю захоплює психіку людини, при цьому реакція на основний подразник ніби поглинає реакції на всі суміжні подразники. У стані афекту людина може не реагувати на біль, не відчувати страху або сорому і т. п. Таким чином, даний процес зумовлює дії людини у ситуації, що викликала таку реакцію. Афект, як правило, не піддається контролю свідомості, обсяг якого різко звужується, – він сам рухає поведінкою людини.

Причиною афекту служить емоційна напруженість, що накопичується в результаті афектогенної ситуації. Якщо ця напруженість не має своєчасної розрядки «по частинах» і продовжує накопичуватися, то з часом вона призведе до виникнення афекту – гострою і бурхливою розрядці всього напруження, що накопичилася відразу.

Нерідкі випадки, коли в стані афекту чиняться злочини. Це пов'язано з тим, що афектогенні ситуації бувають спровоковані, переважно, негативними емоціями. Наприклад, в якогось А постійно накопичується роздратування і озлобленість на такого собі В. Це пов'язано з тим, що В поводить себе по відношенню до А неприйнятним для А чином. Але В займає більш вигідну позицію (високе положення або, навпаки безпорадність, що дає В почуття вседозволеності), тому А не може виплеснути свої емоції. Тоді рано чи пізно може настати момент, коли А впаде в стан афекту і зробить по відношенню до В злочинне діяння (аж до вбивства). В даному випадку ми не розглядаємо об'єктивну правоту або неправоту А і В (адже це можуть бути як ув'язнений і садист-наглядач, так і істерична мати і неслухняний дитина або доглядальниця і самодур-пацієнт), а простежуємо тільки механізм виникнення афекту.

Отже, відмітні риси афекту:

- 1) велика інтенсивність емоційної реакції, що тягне за собою її бурхливий зовнішній прояв;
- 2) вихід емоційної сфери з-під контролю свідомості;
- 3) ситуативність, тобто реакція на певну ситуацію;
- 4) узагальненість реакції, коли домінуючий подразник «затмарює» супутні;
- 5) мала тривалість, оскільки, будучи процесом інтенсивним, афект швидко себе «зживає». Власне емоції – більш тривалий вид явищ емоційної сфери. На відміну від ситуативного афекту, емоції можуть бути

реакцією не тільки на те, що відбувається в даний момент, але й на спогади і на передбачати події.

**Настрій** є тривалим емоційним станом, який може служити фоном для всіх інших проявів емоційної сфери. При цьому інтенсивність його невелика – настрій не може повністю витіснити ні відчуття, ні емоції. Воно лише забарвлює їх в якийсь стійкий емоційний відтінок. Наприклад, очікування свята може створити підвищений настрій на кілька днів. На цьому тлі неприємності не будуть викликати такої сильної досади, яка могла б виникнути при пригніченому настрої, а дрібні задоволення будуть доставляти значно більше радості, ніж у звичайний нудний день. Або, навпаки, зарядів з ранку холодний осінній дощ може створити на весь день тужливий настрій, тому й інтерес до роботи кілька згасне, і зустріч з друзями пройде не так весело, як бувало в інші дні. Але трапляються й винятки, коли настрій набуває високу інтенсивність і в стані перебити відчуття і емоції. Наприклад, перебуваючи в настрої сильної роздратованості або досади після розмови з босом, людина може незаслужено образити сплеском негативних емоцій своїх домашніх, яких насправді сильно любить.

Крім тривалості і малої інтенсивності, настрій має ще одну властивість – неясність, неусвідомлено. Людина, як правило, рідко усвідомлює причини, що викликали той чи інший настрій (за винятком дуже вже явних причин). Добре, коли це підвищений настрій, тут не обов'язково дошукуватися причин – просто радіти, веселитися, бути ніжними, доброзичливими.

**Стрес** є ще одним видом прояви емоційної сфери. Стресом називають особливу форму переживання почуттів, викликану напруженою, переважною, екстремальною ситуацією (словом, такою, що різко порушує загальний емоційний фон, змінює настрій). Стрес може бути викликаний як чисто емоційними причинами, такими як звістка про нещастя, незаслужена образа, страх, так і іншими факторами, які називали в психології «стресори». Емоційний стрес завжди супроводжує реакції людини і на інші, неемоційно, стресори. Такими стрессорами можуть послужити фізіологічні причини: голод, переохолодження, біль, перевтома. Ними можуть бути і складні ситуації, які полягають, наприклад, у необхідності прийняття термінового відповідального рішення або запобігання загрози життю або здоров'ю, у необхідності різкої зміни стратегії поведінки і т. п. стрессорами можуть бути не тільки сильні реально діючі емоційні або фізіологічні подразники, але і подаються, уявні, що нагадують про горе, погрози, страху, болю. Для організму, що у стані стресу, характерний комплекс реакцій адаптації до екстремальних умов: тривога, опір, виснаження.

**Тривога** виникає в результаті спрацьовування сигнальної функції емоцій. Опір забезпечується перерозподілом і мобілізацією фізичних і

психічних резервів людини. Проте в результаті цього резерви істотно знижуються, що і призводить до реакції виснаження, що настає після впливу стресу. Якщо стреси часті і тривалі, то це може привести не тільки до порушення психічного здоров'я – виникненню депресії, неврозів, а й дуже негативно позначитися на здоров'я фізичне. Під впливом частих стресів можуть розвиватися або загострюватися серцево-судинні, шлункові захворювання. Крім того, знижується імунітет організму, тому збільшується схильність до вірусних інфекцій і навіть простий застуди. Проте уникнути стресових ситуацій у нашому житті неможливо, тому необхідно розвивати в собі здатність до саморегуляції – це допоможе знизити рівень негативних наслідків стресу.

**3. Емоційні стосунки.** Емоційні стосунки спрямовані на певну особу, об'єкт, процес. До них відносять любов, пристрасть, прив'язаність, ненависть, ревності, задрість. Емоційні стосунки можуть спричинити різні емоційні стани.

Життя людини без емоцій неможливе. Втрата емоцій – це втрата специфічних для людини рис. Нормальне життя повинно бути емоційно насиченим з переважанням позитивних емоцій.

Бурхливі негативні емоції призводять до розвитку психічних і соматичних хвороб людини. Тому необхідно попереджувати їх розвиток. Це досягається за допомогою волі – свідомого керування емоціями. Ми можемо стримувати свої емоції, свої виразні рухи, "не давати волі відчуттям".

Уміння володіти собою в різних ситуаціях набувається в процесі виховання, самовиховання та є ознакою високої культури людини.

#### **4. Порушення емоцій.**

Патологічна зміна емоцій виявляється по-різному: депресією, апатією, емоційною лабільністю тощо. Депресія – афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном. Супроводжується пригніченим настроєм, мислительною і руховою загальмованістю. Хворі на депресію охоплені почуттями неприємного характеру, в усіх подіях вбачають лише негативні відтінки.

**Маніакальний синдром** – це стан, протилежний за емоційним фоном депресії. Характеризується стійким підвищенням настрою, надмірною рухливістю і прискореним темпом мислительної діяльності.

Так, *ейфорія* означає піднесений настрій, стан вдовolenня і безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам.

*Дисфорія* – пригнічений настрій, що характеризується дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, підвищеною чутливістю до дій оточуючих, схильністю до вибухів агресії.

*Амбівалентність почуттів* –неузгодженість, суперечливість

кількох емоційних ставлень до певного об'єкта, що їх відчуває людина одночасно.

**Апатія** – стан, який характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, спрощенням почуттів, відсутністю інтересу до навколишніх явищ, подій та послабленням спонук. Цей стан іноді виникає внаслідок деяких органічних уражень головного мозку, слабоумства, а також тривалого соматичного захворювання. Перелічені зміни емоцій характерні для хворих на шизофренію.

У клініці спостерігаються й інші хворобливі зміни емоційного стану, такі, як дратівливість, інфантилізм (дорослий хворий нагадує своєю поведінкою дитину), нездатність стримувати емоції – перехід від сміху до ридання, постійний безпричинний гнів.

При порушенні емоцій особливої уваги потребує депресія. Хворі на депресію прагнуть до самотності, рухова і психічна діяльність їх загальмована. Часто в таких хворих можуть виникати суїцидальні думки і спроби, тому їх не можна випускати з поля зору.

При **маніакальному стані** хворі рухливі, гомінливі, розгальмовані, тому порушують режим у лікарні, створюють труднощі для оточення, в тому числі і для медичних працівників.

## 5. Вищі почуття.

**Моральні почуття.** Це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей і до себе самої. Вони нерозривно пов'язані з нормами поведінки, прийнятими в певному суспільстві, з оцінкою відповідності цим нормам дій, вчинків, намірів людини. Джерелом таких почуттів є спільне життя людей, їхні взаємини, їхня спільна боротьба за досягнення суспільної мети.

Високими моральними почуттями людей є передусім почуття любові до своєї країни, почуття патріотизму. Почуття патріотизму багатогранне. Воно нерозривно пов'язане з почуттям національної гідності та гордості, національної самосвідомості. Національна самосвідомість – усвідомлення людиною своєї належності до певної нації. Вона включає в себе і формується на підставі:

- знання рідної мови, історії своєї країни та національної культури;
- усвідомлення місця своєї країни, її культури, історії серед інших народів;
- ментальності.

Ментальність охоплює особливості національних світосприймань, світобачення, психології, національного характеру. Позитивними рисами ментальності українців є: чутливість, ліризм, що виявляється як у народній творчості, так і в обрядовості; волелюбність, миролюбність, лагідність, м'якість характеру, доброзичливість, любов до землі, до краси.

Почуття любові до Батьківщини пов'язане з любов'ю до людей, з почуттям гуманності. Почуття гуманності зумовлені моральними нормами та цінностями, системою установок особистості на соціальні об'єкти (людину, групу, живих істот), представлені у свідомості переживаннями, співпереживаннями і реалізуються в спілкуванні, діяльності, допомозі. Почуттями гуманізму керується особистість при визнанні прав, свободи, честі та гідності іншої людини. Почуття честі. Це високі моральні почуття, що характеризуються ставленням людини до самої себе і ставленням до неї інших людей. Честь – це визнання суспільством досягнень особистості. Поняття честі охоплює бажання людини підтримати свою репутацію, престиж, добру славу в тому соціальному оточенні, до якого вона належить. З честю пов'язане уявлення про гідність. Почуття гідності виявляється в суспільному визнанні прав людини на повагу з боку оточуючих, на незалежність, в усвідомленні нею цієї незалежності, моральної цінності своїх вчинків і якостей, неприйнятті всього того, що принижує її як особистість.

Оцінка людиною власних вчинків, добрих і недобрих, своєї діяльності, свого ставлення до інших називається її совістю. Ця оцінка є не тільки розумовою, а й емоційною. Вона переживається, усвідомлюється людиною і вважається внутрішнім регулятором її поведінки, виявом моральної свідомості. Сила і дієвість впливу совісті на особистість залежить від міцності моральних переконань людини.

**Інтелектуальні почуття.** Ці почуття з'являються в процесі переживань, які пов'язані з розумовою, пізнавальною діяльністю людини. Такими є почуття любові до знань, почуття нового, здивування, сумніву, впевненості, невпевненості. Названі почуття пов'язані з моральними почуттями людини, але разом з тим вони специфічні, джерелами їх є навчання, конструктивна, творча виробнича діяльність.

**Естетичні почуття.** До естетичних почуттів належать почуття краси, прекрасного, які породжуються явищами природи, результатами праці людей, мистецькою і творчою діяльністю. Естетичні почуття відображають прекрасне в самій об'єктивній дійсності. В них виявляється ставлення особистості до предметів і явищ, викликане активним бажанням її оволодіти конкретними естетичними об'єктами або ж тим чи іншим видом творчої діяльності. Естетичні почуття формуються і реалізуються в будь-якій діяльності людини, бо кожна діяльність містить у собі елементи прекрасного. Естетичні почуття є важливим фактором формування морального обличчя людини. Одним із складних почуттів, що поєднує в собі естетичні, моральні, інтелектуальні сторони, є почуття смішного, комічного.

Почуття комічного виникає як переживання особистістю невідповідності між формою і змістом у діях і вчинках людей. Розкриття особистістю цієї невідповідності й переживання, ставлення її до неї – це

основні моменти, що характеризують почуття комічного. Почуття комічного може виявлятися в різних формах. Так, поєднане з почуттям симпатії, доброзичливим ставленням, співчуттям до тих, з кого ми сміємося, воно перетворюється на почуття гумору. Пройняте ненавистю до інших людей, гнівом, це почуття стає сатиричним. Сміх є могутнім засобом боротьби з тим, що відживає, але ще трапляється в житті людей.

Моральні, інтелектуальні, естетичні почуття переживаються людиною в діяльності та спілкуванні й називаються вищими почуттями у зв'язку з тим, що вони поєднують усе багатство емоційних ставлень людини до соціального оточення.

У визначенні почуттів "вищими" наголошується узагальненість і стабільність їх. Водночас слід наголосити на умовності поняття "вищі почуття", адже до них відносять не тільки позитивні, моральні, а й негативні почуття (скупість, егоїзм, заздрість тощо). Через брак точного класифікаційного критерію моральні, інтелектуальні та естетичні почуття досить важко розрізнити в психологічному плані. Почуття гумору, будучи естетичним, водночас може бути й інтелектуальним (якщо воно пов'язане з умінням підмічати суперечності в навколишньому середовищі), і моральним почуттям.

## **6. Поняття про волю. Функції волі.**

Найскладнішим питанням у сучасній психології є зміст феномена волі. Коли психологія в середині XIX століття стала самостійною наукою, то ніхто з психологів не сумнівався, що воля – це реальність психіки людини, джерело специфічної людської активності. Однак природу феномена волі чітко пояснити не вдалося. І сьогодні це питання залишається досить проблематичним. Про це свідчить зміст деяких підручників із психології, автори яких або остаточно зняли питання волі або розглядають його як явище діяльності.

У сучасній психології дискусії щодо розв'язання проблеми волі точаться навколо таких важливих питань, як специфіка і природа волі, співвідношення в ній морального, емоційного, інтелектуального. Одними з центральних нині залишаються питання змісту волі, її мотивів, цілей, а у зв'язку з цим і проблема її структури. Чіткого визначення психічної реальності, що відповідало б змісту поняття «воля», й досі немає.

Сутність і значення волі можна розглядати в такому поєднанні: **активність – воля – свідомість**. Найбільший ступінь вияву у вольовій діяльності притаманний активності особистості. Воля – це не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, ціле покладанням, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю

приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. При цьому важливо підкреслити, що розуміння волі як активності не означає зведення волі до активності (не можна підмінити її активністю!). Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідомо цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й сполученими та пересіченими аспектами психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість ї у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Воля «втручається» в перебіг інших психічних процесів, наближаючись до тих законів, яким вони підпорядковуються. Але закони функціонування вольових процесів не тотожні законам функціонування мислення, пам'яті, уявлень тощо, незважаючи на наявність останніх у вольових процесах.

С.Л.Рубінштейн зазначав, що один і той самий процес може, і зазвичай, буває, і інтелектуальним, і емоційним, і вольовим. Вивчаючи вольові процеси, ми вивчаємо вольові компоненти психічних процесів. Мова йде про вольовий характер сприймання, пам'яті тощо, оцінюючи їх з позицій вольової регуляції. При цьому вольова регуляція тісно пов'язана з емоціями, які змінюються залежно від змісту активності особистості.

Емоції однак не є точними регуляторами активності людини, вони забезпечують лише загальну мобілізацію систем організму. Вибіркова мобілізація психофізичних можливостей людини здійснюється завдяки вольовій регуляції, це «механізм» тонкого регулювання активності людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія та аналіз проблемної ситуації вимагає «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. В моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Справді, без участі мислення вольовий процес не був би усвідомлений, він би утратив би вольовий характер. Разом з тим воля є самостійною і не зводиться до зовнішнього здійснення мислення. На відміну від мислення вона не створює об'єктивних ідеальних чи матеріальних продуктів, вона лише створює умови для здійснення вчинку і в цьому розумінні формує суб'єктивні цінності.

Воля виявляє себе у двох взаємопов'язаних функціях – *спонукальній та гальмівній*.

Спонукальна функція забезпечується активністю людини. Активність породжує дію через специфіку внутрішніх станів людини, які виникають в момент самої дії. Наприклад, людина, яка відчуває потребу в підтримці

під час свого виступу, закликає висловитися однодумців; перебуваючи у глибокому смутку, людина скаржиться на всіх оточуючих.

Ще одна особливість спонукальної функції. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), викликаючи переживання, що пов'язані з передбачуваними наслідками дії.

Наприклад, після тривалого виконання нецікавої роботи дитина відмовляється її продовжувати. Але достатньо експериментатору попросити попрацювати ще, аргументуючи це тим, що таким діям треба буде навчити інших дітей, що вони хочуть цього, і дитина охоче погоджується і тривалий час виконує монотонну роботу. В такому разі дитина побачила себе в ролі «вчителя» і смисл ситуації для неї змінився.

Спонукування до дій створюють певну впорядковану систему мотивів – від природних до вищих спонукань, пов'язаних з переживаннями моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості. Основним виявом волі стає вчинок.

*Гальмівна* функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виступає в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливе без гальмівної функції. Прикладами гальмівної поведінки можуть бути окремі вияви людської вихованості. Наприклад, щоб дати йому шанс піднятися; витримати осуд оточуючих, якщо справа, яка засуджується, принесе користь у майбутньому.

Отже, в понятті воля виразно простежується цілісний характер психіки людини. На думку Л.С.Виготського, генеральний шлях розвитку психіки пролягає крізь між функціональні зв'язки. Тому вивчення феномена волі виводить нас на дослідження особистості, свідомості, самосвідомості особистості, її мотивів і потреб, емоцій і мислення, пам'яті і уяви. У проблемі волі, як у жодній іншій, потрібна реалізація принципу єдності психіки.

Заслуга традиційної психології полягає не тільки в увазі до проблеми волі, а й у визначенні важливих положень, що стосуються цього феномена.

1. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини, її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.



2. Воля не є природженою чи генетично даною здатністю, вона формується в процесі життя, у реальній діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції.

3. Вольова регуляція – це регуляція свідомо, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності та можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності особистості.

4. Розвиток волі тісно пов'язаний з розвитком мислення, уяви, емоцій, мотиваційно-сислової сферою, з розвитком свідомості та самосвідомості, особистості загалом.

## **7. Вольова регуляція поведінки.**

**Критерії волі.** Існує 4 типи критеріїв волі, які виявляються:

- 1) у вольових діях;
- 2) у виборі мотивів і цілей;
- 3) у регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів;
- 4) у вольових якостях особистості.

**Умови вольового регулювання поведінки.** Воля спонукає особистість до свідомої активності, цілеспрямованості і планомірної поведінки. Вольове регулювання поведінки зумовлене умовами за яких воно відбувається.

Волю пов'язують з *внутрішньою та зовнішньою активністю* психіки.

**Внутрішня** пов'язана з цілепокладанням, виникненням прагнень, внутрішньою напруженістю та мобілізацією зусиль для подолання труднощів і перешкод. Специфічним є існування внутрішнього інтелектуального плану дій, який спрямовує спонукання так, що провідним мотивом стає свідомо поставлена мета. Проте свідомо реалізація мети може не узгоджуватися з внутрішніми перешкодами (станом – стомленість, хвороба, емоц.переживання, конкуруючими мотивами і цілями, необхідністю вибору одного з двох несумісних бажань тощо)

**Зовнішня** – виконання, доведення до остаточного результату намірів. Виконання ж планів, рішень, намірів потребують змін зовнішньої дійсності і можуть стикатися з такими перепонами: фізичними, складністю дій, новизною обставин; соціально заданими діями, які не узгоджуються з власними прийнятими діями, відсутністю потрібних матеріальних умов, зовнішньою протидією конкурентів, економічними, соціальними чи політичними катаклізмами.

Схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям, має назву **локусу контролю** (локус – місцезнаходження,

контроль – перевірка). Інтернальна (внутрішня) локалізація і екстернальна (зовнішня).

**Мимовільні й довільні дії.** Довільні та вольові дії включаються в зміст вольової поведінки людини.

*Мимовільні* рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені (орієнтувальні, захисні, хапальні – фізіол. основа безумовні рефлекс), так і набуті (фізіол. основа – умовний рефлекс).

*Довільні* дії виникають у зв'язку з центральним, кірковим слідовим подразненням за наявності в корі півкуль оптимального збудження.

*Довільні дії* – це цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов'язані з відображенням мети і засобів її досягнення. Залежно від рівня усвідомленості бувають обдуманими і імпульсивними.

*Вольовими* називають дії, скеровані на свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням труднощів. Основні ознаки вольових дій:

- свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети;
- конкуруючі мотиви;
- наявність вольового зусилля.

Загальні характеристики:

усвідомлені, цілеспрямовані, умисні, здійснюються за свідомим рішенням;

## **8. Класифікація вольових якостей особистості.**

Своєрідність активності особистості втілюється в її вольових якостях. **Вольові якості** – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Вольові якості розглядають як індивідуальні особливості волі, властиві окремим людям. До позитивних якостей належать такі, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості: безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

**Базальні вольові якості.** Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. Найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В. К. Калін. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість, він відносить до базальних (первинних) якостей особистості. Функціональні вияви їх є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форму вольового зусилля.

**Витримка** – здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати,, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

**Сміливість** – здатність у разі виникнення небезпеки (життю, здоров'ю чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

**Системні вольові якості.** Решта виявів вольової регуляції особистості складніші. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих виявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Наприклад, хоробрість включає в себе як складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. Ціла низка вольових якостей особистості є системними – наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень якихось базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

**Цілеспрямованість** полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

**Наполегливість** – це вміння постійно і тривало домагатися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети. Протилежними наполегливості є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі.

**Принциповість** – уміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, упевненістю в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні цим якості має людина безпринципна.

**Сила волі.** До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність

особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

**Ініціативність** – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виступають у формі навіювання. Однією з важливих вольових якостей людини є її рішучість.

**Рішучість** – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати. Воля особистості характеризується також її організованістю, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин. Отже, сукупність виявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює силу волі особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення. Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися успіху. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, вони впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх чи внутрішніх перешкод.

**Розлади складної вольової дії.** Висвітлені вище негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості волі людини перебуває за межами норм. До значних розладів складної вольової дії призводять абулія та апраксія. **Абулія** пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дію (як у стані афекту), тобто відсутні свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможлиблюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової. Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на

абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

**Апраксія** – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобових ділянок мозку. Виявляється в порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (наприклад, програмі, яка йде від лікаря до хворого), хоч у звичній, конкретній ситуації такі дії можливі. Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря, інший хворий міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

## **9. Розвиток та виховання вольової активності людини**

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у стійкіші утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки. Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки. Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників виявляється стійкість у розподілі вольових

зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;
- забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;
- поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання її. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось.



### Питання для дискусій та самоконтролю:

1. Дайте визначення емоцій.
2. Назвіть форми вияву почуттів.
3. Схарактеризуйте вищі почуття.
4. У чому виявляється специфіка інтелектуальних почуттів?
5. Визначте психологічні умови формування моральних почуттів
6. Як розуміють поняття "воля"?
7. Поясніть, які функції притаманні волі?
8. Розкрийте зміст волі як вищої психічної функції.
9. Які особливості розвитку та виховання вольової активності людини?

### *Тема.*

### **Темперамент. Характер.**

**Мета:** формування поняття про зміст темпераменту, співвідношення з характером та здібностями.

**Основні поняття і терміни:** темперамент, тип нервової системи, особистість, діяльність, характер, акцентуації характеру, ознаки характеру, онтогенез.

### **План**

1. Загальне поняття про темперамент.
2. Історія розвитку вчення про темперамент.
3. Типи вищої нервової діяльності і темперамент.
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.
5. Темперамент і стиль діяльності.
6. Поняття про характер. Провідні риси характеру.
7. Фізіологічні основи характеру.
8. Акцентуації характеру.

### **Література:**

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ: "Центр учбової літератури", 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник 3=14 / О. Скрипченко, О. Долинська, З. Огороднійчук та ін. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999. – С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. К., 2000. С. 218-228.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.
6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

### **Зміст лекції:**

#### **1. Загальне поняття про темперамент.**

Поведінка людини залежить не тільки від соціально зумовленої спрямованості її особливості, а й від специфіки її природної організації, зокрема такої індивідуально-психологічної особливості, як темперамент

Спостерігаючи за людьми, неважко помітити їх неповторну індивідуальну своєрідність у загальній рухливості, швидкості мовлення, виявленні почуттів. Одні з них запальні, рухливі й веселі, інші-повільні, спокійні й холодні, ще інші – дуже переживають, але свої почуття, кволі й пасивні .Ці індивідуальні відмінності зумовлені їх темпераментом.

**ТЕМПЕРАМЕНТ** (лат. *temperamentum* - устрій, узгодженість) – сукупність індивідуально-психологічних якостей, яка характеризує динамічний та емоційний аспекти поведінки людини і виявляється в її діяльності і спілкуванні.

Динаміка психологічної діяльності залежить не тільки від темпераменту, а й від мотивів, які спонукають людину до діяльності, та від її психічного стану. Так, належно від типу темпераменту за наявності інтересу до певної діяльності людини працює енергійніше, швидше, а за відсутності – повільніше, в'яло. У будь-якої людини горе може викликати моральне і фізичне знесилення.

Щоб відрізнити індивідуальні особливості поведінки, зумовлені темпераментом, від тих, які породжені мотивами і психічними станами, треба врахувати, що на відміну від мотивів і психічних станів ті самі властивості темпераменту виявляються в одній людині в різних видах діяльності – грі, навчанні, праці, спорті; властивості темпераменту є стійкими і постійними протягом тривалого відрізка часу або навіть усього життя; різні властивості темпераменту в людини поєднуються між собою не випадково, а закономірно і утворюють стійку структуру, що характеризує його тип.

Темперамент забарвлює всі психічні прояви індивіда, впливаючи на темп рухів і мови, перебігу емоцій та мислення. Однак від нього не залежать ні інтереси, ні соціальні установки, ні моральна вихованість особистості. Він обумовлює характер перебігу психічної діяльності, а саме: швидкість виникнення і стійкість психічних процесів, їх психічний темп ритм, інтенсивність психічних процесів і спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти

## 2. Історія розвитку вчення про темперамент

Існування індивідуальних відмінностей у психічній діяльності людини було помічено давно. Першу спробу з'ясувати їх причини зробив давньогрецький лікар Гіппократ ( V – IV ст.. до н. е.). Ґрунтуючись на тодішній матеріалістичній філософії, що визначала чотири основні начала ( землю, воду, вогонь і повітря) і пов'язувала з ними чотири властивості (твердість, рідинний стан, тепло і холод ), він за аналогією стверджував, що тіло людини теж складається з чотирьох елементів-гуморів, соків: крові (тепла), слизу(холоду), чорної жовчі (вологості) і жовтої жовчі (сухості)..

**Флегматичний тип**, вважав Гіппократ, зумовлений переважанням у красисі слизу (*phlegma*). Для людей цього типу властиві сповільненість дій, важке переключення на іншу діяльність, емоційна невиразність.

Переважання жовтої жовчі (*chole*) визначає **холеричний тип**, якому властиві велика енергійність і активність, поривчастість рухів, нестримність у діях.

Домінування крові (*sanguis*) визначає **сангвінічний тип**, який відзначається великою активністю та емоційністю, багатою мімікою,



барвистою мовою, швидкими рухами і легким пристосуванням до оточення.

**Меланхолійний тип** характеризується переважанням чорної жовчі (*melas chole*), і йому властиві мала активність, уповільненість у діях, швидка втомлюваність.

Учення Гіппократа розвивав давньоримський лікар Галео (II ст.), який для позначення поняття «нервово конституційний тип» використав латинський термін «темперамент» (*temperamentum*), що означав узгодженість, устрій, правильне співвідношення частин. За його твердженнями, кожна людина належить до одного з тринадцяти темпераментів.

Наївна гуморальна (рідинна) теорія темпераменту існувала тривалий час, хоч і не давала правильного пояснення фізіологічних основ властивостей людини.

Аристотель вважав, що темперамент залежить від якості крові людини (густини і теплоти). Ця точка зору була підтримана в пізніші часи у працях німецького психіатра і психолога Ернеста Кречмера (1888-1964) та інших дослідників.

Цікаві думки щодо природи темпераменту висловлював німецький філософ Іммануїл Кант (1724-1804), стверджуючи, що сангвінічний темперамент характеризується швидкою зміною емоцій за незначної їх глибини, холеричний – гарячковістю, поривчастістю дій і вчинків, а меланхолійний – глибиною і тривалістю переживань, флегматичний – повільністю і спокійністю.

В. Вузд трактував темперамент як індивідуальну схильність до ефектів. Холериків і меланхоліків він зарахував до групи із сильними афектами, а в сангвініків і флегматиків відзначав слабкі афекти.

Гуморальний підхід не зміг розкрити природу темпераменту. Тому на зміну його в XIX – XX ст. Прийшли нові теорії, автори яких намагалися знайти фізіологічні основи темпераменту в морфологічних особливостях людської голови (Ф. Галль), у товщенні нервових волокон (В. Бехтерев), у особливостях будови організму, його конституції (Е. Кречмер, Вільям Шелдон (1899 – 1977) та ін.)

### **3. Типи вищої нервової діяльності і темперамент.**

Уперше науковий підхід до з'ясування фізіологічних основ темпераменту застосував І. Павлов у своєму вченні про типи вищої нервової діяльності у тварин і людини.

Ці основи він вбачав у особливостях функціонування кори великих півкуль головного мозку, її умовно-рефлекторній діяльності. Спираючись на експериментальні дані, він показав, що нервові процеси у корі головного мозку характеризується певними властивостями, які у своєму

поєднанні утворюють типи вищої нервової діяльності (типи нервової системи). Такими властивостями є сила, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи виявляється в її здатності витримувати сильні тривалі або часто повторювані збудження, не переходячи в стан гальмування. Урівноваженість нервових процесів – це рівень балансу між процесами збудження і гальмування. Не завжди ці процеси відповідають один одному. Ступінь урівноваженості може бути різним. Рухливість нервових процесів визначається легкістю переходу від збудження до гальмування і навпаки.

Певне поєднання цих властивостей утворює тип нервової системи. Павлов виділив чотири їх види:

- сильний, неурівноважений;
- сильний, урівноважений, рухливий;
- сильний, урівноважений, інертний;
- слабкий.

На його думку, ці типи вищої нервової діяльності відповідають чотирьом типам темпераментів: холеричному, сангвінічному, флегматичному і меланхолійному. Він вважав темперамент найзагальнішою характеристикою кожної людини, яка накладає відбиток на всю її діяльність.

Якщо схематично подати поєднання властивостей нервової системи, то можна побачити неповному такої класифікації. Сильний тип нервової системи є достатньо розчленованим, а слабкий – ні, врівноваженість виявилася розчленованою, а неурівноваженість залишалася без зміни. Очевидно, логіка дослідження повинна була б вимагати довершення такої схеми.

Б. Теплов і В. Небилицин, продовжуючи вивчати властивості нервових процесів на основі електроенцефалографічних методик і статистичного оброблення експериментальних даних, довели, що деякі індивідуальні особливості умовних рефлексів у людини пов'язані між собою. Кожна така взаємопов'язана система індивідуальних особливостей залежить від однієї загальної причини, а саме, від певної властивості нервової системи.

Наприклад, від сили процесів збудження і гальмування залежать ступінь згасання умовних рефлексів, різниця в силі умовної реакції на сильний і слабкий подразники, вплив стороннього подразника на чутливість до основного подразника. Вони виділили чотири основних властивості нервової системи:

- динамічність – характеризує легкість і швидкість утворення мозковими структурами нервових процесів під час формування умовних реакцій збудження чи гальмування;
- *лабільність* (лат. *labilis* – нестійкий) – характеризує швидкість виникнення і згасання процесів збудження;

- сила;
- рухливість.

Фізико-хімічну природу цих властивостей ще не з'ясовано.

У дослідженнях Б. Теплова і В. Небиліцина показано, що психологічна характеристика темпераменту загалом пов'язана не з однією властивістю нервової системи, а з їх поєднанням, тобто з типом нервової системи. Аналогічно встановлено, що кожна властивість темпераменту залежить не від однієї, а від декількох властивостей нервової системи. Нині знайдено зв'язок цілісної характеристики темпераменту і окремих його властивостей лише з чотирма типами нервової системи. Оскільки ці типи є спільними для людини і тварин, то їх називають загальними. Отже, фізіологічною основою темпераменту є загальний тип нервової системи.

За твердженням В.Небиліцина, відповідно до виділених чотирьох параметрів люди повинні репрезентувати не менше 12 типів нервової системи.

Російський психолог Вольф Мерлін (1892-1982) вважав, що темперамент треба вивчати як суто психічне явище з урахуванням зв'язків із властивостями нервової системи. Тоді його можна було б характеризувати за допомогою понять "сензитивність", "реактивність", "активність", "температура реакцій", "пластичність", "екстраверсія", "інтроверсія" й "емоційність".

*Сензитивність* (лат. *Sensibilis* – чутливий) визначається найменшою силою зовнішніх впливів, необхідною для виникнення психічної реакції людини. Сензитивність визначає мінімальну силу подразника, що викликає у людини ледве помітне відчуття. Високосензитивні люди є дуже вразливими, сором'язливими, замкнутими, тривожними. Їм властива висока вимогливість до себе і занижений рівень домагань. Низькосензитивним особам властиві протилежні риси.

*Реактивність* залежить від характеру емоційної реакції індивіда на зовнішні та внутрішні впливи. Високореактивні люди є імпульсивними. Вони починають діяти під впливом обставин, без належного їх усвідомлення й оцінки. Малореактивні – завжди помірковані, стримані, намагаються оцінити наслідки своїх дій.

*Активність* характеризується енергією впливу людини на навколишній світ і подолання перешкод на шляху до мети. Активна людина завжди чимось зайнята, постійно рухається, стрімка у своїх діях і мовленні. Пасивній людині притаманні апатія і бездіяльність.

*Температура реакцій* виявляється у швидкості перебігу різних психічних явищ: часі запам'ятовування, швидкості прийняття рішень тощо.

*Пластичність* – показник гнучкості, легкості пристосування людини до нових умов. Особи з великою пластичністю легко і швидко пристосовуються до нових людей і обставин, змінюють вид діяльності, менше конфліктують із колегами. *Ригідність* (лат. *rigidus* – твердий,

заціпенілий) це показник інертності, нечутливості до зміни зовнішніх впливів.

*Екстраверсія* та *інтроверсія* розрізняються тим, що більше впливає на реакцію людини – зовнішні враження у певний момент (екстраверти) чи образи, уявлення, думки, пов'язані з минулим і майбутнім (інтроверти). Екстравертам властива імпульсивність у діях, ініціативність, комунікабельність, гнучкість поведінки. Інтроверти зосереджуються на власних внутрішніх переживаннях і не цікавляться тим, що відбувається навколо. Екстраверсія ґрунтується на сильному типі нервової системи, інтроверсія – на слабкому.

*Емоційність* – властивість темпераменту, що вказує на швидкість виникнення і перебігу емоцій. У емоційно не стійких людей, що легко збуджуються, вони виникають швидко, є короткочасними і можуть легко змінюватися на протилежні. Для емоційно стійких людей характерними є повільне емоційне збудження і тривалість переживань.

Зазначені властивості темпераменту проявляються в актах людської поведінки не ізольовано, а утворюють певну єдність. Це дає змогу чітко відмежувати темперамент від інших психічних особливостей особистості – її характеру, спрямованості чи інтелекту.

#### **4. Психологічна характеристика типів темпераменту**

Кожен тип темпераменту характеризується різним рівнем вираження окремих властивостей і їх своєрідним поєднанням.

**САНГВІНІК.** Для сангвініка характерна підвищена реактивність. Він бурхливо сміється навіть із незначного приводу або може дуже розсердитися через дрібницю. Емоції виникають швидко, є сильними, але нетривалими, легко змінюються на протилежні. Радість може швидко перетворитися на гнів, чи навпаки. Цьому сприяє висока лабільність нервової системи. Тому почуття, інтереси, настрої і прагнення дуже мінливі. У колі друзів сангвінік завжди рухливий, веселий та життєрадісний. Переважає у нього оптимістичний настрій. Має добре розвинуту міміку й виразні рухи. По обличчю легко вгадується його настрій, ставлення до людей і речей. Жваво відгукується на все, що привертає його увагу.

Знижена сенситивність характеризується високими порогами чутливості. Тому сангвінік часто не помічає слабких подразників або не реагує на них. Він дуже ініціативний, енергійний і працьовитий. Його цікавить усе нове. Тому з великим бажанням береться за нову справу, віддається їй і може зробити багато, якщо справа виявилась для нього цікавою. Якщо ж йому стало нецікаво, він починає нудьгувати і залишає розпочату роботу, не завершив її.

Активність і реактивність збалансовані. Урівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування в корі головного мозку сприяють легкому утворенню тимчасових нервових зв'язків, їх варіативності. Тому сангвініки легко пристосовуються до будь-якої нової обстановки, легко зав'язують знайомства і вступають у спілкування з новими людьми, швидко схоплюють усе нове, засвоюють нові знання, навички і вміння. Їм властива висока кмітливість і гнучкий розум. Енергійні, веселі й комунікабельні сангвініки швидко привертають увагу інших людей і стають організаторами різних цікавих справ, лідерами різних компаній. У них розвиваються хороші організаторські здібності. Сангвінік – екстраверт. У більшості випадків його поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання.

**ХОЛЕРИК.** У холерика висока реактивність і активність, причому реактивність переважає над активністю. Неврівноваженість процесів збудження і гальмування в корі великих півкуль може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Його підвищена емоційна збудливість і нерівноваженість поведінки по-різному проявляються в житті. В одних людей ці якості можуть реалізовуватися через неабияку наполегливість й енергійність при виконанні завдань. В інших – спричинювати цілком бурхливі афекти, конфліктність, нестриманість та агресивність.

Для холерика характерна циклічність у роботі. Він може цілком віддаватися справі, енергійно долати труднощі на шляху до його мети – і раптом припинити роботу. Так буває тоді, коли вичерпуються сили, втрачається віра у свої можливості. Це є наслідком нерівноваженості нервової системи. Як і сангвінік, має низьку сензитивність, тому часто не помічає слабких подразників. Менша пластичність створює певні труднощі у пристосуванні до нових умов життя, у налагодженні спілкування з новими людьми. Постійне намагання нав'язати свою думку співрозмовнику, категоричність у судженнях, нетерпимість до думки партнера звужують коло його спілкування.

Значна ригідність сприяє стійкості інтересів і прагнень, підвищує наполегливість у роботі. Разом із тим ригідність створює труднощі при переключенні уваги і при переході з одного виду діяльності на інший. Високий психічний темп виявляється у швидких, іноді імпульсивних реакціях на подразники, різких поривчастих рухах, швидкій і пристрасній мові. Холерик – екстраверт. Його поведінка переважно зумовлена впливом зовнішніх обставин, а не внутрішніми переживаннями.

**ФЛЕГМАТИК.** Флегматику властиві мала сенситивність та реактивність і висока активність. Тому він сповільнено реагує на подразники. Емоції виникають у нього повільно, але відзначаються значною силою, тривалістю, і стриманістю у зовнішніх проявах. Його важко розсмішити чи розгнівити. Це емоційно стійкий тип.

Урівноваженість і часткова інертність нервових процесів дають йому змогу залишатися спокійним за будь яких умов, стримувати свої пориви, завжди слідувати встановленому розпорядку життя. За висловом І. Павлова, флегматик – це спокійний, врівноважений, завжди рівний, упертий і наполегливий працівник. Йому властиві велика зосередженість і працездатність. Через малу рухливість нервових процесів має низький темп реакцій, йому важко переключати увагу, а тому має значні труднощі при оволодінні новими видами діяльності. Недостатньо впевнений у собі, тривожний, а значить, малоактивний і безініціативний. Високу продуктивність праці виявляє при виконанні добре освоєної (нерідко монотонної) роботи.

Висока ригідність створює певні проблеми в пристосуванні до нових умов. За своєю природою флегматик інтроверт, а тому мало комунікабельний. Йому важко знайомитися з новими людьми, знаходити теми для спілкування. Має небагатослівну мову, тихий і часто невиразний голос, збіднену міміку, повільні рухи.

**МЕЛАНХОЛІК.** Для цього типу темпераменту характерна слабкість нервових процесів збудження і гальмування. Умовні рефлекси у нього утворюються повільно і легко гальмуються. Меланхолійний темперамент, писав І. Павлов, є явно гальмівним типом нервової системи. Висока сенситивність зумовлена низькими порогами чутливості. Меланхолік дуже вразливий, сором'язливий, легко ображається навіть із незначного приводу, плаксивий, замикається в собі. Потрапляючи в нові умови, розгублюється, не знає, як себе поводити, червоніє, і мовчить. У нього виникає позамежне гальмування. Павлов називає меланхоліка аутичним типом і пояснює його артизм тим, що у нього виникає страх нової обстановки.

*АУТИЗМ (гр. Autos – сам) – хворобливий стан психіки людини, що характеризується послабленням зв'язків із реальністю, зосередженістю на власних переживаннях, створенням свого примарного світу.*

Переживання меланхоліка є дуже стійкими і зовні слабо вираженими. Це високо тривожний і невпевнений у собі тип. Важко знайомитися з людьми, коло спілкування є дуже звуженим. Висока чутливість нервової системи спричинює її швидке виснаження. Тому меланхолік мало працездатний, швидко втомлюється. Проте якщо обстановка знайома і спокійна, а діяльність добре освоєна, він може справлятися зі складними завданнями. Особливо любить спокійну, монотонну роботу.

У чистому вигляді ці типи темпераменту рідко зустрічаються в житті. У більшості людей поєднуються властивості різних типів, а тому найчастіше говорять про змішаний тип темпераменту. Немає хороших чи поганих темпераментів. Кожен тип має свої позитивні аспекти і недоліки.

**Класифікація К. Леонгарда.** Класифікація темпераментів, запропонована І. Павловим, є лише однією з найбільш розроблених спроб вирішити цю складну проблему. Існують і інші підходи. Так, К. Леонгард виділяє чотири головних типи темпераменту на основі зіставлення типів акцентуацій: гіпертимний, дистимний, афективно-лабільний і афективно-екзальтований.

Для представників *гіпертимного* (гр. *hyper*-надміру і *thymia*-душа) типу характерні висока активність, комунікабельність, ініціативність, життєрадісність.

Людям із *дистимним* (лат. *dis*-префікс, що надає поняттю протилежний або заперечний смисл, гр. *thymia*-душа, настрої, почуття) *темпераментом* властива уповільненість дій, пасивна життєва позиція і знижена мовна активність.

*Афективно-лабільні* люди є емоційно нестійкими, з різкими перепадами настрою.

*Афективно-екзальтований* темперамент проявляють люди, які легко захоплюються радісними подіями і впадають у відчай від сумних.

Запропоновані класифікації темпераментів є цікавими здебільшого в теоретичному плані.

Водночас недостатня чіткість і неузгодженість характеристик кожного типу створюють труднощі для їх практичного застосування.

## **5. Темперамент і стиль діяльності.**

Будь-яка діяльність передбачає певні вимоги до психічних якостей людини. Одні професії вимагають від виконавця неабиякої уважності, інші – швидкої реакції на зміну обставин або гнучкого мислення тощо. Ці вимоги не можна змінити за бажанням, вони об'єктивно зумовлені змістом самої діяльності.

Визначаючи динаміку діяльності, темперамент може по-різному впливати на її продуктивність. У масових професіях (будівельник, електрик, токар, інженер та ін.) одні властивості темпераменту, необхідні для успішної роботи, але слабо виражені у конкретного працівника, можуть бути компенсовані за рахунок інших властивостей і зумовлених ними прийомів роботи.

В умовах певної професійної діяльності від типу темпераменту залежить стратегія підготовки людини до роботи і динамічний аспект її виконання, але аж ніяк не успішність досягнення кінцевого результату.

Існують спеціальності, якими не можна успішно оволодіти лише завдяки компенсації одних властивостей іншими. Так, у професіях космонавта, льотчика-випробувача, диспетчера аеропорту, оператора швидкоплинних технологічних процесів, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, пов'язаних із небезпекою, великою

відповідальністю, вимоги до психіки дуже великі. У них висока тривожність, ригідність, низький темп діяльності не можуть бути компенсовані іншими властивостями. Тому в цих випадках властивості темпераменту визначають професійну придатність.

Щоб установити, чи відповідають властивості темпераменту вимогам професії, здійснюють професійний відбір. Це спеціальна процедура визначення професійної придатності, яку проводять на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.

Найпоширенішим способом пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування її індивідуального стилю. Однакового результату діяльності можна досягти різним способом.

*Індивідуальний стиль діяльності* – індивідуальна система прийомів і способів дій, характерна для конкретної людини і доцільна для досягнення успішного результату.

Індивідуальний стиль діяльності не з'являється стихійно, а поступово виробляється протягом усього життя. Тобто людина вибирає й удосконалює такі прийоми і способи виконання дій, які найбільше відповідають її темпераменту. Важливою умовою формування індивідуального стилю діяльності є зацікавлене, свідоме і творче ставлення до своєї роботи. Тому найяскравіше він виявляється у творчих людей, майстрів своєї справи.

Оволодіння властивостями власного темпераменту і їх компенсація, формування індивідуального стилю діяльності розпочинається ще в дитячі роки, відбувається під впливом навчання і виховання і завершується в умовах трудової діяльності людини.

**Темперамент і характер.** Темперамент треба строго відрізнити від характеру. Темперамент ні в якій мірі не характеризує змістовну сторону особистості (світогляд, погляди, переконання інтереси і т.п.), не визначає цінність особистості або межа можливих для даної людини досягнень. Він має лише відношення до динамічної сторони діяльності.

Хоча темперамент, не може визначати відносин особистості, її прагнень, і інтересів, її ідеалів, тобто всього багатства змісту внутрішнього життя людини, однак характеристика динамічної сторони має істотне значення для розуміння складного образу поведінки людини, характеру людини. Те, наскільки людина виявляє урівноваженість у поведінці, гнучкість, динамічність і експансивність у реакціях, говорить про якісні особливості особистості і її можливостей. Таким чином, темперамент не є чимось зовнішнім у характері людини, а органічно входить у його структуру. Життєві враження, виховання і навчання на природній основній тканині темпераменту – типів вищої нервової діяльності – поступово тчуть візерунки.



Відношення особистості, її переконання, прагнення, свідомість необхідності і боргу дозволяють переборювати одні імпульси, тренувати інші, щоб організувати своє поведіння відповідно до суспільних норм.

Темперамент не визначає шлях розвитку специфічних особливостей характеру, темперамент сам перетворюється під впливом якостей характеру. Розвиток характеру і темпераменту в цьому змісті є взаємообумовленим процесом.

## **6. Поняття про характер. Провідні риси характеру.**

Проблема характеру має давню історію і належить до найскладніших у психології.

Термін *характер* грецького походження (від дієслова «дряпати», «писати на камені, дереві чи міді»). Спочатку позначав інструмент карбування, потім образ карбування, згодом – образ людини: її рис обличчя, потім особливостей поведінки.

Зараз стосовно людини словосполучення «розкрити характер» означає показати, які стійкі істотні риси або особливості їй притаманні, відрізняють її від інших людей, підкреслюють її індивідуальну своєрідність, визначають поведінку в цілому, ставлення до себе та інших людей, до діяльності і суспільств; дають змогу передбачити, як вона вчинить у тих чи інших ситуаціях чи за певних обставин.

Характер відіграє основну роль у виявленні змісту внутрішнього світу людини, в ньому виявляється її «Я», її життєва позиція.

*Вирізняють кілька ознак характеру.*

1. Під характером розуміють якість особистості, дещо особливе в психічному складі людини, що вирізняє її від інших людей.
2. Підкреслюється стійкість характеру і водночас його пластичність.
3. Визначається вираження характеру в поведінці або у формально-динамічних рисах так званих безпосередніх, первинних, швидких, емоційно забарвлених реакціях на зовнішні впливи, чи в усвідомлених прагненнях діяти згідно з моральними нормами та принципами співжиття.

Залежно від того, які ознаки беруться до уваги, термін «характер» у повсякденній мові та в науці використовується у значенні або здібностей, або темпераменту, або волі, або моральної категорії.

❖ У сенсі здібностей вживається в повсякденній мові: «Здатний чи нездатний так зробити».

❖ Довго прирівнювали поняття характер і темперамент. Тільки у XVIIIст. І.Кант розмежував ці поняття, розуміючи під темпераментом те, що робить з людини природа, а під характером – те, що вона сама робить із себе. Дійсно, темперамент – це природна основа характеру і тією чи іншою мірою він представлений у кожній його рисі як її динамічна особливість

❖ Волю іноді називають «хребтом характеру». Але крім вольових рис в структурі характеру необхідно виділяти також моральні, емоційні та інтелектуальні риси.

❖ Нерідко терміну «характер» надається етичне значення, особливо коли мова йде про виховання характеру в дітей та юнацтва. Однак моральні риси не вичерпують собою характеру, від них слід відрізняти вольові емоційні та інтелектуальні риси.

***Характер** – це цілісний компонент особистості, функція якого полягає в об'єктивзації її спрямованості у формі стійких рис, виражених у специфічних та відносно константних способах поведінки.*

У буквальному перекладі з грецький характер означає карбування, відбиток. У психології під характером розуміють сукупність індивідуально-своєрідних психічних властивостей, що виявляються в особистості в типових умовах і виражаються у властивих їй способах діяльності в подібних умовах.

**Характер** – це індивідуальне сполучення істотних властивостей особистості, що виражають відношення людини до дійсності і виявляються в його поведінці, у його вчинках. Характер взаємозалежний з іншими сторонами особистості, зокрема з темпераментом і здібностями. Темперамент на форму прояву характеру, своєрідно офарблюючи ті або інші його риси. Так, наполегливість у холерика виражається кипучою діяльністю, у флегматика – у зосередженому обмірковуванні. Холерик трудиться енергійно, жагуче, флегматик – методично, не поспішаючи. З іншого боку, і сам темперамент перебудовується під впливом характеру: людина із сильним характером може придушити деякі негативні сторони свого темпераменту, контролювати його прояву. З характером нерозривно зв'язані і здатності. Високий рівень здібностей зв'язаний з такими рисами характеру, як колективізм – почуття нерозривного зв'язку з колективом, бажання працювати для його блага, віра у свої сили і можливості, з'єднана з постійною незадоволеністю своїми досягненнями, високою вимогливістю до себе, умінням критично відноситися до своєї справи. Розквіт здібностей зв'язаний з умінням наполегливо переборювати труднощі, не падати духом під впливом невдач, працювати організовано, виявляти ініціативу. Зв'язок характеру і здібностей виражається й у тім, що формування таких рис характеру, як працьовитість, ініціативність, рішучість, організованість, наполегливість, відбувається в тій же діяльності дитини, у якій формуються і його здібності. Наприклад, у процесі праці як одного з основних видів діяльності розвивається, з одного боку, здатність до праці, а з іншого боку - працьовитість як риса характеру.

За морально-психологічною природою, риси характеру поділяють на *моральні, вольові, емоційні та інтелектуальні.*

Усі ці риси виявляються в різних життєвих ситуаціях, в яких, однак, нерівномірно розподіляється основне навантаження вираження їхнього

змісту, тому що поява зумовлюється різними потребами, які визначають ті чи інші вчинки.

В усталеному (цілісному, сформованому) характері риси, що взаємопов'язані і залежать одна від одної, утворюють групи, які називають *симптомокомплексами*. Згідно класифікації Б.М.Теплова виділяють групи рис характеру особистості, що виражають:

1. *Ставлення до інших людей*

має оцінний характер.

2. *Ставлення особистості до себе*

залежить від рівня самосвідомості, здатності оцінювати себе.

Риси: скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, схильність віддавати себе, свої сили колективу, державі (ці свідчать про високий рівень самосвідомості). Негативні: нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, гордіня, самовпевненість тощо.

3. *Ставлення до праці*

виявляється в повазі до праці, працелюбності, або ж зневазі до праці та працівників. Важливі риси у ставленні до праці – акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

4. *Ставлення до речей*

виявляється в акуратному чи недбалому ставленні до одягу, книг тощо.

Характер – це нерозривне ціле. Але вивчити і зрозуміти таке складне ціле, як характер, не можна, не виділивши в ньому окремих сторін або типових проявів (чорт характеру). Загальні риси характеру виявляються у відносинах особистості до суспільних обов'язків і боргу, до людей, до самої себе. Відношення до суспільних обов'язків і боргу насамперед виявляється у відношенні особистості до суспільної праці. У цьому зв'язку виявляються такі риси характеру, як працьовитість, сумлінність, наполегливість, ощадливість, і протилежні їм – лінощі, недбалість, пасивність, марнотратство. Відношення людини до праці впливає на формування його інших особистісних якостей. Д. И. Писарев писав: "Характер загартовується працею, і хто ніколи не добував собі власною працею насущної їжі, той у більшій частині залишається назавжди слабкою, млявою і безхарактерною людиною". Відношення до людей наочно виступає в таких рисах характеру, як товариськість, увічливість, доброзичливість і т.п. Антиподами цих рис є замкнутість, безтактність, недоброзичливість. Як затверджував В. Гюго, "у кожних чоловік три характери: той, котрий йому приписують; той, котрий він сам собі приписує; і, нарешті, той, котрий є в дійсності". З метою з'ясування суті свого характеру людині корисно знати думка про себе колективу, у якому він працює і проводить значну частину свого життя. І насамперед те, наскільки упорядковані в нього відносини з людьми, наскільки він потрібний людям, наскільки він авторитетний серед них. Відношення до

самого себе виявляється в самооцінці своїх дій. Твереза самооцінка – це одне з умов удосконалювання особистості, що допомагають виробляти такі риси характеру, як скромність, принциповість, самодисципліна. Негативними рисами характеру є підвищена зарозумілість, зарозумілість і хвастощі. Людина, що володіє цими рисами, звичайно не контактує з колективом, мимоволі створює в ньому передконфліктні і конфліктні ситуації. Небажана й інша крайність у характері людини: недооцінка своїх достоїнств, боязкість у висловленні своїх позицій, у відстоюванні своїх поглядів. Скромність і самокритичність повинні сполучитися з загостреним почуттям власного достоїнства, заснованому на свідомості дійсної значимості своєї особистості, на наявності відомих успіхів у праці на загальну користь. Принциповість – одне з коштовних особистісних якостей, що додають характеру діяльну спрямованість. Вольові риси характеру. Під волю розуміється складний психічний процес, що викликає активність людини і будить його діяти направлено. Воля є здатністю людини переборювати перешкоди, домагатися поставленої мети. Конкретно вона виступає в таких рисах характеру, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, мужність. Дані риси характеру можуть сприяти досягненню як суспільно корисних, так і антигромадських цілей. Для цього важливо визначити, який мотив вольового поведіння людини. "Хоробрий учинок, мотив якого складається в поневоленні іншої людини, у захопленні чужого добра, у просуванні по службі, і хоробрий учинок, мотив якого полягає в тім, щоб допомогти загальній справі, володіють, звичайно зовсім різними психологічними якостями". По вольовій активності характери підрозділяються на сильні і слабкі. Люди сильним характером мають стійкі цілі, ініціативні, змело приймають рішення і реалізують їх, мають велику витримку, мужні і сміливі. Людей, у яких ці якості слабо виражені або окремі з них відсутні, відносять до категорії слабохарактерних. Їм властиво пасивний прояв своїх ділових і особистих якостей. Найчастіше такі люди, маючи самі гарні наміри, не домагаються значимих результатів у роботі, навчанні. Багато хто з них щиро переживають своє невміння самотійне, наполегливо і рішуче діяти.

Вольові якості можна виховувати в людини. Павлов підкреслював, що людина – це єдина система, здатна регулювати сама себе в широких межах, тобто може самоудосконалюватися.

## **7. Фізіологічні основи характеру.**

Фізіологічною основою характеру є сплав рис типу вищої нервової діяльності і складних стійких систем тимчасових зв'язків, вироблених у результаті індивідуального життєвого досвіду. У цьому сплаві системи тимчасових зв'язків грають більш важливу роль, тому що тип нервової системи можна сформувати всі суспільно коштовні якості особистості.

Але, по-перше, системи зв'язків формуються по-різному в представників різних типів нервової системи і, по-друге, ці системи зв'язків виявляються своєрідно в залежності від типів. Наприклад, рішучість характеру можна виховати й у представника сильного, збудливого типу нервової системи, і в представника слабкого типу. Але виховуватися вона буде по-різному і виявлятися буде по-різному в залежності від типу.

Зі сказаного ясно, що характер не успадковується і не є природженою властивістю особистості, а також не є постійною і незмінною властивістю. Характер формується і розвивається під впливом навколишнього середовища, життєвого досвіду людини, його виховання. Впливи ці носять, по-перше, суспільно-історичний характер (кожна людина живе в умовах визначеного історичного ладу, визначеної соціального середовища і складається як особистість під їх впливом) і, по-друге, індивідуально-своєрідний характер (умови життя і діяльності кожної людини, його життєвий шлях своєрідні і неповторні). Тому характер кожної людини визначається як його суспільним буттям (і цим головне!), так і його індивідуальним буттям. Наслідком цього є нескінченна розмаїтість індивідуальних характерів. Однак у житті і діяльності людей, що живуть і розвиваються в однакових умовах, мається багато загального, тому й у характері їх будуть деякі загальні сторони і риси, що відбивають загальні, типові сторони їхнього життя. Характер кожної людини являє собою єдність індивідуального і типового. Кожна суспільно-історична епоха характеризується визначеним загальним укладом життя і суспільно-економічних відносин, що впливають на світогляд людей, формуючи риси характеру.

### **9. Акцентуації характеру.**

Кількість рис характеру, які зафіксовані людським досвідом і дістали позначення в мові, надзвичайно велика. Варіативність їх також виявляється не тільки в якісному розмаїтті та своєрідності, а й у кількісному вимірі. Коли кількісний показник тієї чи іншої риси характеру досягає кінцевої межі норми, виникає так звана акцентуація характеру.

**Акцентуація характеру** – це межові варіанти норми як результат підсилення його окремих рис. Під час акцентуації в індивіда проявляється підвищена вразливість до певних стресогенних чинників за відносної стійкості щодо інших. Наявність акцентуацій у людини, як правило, не заважає задовільній соціальній адаптації, але вони є "ахіллесовою п'ятою", дошкульними місцями, місцями найменшого опору. Підвищений психогенний вплив на ці незахищені сторони особистості несприятливих елементів середовища призводить до психічних травм.

К. Леонгард виділяє такі **типи акцентуацій характеру**.

**Гіпертимний тип.** Людей цього типу характеризує надмірна контактність, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки. Вони досить часто відхиляються від початкової теми розмови. У таких людей виникають епізодичні конфлікти через недостатньо серйозне ставлення до своїх службових та сімейних обов'язків. Вони часто самі бувають ініціаторами конфліктів і ображаються, якщо їм роблять зауваження з цього приводу. Представники даного типу характеризуються енергійністю, потребою в діяльності, оптимізмом, ініціативністю. Водночас вони легковірні, схильні до аморальних вчинків, відзначаються підвищеною збудливістю. Вони тяжко

переносять умови суворої дисципліни, одноманітну діяльність, вимушену самотність.

**Дистимний тип.** Протилежний гіпертимному. Його характеризує слабка контактність, небагатослівність, домінуючий песимістичний, пригнічений настрій. Такі люди вважають за краще сидіти вдома, не люблять гамірних компаній, рідко вступають у конфлікти з оточуючими, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони високо цінують тих, хто з ними дружить, і готові підкоритись їм. Із позитивних рис їм властиві серйозність, добросовісність, загострене почуття справедливості. Серед рис, які заважають спілкуванню, – пасивність, уповільненість мислення, вайлуватість, індивідуалізм.

**Циклоїдний тип.** Досить часті періодичні зміни настрою, властиві представникам цього типу, спричинюють зміни й манери спілкування з оточуючими людьми. В період підвищеного настрою вони дуже комунікабельні й поводяться як люди з гіпертимною акцентуацією характеру, а в період пригніченості – замкнені і манера спілкування відповідає дистимному типу.

**Збудливий тип.** Характеризується низькою контактністю у спілкуванні, уповільненістю вербальних і невербальних реакцій. Збудливі особи нерідко похмурі, схильні до лайки та конфліктів, у яких самі виступають як активна, провокуюча сторона. Вони не вживаються в колективі, власній сім'ї, оскільки не шукають шляхів до примирення; їм бракує терпимості. В емоційно спокійному стані люди цього типу досить часто добросовісні, акуратні, люблять тварин і маленьких дітей. У стані емоційного збудження вони бувають роздратовані, запальні, погано контролюють свою поведінку.

**Застриваючий тип.** Представники цього типу помірно комунікабельні, занудні, схильні до моралізації, небалакучі. В конфліктах виступають ініціаторами, активною стороною. Намагаються досягти високих показників у будь-якій справі, за яку беруться. Висувають високі вимоги до себе. Люди цього типу чутливі до соціальної справедливості, водночас вони образливі, підозріливі, вразливі, мстиві. Іноді надмірно

самовпевнені, амбітні, ревниві, висувають непомірні вимоги до близьких і до підлеглих на роботі.

**Педантичний тип.** У конфлікти вступає рідко, виступаючи в них швидше пасивною, ніж активною стороною. На роботі поводить як бюрократ, висуваючи оточуючим багато формальних вимог. Разом з тим легко поступається місцем лідера. Іноді засмучує домашніх надмірними претензіями на акуратність. Його позитивні риси – добросовісність, акуратність, серйозність, надійність у справах, а непривабливі риси – формалізм, занудність.

**Тривожний тип.** Людям цього типу властиві низька контактність, невпевненість у собі, мінорний настрій. Вони рідко вступають у конфлікти, відіграючи в них переважно пасивну роль. У конфліктних ситуаціях шукають підтримки і опори. Через свою беззахисність можуть бути мішенями для жартів. Позитивні риси – приязність, самокритичність, виконавська дисциплінованість.

**Емотивний тип.** Характеризується глибокими реакціями у сфері тонких емоцій. Емотивні особи віддають перевагу спілкуванню у вузькому колі обраних, з якими встановлюють добрі контакти і розуміють їх "з півслова". Самі вступають в конфлікти дуже рідко і відіграють в них пасивну роль. Образи приховують у собі. Привабливі риси – доброта, співпереживання, вболівання за чужі успіхи, загострене почуття обов'язку, виконавська дисциплінованість. Непривабливі риси – надмірна чутливість, плаксивість.

**Демонстративний тип.** Представники цього типу легко встановлюють контакти, прагнуть до лідерства, влади і похвали. Вони вміють добре пристосовуватись до людей і водночас схильні до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Такі люди дратують оточуючих самовпевненістю і надмірною амбіційністю, систематично самі провокують конфлікти, але при цьому активно захищаються. Мають такі привабливі риси, як артистичність, здатність захоплювати інших, неординарність мислення і вчинків. Непривабливі риси – егоїзм, лицемірство, вихвалання, уникання роботи.

**Екзальтований тип.** Цьому типу властиві висока контактність, балакучість, влюбливість. Екзальтовані люди часто перечать, але не доводять до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях виступають як активною, так і пасивною стороною. Разом з тим вони товариські, уважні до друзів і близьких. Вони альтруїстичні, мають гарний смак, виявляють яскравість та щирість почуттів. Негативні риси – піддаються паніці та миттєвим настроям.

**Екстравертований тип** відрізняється високою контактністю. У таких людей багато друзів, знайомих, вони балакучі, відкриті для будь-якої інформації. Рідко вступають у конфлікти і зазвичай відіграють в них пасивну роль. У спілкуванні з друзями, на роботі та в сім'ї часто

поступаються лідерськими позиціями на користь інших, для них краще підкорятись і перебувати у тіні. Мають такі привабливі риси, як готовність уважно вислухати іншого, зробити те, про що просять, добрі виконавці. Неприємні риси – підпадають під вплив, легковажні, схильні до невиважених вчинків люблять розважатися та поширювати плітки і чутки.

**Інтровертований тип.** Характеризується низькою контактністю, замкненістю, відірваністю від реальності, схильністю до філософствувань. Інтровертовані особи люблять самотність, вступають у конфлікти тільки в разі безцеремонного втручання в їхнє приватне життя. Часто емоційно холодні, відносно слабо прив'язані до людей. Привабливі риси – старанність, наявність твердих переконань, принциповість. Непривабливі риси – впертість, ригідність мислення. На все мають власну точку зору, яка може бути помилковою, але вони продовжують її відстоювати, незважаючи ні на що. Серед інтровертованих осіб трапляються дисиденти. На тлі акцентуації можуть виникати різні розлади – девіація поведінки, гострі афективні реакції, неврози тощо.

К. Юнг запровадив поняття екстраверсії й інтроверсії для позначення двох протилежних типів особистості. Екстраверсія виключає інтроверсію, і навпаки, але жодний з цих типів не має переваг перед іншим. Юнг вирізняв чотири основні психічні функції: мислення, почування, відчуження та інтуїцію. Існує типова установка людини мислячої, почуваючої, відчуженої та інтуїтивної. Крім цих суто психологічних типів установок є і соціальні типи, тобто такі, що мають відбиток первинного колективного уявлення. Ці колективно зумовлені установки дуже важливі, а інколи й мають більше значення за суто індивідуальні.

**Інтровертований тип характеру.** Люди цього типу зосереджені на власному суб'єктивному досвіді. Предмети та явища зовнішнього світу мають для них другорядне значення. Вони важко адаптуються до реальності, мають тенденцію захищатися від зовнішніх дій, утримуються від затрат енергії. Вступають у взаємодію із середовищем з метою відстояти себе, постійно готові до включення механізму психологічного захисту. Вразливі й чутливі до впливів середовища, вони найбільше турбуються про своє майбутнє, вирізняються відповідальністю, любов'ю до самоти, низькою навіюваністю і водночас обережністю, особливо у висловлюванні своєї думки, підозріливістю, страхом перед сильним впливом об'єкта.

**Інтроверти розумового типу** вирізняються дисциплінованим, суворо організованим інтелектом та зосередженістю на власному світі. Вони непрактичні, схильні до абстракцій, до самотійності та непохитні в думках. Це люди безкорисливі, рішучі, принципові, вимогливі до себе та інших.



*Інтроверти емоційного типу* близько контактують із реальністю, але мало цікавляться нею, тому що зосереджені на собі, на своїх переживаннях. Вони глибоко, але спокійно переживають почуття. Це м'які, художні натури.

Інтроверти сенсорного типу вирізняються суб'єктивним та неглибоким сприйняттям навколишнього світу. Не розкривають причин подій, які сприймаються, можуть створювати оригінальні художні образи.

*Інтроверти інтуїтивного типу* більш суб'єктивні у сприйнятті навколишнього світу. Основний зміст їхнього внутрішнього світу становлять ідеї, які виникли спонтанно, та досвід, пов'язаний головним чином із подоланням перешкод у самовираженні. Приховані суперечності визначають моральну спрямованість їхнього духовного життя. Серед представників цього типу трапляються й некорисливі люди, й містичні мрійники, й фанатичні артисти, й такі індивіди, що збагачують культуру своїми оригінальними ідеями та продуктами діяльності.

***Екстравертований тип характеру.*** Люди цього типу легко адаптуються до середовища, вміло використовують усі можливості для пристосування до життя, звернені до світу зовнішніх предметів, впевнені в собі, впливові, не занурені в "особисті" проблеми, їхня поведінка зумовлена безпосередніми обставинами. Екстраверти розумового типу вирізняються стійкістю у спілкуванні, розвиненим поняттєвим мисленням, схильністю до абстрактних моральних та естетичних оцінок. У їх адаптації до середовища активну роль відіграє інтелект.

*Екстраверти емоційного типу* добре адаптуються до середовища за логікою почуттів, можуть бути віднесені до вразливих натур, з переважанням почуттів над розумом, схильні до гострої критики, яка межує з безтактністю

*Екстраверти сенсорного типу* схильні до ентузіазму та особистої ініціативи, до протиставлення своєї думки загальній, вирізняються вмінням адекватно оцінювати ситуацію та використовувати її у своїх цілях. Це старанні та вольові натури і разом з тим непостійні та вередливі.

*Екстраверти інтуїтивного типу* сприймають у зовнішньому світі те, що відбувається "за лаштунками подій". У них недостатньо здібностей для міркування, тому вони рідко самі доводять справу до завершення.

Класифікація типів акцентуацій характеру досить складна і не збігається за номенклатурою у різних авторів (К. Леонгард, О. Лічко). Проте опис акцентуєваних рис значною мірою виявляється ідентичним.

Завдяки правильно організованій виховній роботі можливе блокування виявів акцентуації характеру. Педагоги і батьки, знаючи "місця найменшого опору" в характері дитини чи підлітка, намагаються не допустити, щоб стресогенні ситуації болісно вражали згадані місця його характеру. Так, наприклад, сенситивні підлітки досить гостро реагують на

підозри в поганих вчинках, на звинувачення, які суперечать їхній самооцінці, яка здебільшого не завищена і загалом об'єктивна. Разом з тим доцільними є виховні впливи, які сприяли б компенсуванню несміливості сенситивних підлітків: залучення їх до суспільної праці, обрання до активу класу, де в спільній діяльності їм легше подолати сором'язливість і образливість. Адекватні засоби виховних та корекційних впливів можна застосовувати і до підлітків з іншими типами акцентуацій.



### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Якими властивостями характеризується темперамент?
2. Як темперамент позначається на формуванні рис характеру?
3. Дайте визначення характеру.
4. Що таке акцентуовані риси характеру?
5. Опишіть природу та вияви характеру.
6. Назвіть основні етапи формування характеру.

### **Тема.**

### **Здібності.**

**Мета:** формування поняття про зміст та класифікацію здібностей.

**Основні поняття і терміни:** здібності, успішність, теоретичні навички, практичні навички, індивідуальні відмінності.

### **План**

1. Поняття здібностей.
2. Якісна і кількісна характеристика здібностей.
3. Здібності, обдарованість, талант.
4. Види здібностей.

### **Література:**

1. Варій М.Й., Загальна психологія. :Підручник / Для студ. психол.і педагог. спеціальностей. Вид. 2-ге, випр.і доп.– Київ: "Центр учбової літератури", 2007. С.308-351
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14 / О. Скрипченко, О. Долинська, З. Огороднійчук та ін. К., 1999. С. 152-177.
3. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999. – С. 217-246.
4. Загальна психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За загал. ред. С.Д. Максименка. К., 2000. С. 218-228.
5. М`ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Вища школа., 2000. С.278-298.

6. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. С.212-243

### Зміст лекції:

#### 1. Поняття про здібності

Проблема психології здібностей завжди перебувала в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних фахівців. Вона одна з найважливіших і найактуальніших у процесі виховання. Ця проблема непокоїть батьків, учителів і учнів.

*Здібності* – це індивідуально-психологічні особливості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання, певного різновиду діяльності. Здібності не зводяться до наявності в індивіда знань, умінь, навичок. Вони виявляються у швидкості, глибині та міцності оволодіння засобами і прийомами діяльності.

У вивченні здібностей виділяють три основні проблеми:

- походження і природа;
- типи і діагностика окремих видів здібностей;
- закономірності формування.

Здібності тісно пов'язані з загальною спрямованістю особистості, проте співвідношення спрямованості особистості та рівня здібностей неоднозначне. Високий рівень здібностей істотно впливає на стиль поведінки та формування особистості. Ще більше значення має той факт, що розвиток здібностей чималою мірою визначається умовами виховання, особливостями сформованості особистості, її спрямованістю, яка або сприяє розкриттю здібностей, або, навпаки, призводить до того, що здібності не реалізуються. В основі однакових досягнень при виконанні якоїсь діяльності можуть лежати різні здібності, водночас одна й та сама здібність може бути умовою успіху різних видів діяльності. Це забезпечує можливості широкої компенсації здібностей. Важливими чинниками процесу навчання і виховання є чутливі періоди, найсприятливіші для становлення тих чи інших здібностей.

Вихідною передумовою для розвитку здібностей є ті природні задатки, з якими дитина з'являється на світ. Разом з тим біологічно успадковані властивості людини не визначають її здібностей. Мозок концентрує в собі не ті чи інші специфічні людські здібності, а лише здатність до формування цих здібностей.

Рівень розвитку здібностей залежить від:

- 1) якості знань і умінь, від міри їх об'єднання в єдине ціле;
- 2) природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;
- 3) більшої чи меншої "тренуваності" самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів.

Задатки – спадкові властивості периферичного і центрального нервового апарату – є істотними передумовами здібностей людини, але тільки

передумовами. Від задатків до здібностей – таким є шлях розвитку особистості. Задатки багатозначні, вони можуть розвиватися в різних напрямках, перетворюючись на різні здібності. Будучи передумовою успішної діяльності людини, її здібності водночас тією чи іншою мірою становлять продукт діяльності. В цьому виявляється взаємозалежність здібностей людини і її діяльності.

Задатки бувають різних видів. Одні з них не визначають ні змісту здібностей, ні рівня можливих досягнень, вони лише надають своєрідності процесу розвитку здібностей, полегшують або утруднюють їх розвиток. До цієї категорії задатків можна віднести, наприклад, типологічні властивості нервової системи. Інші задатки впливають на змістовий бік здібностей.

Тільки за умови хороших задатків здібності можуть розвиватися дуже швидко навіть у несприятливих життєвих обставинах. Втім, і найкращі задатки самі по собі, автоматично не забезпечують високих досягнень. З іншого боку, і за відсутності хороших задатків (але не за цілковитої відсутності) людина може за певних умов досягнути значних успіхів у відповідній діяльності. Труднощі багатьох неуспішних учнів є наслідком не розумової або фізичної меншовартості, а їхніх уявлень про себе як про нездібних до серйозного навчання. Ніщо так не сприяє успіхові, як упевненість у ньому, і ніщо так не визначає невдачу, як свідоме її чекання. Виокремлюють дві сторони розвитку здібностей – загальну й особистісну. Незважаючи на наявність у здібностях загально-психологічного, "родового", вони завжди є суто індивідуальними.

Із здібностями тісно пов'язані нахили, тобто вибіркова спрямованість індивіда на певну діяльність, що спонукає нею займатися. Ця спрямованість ґрунтується на стійкій потребі.

**Нахили** – передумови розвитку здібностей, але можливі випадки їх незбігу. Збіг нахилів і здібностей можна пояснити індивідуальними виявами активності й саморегуляції особистості, які є основними психологічними передумовами розвитку як нахилів, так і здібностей. В одних випадках активність виступає як "надмір енергії", дає змогу безпосередньо, без особливих зусиль витримувати значне нервово-психічне навантаження. Активність іншого напрямку – планувального – спирається на довільність, вона виявляється вибірково і найбільш ефективна в тих різновидах діяльності, які не потребують швидких реакцій і перебігають за спокійних умов.

Активність дошкільників виявляється безпосередньо в діях, у прагненні говорити. Дитячі бажання сприяють загальному психічному розвитку, а в деяких дітей стають початком або показником їхніх майбутніх індивідуальних особливостей. Молодший шкільний вік визначає якісно новий рівень свідомої і внутрішньо регульованої поведінки. Це означає формування таких рис активності та її саморегуляції, які необхідні для подальшого формування нахилів.

У підлітковому віці прагнення до діяльності ніби випереджає розвиток інших сторін особистості. У підлітків спостерігаються два основні шляхи

розвитку нахилів. Один із них передбачає вибірковість щодо різних видів діяльності, аналітичність, стійкість намірів. При цьому виявляється інтерес до сфер діяльності "техніка" і "знакова система". Інший напрям розвитку нахилів відзначається тим, що на перший план виступають широта інтересів, повнота реагування на навколишнє середовище, відносно більший потяг до спілкування та художнього освоєння світу. Показники першого напрямку нахилів більше пов'язані з функціональними особливостями лівої півкулі. Другий напрям краще представлений у підлітків із високим рівнем загально мозкової активності та активності правої півкулі мозку. Юність – період подальшого зростання соціальної активності, роки піднесення розумових і моральних сил. Внутрішні умови розвитку нахилів старшокласників вирізняє новий рівень розвитку саморегуляції особистої спрямованості. Насамперед це розвинуті почуття відповідальності та установки на керівництво собою. Здібності посідають особливе місце в структурі самооцінки старшокласників. Вони найбільш особисто значущі. Завищений рівень домагань за нестійкої самооцінки призводить до невдач у діяльності, що робить самооцінку ще більше нестійкою. Занижений рівень домагань закриває можливості для формування стійкої адекватної самооцінки.

**Самооцінка** – фундаментальне особистісне утворення. Вона тісно пов'язана, з одного боку, з розвитком і виявом здібностей, з іншого – зі сформованим рівнем домагань. Великий розрив між рівнем домагань і наявними можливостями негативно впливає на самооцінку і вияв здібностей.

Б. М. Теплов розробив концепцію індивідуального стилю діяльності. Індивідуальний стиль фактично визначається не тільки (і навіть не стільки) природними передумовами, а й особливостями життєвого досвіду, навичками та звичками, наявним рівнем здібностей і, найголовніше, сформованими на даний момент особливостями особистості. Існують два різновиди індивідуального стилю діяльності. Один із них – переважно позитивний, що допомагає людині досягнути успішних результатів у діяльності. Другий – переважно негативний, який закріплює негативні звички й риси характеру. Завдання педагога – змінити сформований негативний індивідуальний стиль, організувати роботу щодо поступового формування нового, позитивного індивідуального стилю, який допоможе учневі підвищити ефективність діяльності й максимально розкрити здібності. Така робота повинна бути індивідуальною, враховувати потенційні можливості школяра, його природні задатки, а головне – спрямовуватися на формування основних якостей особистості. При цьому важливо в одному випадку – підвищити самооцінку школяра, в другому – змінити його внутрішню позицію, у третьому – зняти афект неадекватності, в четвертому – допомогти сформуванню пізнавальної потреби тощо. Таким чином, формування індивідуального стилю діяльності має йти через формування особистості.

Чинник часу, завдання оволодіння часом безпосередньо пов'язане з проблемою здібностей. Насамперед це швидкість виконання певної

діяльності. У міру формування вмінь і навичок дії виконуються дедалі чіткіше, якісніше та швидше. У швидкості набуття таких навичок і виявляються здібності. Природна повільність або рухливість можуть започаткувати формування різних індивідуальних стилів діяльності, в межах яких і розвиваються здібності. Інший аспект оволодіння часом — оволодіння часом певного етапу життя, а на більш високому рівні – оволодіння часовою перспективою. Оволодіння часом – це, насамперед, уміння створити перспективу свого майбутнього, планувати його, бачити себе в майбутньому, працювати над реалізацією цих уявлень, прагнути до самовдосконалення. В дослідженнях останніх років підкреслюється, що наявність чіткої та усвідомленої життєвої перспективи дає людині стимули до творчості.

Отже, здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості виявляються у динаміці оволодіння необхідними для неї знаннями, вміннями, навичками.

## **2. Якісна і кількісна характеристика здібностей. Талант. Геніальність.**

Здібності характеризуються як особливості, якими люди відрізняються одне від одного. Ці особливості можуть бути якісними і кількісними.

*Якісна характеристика.* Кожна здібність людини є складною її властивістю. Являючи собою внутрішню спроможність людини впоратися з тими вимогами, які висуває певна діяльність, вона спирається на низку інших властивостей. До них треба насамперед віднести життєвий досвід людини, надбані нею знання, вміння та навички. Здібності людини виявляються в тому, як вона використовує наявні в неї знання і набуває нових знань, умінь та навичок, необхідних для розв'язання завдань, які постають перед нею. Здібна та людина, яка може розв'язати і розв'язує завдання, яка володіє засобами, необхідними для його розв'язання, технікою роботи в тій чи іншій галузі. Здібності людини спираються на наявні в неї знання, вміння та навички, на ті системи тимчасових нервових зв'язків, на яких вони ґрунтуються. Здібності розвиваються в процесі формування цих зв'язків, набування людиною знань, умінь та навичок.

Між здібностями людини і життєвим досвідом існує складний взаємозв'язок. Здібності залежать від досвіду. Відсутність потрібних знань та умінь затримує розвиток і вияв здібностей. Кожна здібність являє собою синтетичну властивість людини, яка охоплює цілу низку часткових властивостей у певному їх поєднанні. До цих властивостей належать уважність людини, її здатність тривало і стійко зосереджуватися на завданні, на об'єкті своєї діяльності. Невід'ємними складовими здібностей людини є такі властивості, як чутливість, сприйнятливості до зовнішніх вражень, спостережливість. Будь-яка здібність включає певні якості пам'яті людини. Особливо важливе значення при цьому мають швидкість запам'ятовування,

його міцність, повнота, точність відтворення. Зазвичай у людей з високими здібностями спостерігається і добра пам'ять. Відомі випадки феноменальної пам'яті на зорові враження у видатних художників. У багатьох видатних композиторів була гідна подиву пам'ять на музичні враження: почувши один раз складний музичний твір, вони могли його записати нотами, пригадати через тривалий час після сприймання і точно відтворити з допомогою музичного інструмента (В. А. Моцарт, М. О. Балакіреєв, С. В. Рахманінов та ін.). Діяльність людини вимагає певного перетворення закріпленого в її попередньому досвіді, створення нових образів, уявлень. Здатність перетворювати дійсність в образах, уявленнях є необхідною умовою успіху виробничої, наукової, мистецької та будь-якої іншої діяльності людини.

Особливо важливу роль у структурі здібностей відіграє здатність людини мислити, розкривати безпосередні зв'язки предметів і явищ об'єктивної дійсності, доходити глибокого розуміння їхньої суті, їхніх законів. Вагоме значення мають при цьому такі якості мислення, як широта, глибина, ясність думки, послідовність, самостійність, критичність, звільнення від шаблонних способів розв'язування завдань, здатність змінювати способи відповідно до конкретної ситуації, швидко зосереджувати сили свого розуму на нових завданнях і активно, енергійно працювати над їх розв'язанням. Якості мислення і пов'язаної з ним мови посідають важливе місце в структурі здібностей до наукової, технічної, виробничої, винахідницької, художньо-літературної, мистецької та інших видів діяльності. Здібності людини мають не тільки різноманітні пізнавальні, а й емоційні властивості. Скажімо, характерною для музичних здібностей людини є її емоційна реакція на музичні враження, здатність емоційно відгукуватися на музику, переживати її. Емоційна вразливість становить характерну рису й інших мистецьких здібностей. Емоційні компоненти наявні також у структурі здібностей до наукової та будь-якої іншої творчої діяльності, яка ніколи не може відбуватися і не відбувається без емоцій. Успішне виконання людиною тих завдань, що постають перед нею, вимагає також уміння переборювати труднощі, на які вона натрапляє при цьому. Звідси зв'язок здібностей людини з її вольовими якостями, а саме: її ініціативністю, рішучістю, наполегливістю, вмінням володіти собою тощо.

*Кількісна характеристика.* Кількісні виміри здібностей характеризують ступінь їх вираженості. Найпоширенішою формою оцінки ступеня вираженості здібностей є тести. В останні десятиліття вітчизняні психологи розробили велику кількість оригінальних тестів, а також адаптували до наших умов зарубіжні. В процесі дослідження здібностей вони використовують систему тестів, які поступово ускладнюються. Ця система дістала назву батареї тестів (тести досягнень, тести інтелекту, тести креативності).

### **3. Здібності, обдарованість, талант**

Поняття обдарованості не дістало загально визнаного визначення. Найпоширенішим є визначення німецького психолога В. Штерна: "Обдарованість – це загальна здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги; це загальна здатність психіки пристосовуватися до нових завдань і умов життя". Незважаючи на критику, зокрема, з боку англійського психолога Ч. Спірмена, який спрямував свої заперечення проти "пристосування" і теологічності, визначення, дане В. Штерном, лишається провідним у сучасному трактуванні проблеми обдарованості.

*Обдарованість* – це ніби природний дар, щось спадково зумовлене. Обдарованість є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості. Вона нерозривно пов'язана з усім життям людини й тому виявляється на різних етапах її розвитку. Природні задатки організму самі по собі не детермінують однозначно обдарованості людини. Вони лише є невід'ємним компонентом тієї системи умов, які визначають розвиток особистості, її обдарованість. Обдарованість виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Однак якщо обдарованість виражає внутрішні особливості особистості, то до неї повною мірою можна віднести концептуальне положення про те, що внутрішнє завжди опосередковане зовнішнім і невіддільне від нього.

Обдарованість виявляється лише через свою співвіднесеність з умовами, в яких відбувається конкретна діяльність людини. Вона виражає внутрішні дані й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їх співвіднесенні з вимогами, які ставить ця діяльність. Для динаміки обдарованості істотне значення має оптимальність рівня вимог, що висувуються під час діяльності людини, наприклад вимог, які ставить учневі навчальна програма. Щоб стимулювати розвиток, ці вимоги мають бути досить високими, проте посильними.

Спеціальна обдарованість визначається співвіднесенням внутрішніх психічних умов із вимогами спеціальних видів діяльності. Це співвіднесення є не тільки абстрактним, а й реальним зв'язком, що зумовлює формування обдарованості. Спеціальні здібності визначаються нахилом до окремих спеціальних різновидів діяльності. В середині тих чи інших спеціальних здібностей виявляється загальна обдарованість індивіда, що співвідноситься з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності. У літературі, присвяченій проблемі обдарованості, питання про загальну і спеціальну обдарованість є найбільш дискусійним. Ч. Спірмен обстоює положення про існування загальної обдарованості у своїй теорії "двох чинників", розглядаючи її як "загальний чинник" (general factor) поряд із спеціальними здібностями. Існування загальної обдарованості визнають також В. Штерн, Е. Мейман та ін. Найрішучішими опонентами цього погляду є Т. Циген, Е. Торндайк, тобто представники асоціативної психології. Загальної здібності інтелекту, або обдарованості, не існує, стверджує Т. Циген. Під поняттям обдарованість слід розуміти певні інтелектуальні задатки, пам'ять з її численними підвидами,



утворення понять і так зване "комбінування". Обдарованість, таким чином, розкладається на особливості ряду функцій. Існують не тільки спеціальні здібності, а й загальна обдарованість у спеціальних здібностях (С. Л. Рубінштейн). При визначенні обдарованості досягнутий рівень чи результат розвитку має співвідноситися з умовами розвитку. З метою встановлення співвідношення розумового віку і хронологічного В. Штерн запровадив поняття інтелектуального коефіцієнта (IQ). Це спроба визначити не просто рівень обдарованості, а й темп розвитку. Однак по суті IQ встановлює лише рівень розвитку, досягнутий на конкретному його етапі. Водночас практичне значення вимірювання обдарованості полягає в тому, щоб мати змогу прогнозувати подальший розвиток, притому у співвіднесенні з умовами життєдіяльності.

У психологічному вченні про особистість здібності й обдарованість виступають як важливі складові загальної структури особистості, пов'язані з характером і темпераментом, спрямованістю індивідуально-психічного розвитку в процесі виховання та суспільно-практичної діяльності. Природною основою індивідуально-психічних відмінностей і особливостей є тип нервової системи та спеціальні типи вищої нервової діяльності людини.

Спеціальні здібності визначаються тими об'єктивними вимогами, які ставить перед людиною певна галузь виробництва, культури, мистецтва тощо. Кожна спеціальна здібність являє собою синтез певних властивостей особистості, що утворюють її готовність до активної й продуктивної діяльності. Здібності не тільки виявляються, а й формуються в діяльності. Спеціальні здібності становлять продукт розвитку спеціальних видів діяльності, які мають провідне значення в загальному розвитку особистості. Продуктом загального розвитку є обдарованість, яку С. Л. Рубінштейн називає "загальною здібністю".

Таким чином, за питанням про співвідношення обдарованості та спеціальних здібностей стоїть ще більш фундаментальна проблема – проблема співвіднесення загального і спеціального розвитку, вирішення якої має важливе значення для дитячої педагогічної психології. У генетичному плані співвідношення між загальним і спеціальним розвитком, а відповідно – між обдарованістю і спеціальними здібностями – з віком змінюється. Застосування кожного з цих психологічних понять є правомірним, утім, не слід забувати про відносний характер їх, адже спеціальні здібності як генетично, так і структурно пов'язані з обдарованістю, а обдарованість конкретно виявляється в спеціальних здібностях і розвивається в них. Обдарованість є своєрідним поєднанням здібностей, від яких залежить можливість досягнення більшого або меншого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності. Розуміння обдарованості суттєво залежить від того, яка вага надається тим чи іншим різновидам діяльності і що розуміють під успішним виконанням кожної конкретної діяльності. Вчений зазначає, що поняття обдарованості традиційно розглядається головним чином як поняття кількісне, якісний підхід до

обдарованості обмежується тим, що з'ясовується, про яку обдарованість ідеться: про так звану загальну чи спеціальну. Щодо кожного з видів спеціальної обдарованості питання ставиться так: наскільки велика ця обдарованість у тієї чи іншої людини; який її рівень? Прикладом такого кількісного підходу до проблеми обдарованості є теорія Ч. Спірмена, згідно з якою "розумова обдарованість" визначається кількістю "розумової енергії". Обдарованість і здібності людей відрізняються не кількісно, а якісно. Якісні відмінності обдарованості виражаються не тільки в тому, що одна людина обдарована в одній сфері, інша – в іншій, а й у рівні сформованості обдарованості. Пошук у здібностях якісних відмінностей – важливе завдання психології. Мета дослідження обдарованості полягає не в ранжуванні людей за її рівнем, а в розробці способів наукового аналізу якісних особливостей обдарованості та здібностей. Основне питання не в тому, наскільки обдарована чи здібна конкретна людина, а в тому, якими є обдарованість, здібності цієї людини.

*Талант* – високий рівень здібностей людини до певної діяльності. Це поєднання здібностей, які дають людині змогу успішно, самостійно й оригінально виконати певну складну трудову діяльність.

Талант – це високий рівень розвитку, насамперед спеціальних здібностей. Це сукупність таких здібностей, що дають змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості і суспільною значущістю. Вже в дитячому віці можуть проявитися перші ознаки таланту в галузях музики, математики, лінгвістики, техніки, спорту тощо. Разом з тим талант може проявитись і пізніше. Формування і розвиток таланту значною мірою залежить від суспільно-історичних умов життя і діяльності людини. Талант може виявитись в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, в найрізноманітніших видах виробництва. Для розвитку таланту велике значення мають працьовитість і наполегливість. Для талановитих людей характерна потреба в занятті певним видом діяльності, яка часом виявляється у пристрасті до обраної справи.

Поєднання здібностей, які є основою таланту, в кожному випадку буває особливим, властивим тільки певній особистості. Про наявність таланту слід робити висновок за результатами діяльності людини, які мають вирізнятися принциповою новизною, оригінальністю підходу. Талант людини спрямований потребою у творчості.

*Геніальність* – найвищий рівень обдарованості особистості, втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геній, образно кажучи, створює нову епоху у своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долавання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

### 3. Види здібностей

Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Розрізняють загальні й спеціальні здібності. Загальними називають здібності людини, що тією чи іншою мірою виявляються в усіх видах її діяльності. Такими є здібності до навчання, загальні розумові здібності людини, її здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, використовуючи наявні в досвіді людини засоби, розкривати зв'язки тих речей, яких стосується діяльність, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

Під спеціальними розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих, спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо). Розрізнення загальних і спеціальних здібностей має умовний характер. Власне, йдеться про загальні і спеціальні сторони в здібностях людини, які існують у взаємозв'язку. Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто у здібностях до якоїсь певної, конкретної діяльності. З розвитком спеціальних здібностей розвиваються і загальні їх сторони. **Високі спеціальні здібності** мають у своїй основі достатній рівень розвитку загальних здібностей. Так, високі поетичні, музичні, артистичні, технічні та інші здібності завжди спираються на високий рівень загальних розумових здібностей. Разом з тим за приблизно одного й того самого розвитку загальних здібностей люди часто різняться своїми спеціальними здібностями. Учні, котрі мають високі загальні здібності до навчання, нерідко виявляють їх однаковою мірою щодо всіх шкільних предметів. Проте часто-густо одні з учнів виявляються особливо здібними до малювання, другі – до музики, треті – до технічного конструювання, четверті – до спорту. Серед видатних людей відомо чимало особистостей з різнобічним розвитком загальних і спеціальних здібностей (М. В. Гоголь, Ф. Шопен, Т. Г. Шевченко, О. П. Бородін та ін.).

Кожна здібність має свою структуру, в ній розрізняють провідні й допоміжні властивості. Так, провідними в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення, яскраві наочні образи пам'яті, розвиток естетичних почуттів, почуття мови, в математичних – уміння узагальнювати, гнучкість процесів мислення, легкий перехід від прямого до зворотного ходу думки; у педагогічних – педагогічний такт, спостережливість, любов до дітей, потреба в передаванні знань; у художніх – особливості творчої уяви і мислення, властивості зорової пам'яті, що сприяють створенню і збереженню яскравих образів, розвиток естетичних почуттів, що виявляються в емоційному ставленні до сприйнятого, вольові якості особистості, які забезпечують перетворення задуму в дійсність. Специфічними є шляхи розвитку спеціальних здібностей. Наприклад, раніше за інших виявляються здібності до музики, математики.

Вирізняють такі *рівні здібностей*:

- репродуктивний – забезпечує високе вміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю;
- творчий – забезпечує створення нового, оригінального.



### **Питання для дискусій та самоконтролю:**

1. Дайте визначення здібностей.
2. Схарактеризуйте співвідношення задатків і здібностей.
3. Визначте, що таке загальні здібності.
4. У чому виявляються особливості спеціальних здібностей?
5. Визначте компоненти педагогічної діяльності і педагогічних здібностей.
6. Назвіть та схарактеризуйте рівні розвитку здібностей.
7. Які особливості вияву таланту, геніальності, обдарованості?
8. У чому виявляється вищий ступінь талановитості?
9. Яким чином співвідносяться талант і геніальність?

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО МОДУЛЯ

1. С. Л. Рубінштейн успіх визначає:

а) подією, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) як багатомірне поняття й механізм його досягнення включає цілий ряд факторів;

в) як те, чого люди досягають лише завдяки своєму власному, тільки їм притаманному потенціалові, завдяки своїй активності.

2. О.Г. Романовський успіх визначає:

а) як рух до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимі.

б) як подію, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

в) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас.

3. Б. Трейсі виділяє поміж складових успіху:

а) подію, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас;

в) мир у душі. Тільки живучи в гармонії з власними вищими цінностями і внутрішніми переконаннями, ви можете досягти миру в душі.

4. Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх:

а) подією, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) ставлення з любов'ю до тих, хто поруч, до людей, які вас люблять і піклуються про вас;

в) крізь призму побудови та функціонування ментальної моделі, яка забезпечує досягнення успіху в житті.

5. Сенс життя, сенс буття:

а) подія, яку людина усвідомлює важливим, значущим, непересічним явищем у житті, як «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) філософська та духовна проблема, що має відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого задоволення життям, відчуття безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

6. Щастя:

а) подія, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху», а отже, відповідає загальним ознакам події;

б) філософська та духовна проблема, що має відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

7. На думку С. Хохеля:

а) особистий розвиток – якісно новий, усвідомлений етап розвитку людини, адже, після пробудження енергії творчості, він починає бурхливо й радикально змінювати обставини нашого життя доти, поки особистість не зникає, звільняючи місце для сутності, що стає тим, чим вона може бути;

б) рух до мети, поставленої перед собою, це результат роботи наших переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху. Його потрібно вимірювати, порівнюючи із метою, завданнями та результатами, яких людина досягла. При цьому важливо зрозуміти, що необхідною умовою розвитку нерозкритих можливостей людини є тільки ті ознаки, що для неї значимі;

в) успіх як подія, коли усвідомлюється людиною як важливе, значуще, непересічне явище в житті, «вузловий момент життєвого шляху».

8. Поняття успішний у потрактуванні С. І. Ожегова означає:

а) такий, що містить у собі успіх, вдалий;

б) відношення до визначення мети існування, призначення людства, людини як біологічного виду, одне з основних світоглядних понять, що має величезне значення для духовно-морального становлення особистості;

в) психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежної радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині.

9. Особистість – це:

а) єдиний представник людського роду, носій сукупності морфологічних, фізіологічних і психічних ознак, які відрізняють його від представників інших видів живих істот;

б) сукупність своєрідних та неповторних рис особистості;

в) соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно-значущого та індивідуально-неповторного.

10. Основними компонентами особистості є:

а) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; характер; самоуправління «Я»;

б) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; характер;

в) її спрямованість або вибіркоче (селективне) ставлення до дійсності; можливості; самоуправління «Я».

11. Спрямованість – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

12. Ідеал – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

13. Позиція – це:

а) система мотивів і перспектив, яка склалася на основі потреб, що спонукають людину до активності й визначають її відносини. Це її ціннісні орієнтації, внутрішні спонукальні сили: переконання, потреби, інтереси;

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

14. Мотивація – це:

а) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

15. Спілкування – це:

а) складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера;

б) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

в) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості.

16. Спілкування – це:

а) складний процес встановлення контакту між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання й розуміння іншого. Спілкування – це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера;

б) це комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи так діє особа в конкретній ситуації. І якщо в людини є необхідність зробити вибір у цій ситуації, то вона вибере саме те, що забезпечить максимальне задоволення її потреб.

17. Прагнення – це:

а) усвідомлений мотив, у якому виявлена потреба, що може бути задоволена вольовими зусиллями;



б) образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси її особистості;

в) стійка система ставлення людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці. Вона складається із мотивів, потреб, поглядів й настанов, якими індивід керується у своїх діях.

18. Креативність, за С.Д. Максименком:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості, це – вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

19. Творчість, за Е. Фромом:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

20. Творчість, за Л. Виготським:

а) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) це діяльність людини, спрямована на створення нового: чи то речей зовнішнього світу, чи умовиводів або почуттів, властивих самій людині.

21. М.М. Поташник зазначає, що:

а) творчість не в усіх випадках обов'язково є створенням чогось нового, вона може мати форми рекомбінації певних чинних і відомих елементів або бути руйнівною по відношенню до цих елементів;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) творчість – це здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

22. С.О. Сисоева вважає, що творчість окремої людини:

а) може бути розглянута двоаспектно: як сутність якості особистості, у якій відбивається ставлення суб'єкта до самого себе і світу, а також спосіб її самоствердження; як діяльність певного характеру, що відбиває вищий ступінь активності людини, спрямованої на подолання певного протиріччя відповідно до поставленої мети;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

23. С. Рубінштейн, підкреслюючи суспільну значущість процесу творчості, відзначав її:

а) як діяльність у створенні нового, оригінального, що входить не тільки в історію розвитку творця, а й в історію розвитку науки, мистецтва тощо;

б) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

в) здатність дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

24. Я.А Пономарьов визначає творчість:

а) глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності;

б) як здатність дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

в) як «механізм продуктивного розвитку», як одну «із конкретних форм вияву механізмів продуктивного розвитку»

25. Г.О. Балл притримується тенденції щодо ???:

а) об'єднання когнітивного й особистісного аспектів психології творчості (операційного, мотиваційного, інтелектуального, особистісного тощо);

б) здатності дивуватися й пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, спрямованість на відкриття нового та здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду;

в) є глибинною, відпочатковою й абсолютно «природною» ознакою особистості – це є вища форма активності.

## **МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**

### **Методика Т.С. Яценко «Психоаналіз комплексу тематичних малюнків»**

Рекомендації до виконання комплексу тематичних психорисунків.

Для отримання дуже важливої, особистісно значущої інформації про себе, що стосується системної впорядкованості психіки і енергетичної спрямованості неусвідомлюваних тенденцій поведінки, важливо самостійно виконати психорисунки, згідно з комплексом пропонованих тем. Темі малюнків побудовані так, щоб охопити різні аспекти життя людини.

Інструкція до виконання: прочитай усі теми, можеш починати малювати ті, що „піддаються до виконання». При цьому тема малюнка переходить у фон, у центрі уваги сам процес мимовільного малювання завдяки спонтанній „активності руки». Іншими словами, малюнок виконується спонтанно і мимоволі за велінням почуттів (орієнтація на перше спонукання „душі» до малювання), а не розуму, бажано не запозичувати „чужі» образи, а їх створювати, вони будуть неповторні та інформативні щодо індивідуально-особистісного пізнання. Головне почати малювати і дати волю руці, не замислюючись про техніку виконання. Художня майстерність може надати естетиці малюнку, опуклості, викликати приємні почуття при його розгляді, але вона не є провідним для глибинного пізнання. Процес психоаналітичної інтерпретації малюнків будується на діалогічній взаємодії психолога зі своїми респондентами, тому багато деталей можна уточнити, розкрити, розшифрувати вербально.

Кожен малюнок виконується лише на одному боці аркуша і ставиться його номер, що відображає послідовність виконання. Під одним малюнком можна вказувати кілька тем, якщо він їм відповідає. Краще якщо малюнки виконуються блоком 1–3, 4 дні. Заохочуються доповнення запропонованих тем своїми, важливими та значущими для вас. Із запропонованих бажано виконати не менше 33 тем. Уже процес виконання малюнків несе психотерапевтичний ефект, завдяки вивільненню енергії в процесі малювання.

Важливо подолати бар'єри та опори самому процесу виконання малюнків. У розпорядженні має бути папір (стандартні або альбомні листи) та засоби малювання (кольорові або чорно-білі).

Тематика комплексу психорисунків, репродукцій картин.

1. Сприйняття близькими та оточуючими людьми мого не існування.
2. Сприйняття нещастя, сприйняття щастя.
3. Будинок, дерево, людина.
4. Дорога мого життя.
5. Драматичне минуле.
6. Драматична подія мого життя.
7. Ідеальна сім'я.

8. Як мене бачать (бачили в минулому) батьки і як я бачу сам себе.
9. Як мене бачать люди, як я бачу себе.
10. Як мене бачать у службовій ситуації.
11. Карта внутрішнього світу (поряд можуть бути позначення, типові для карти).
12. Конфлікт.
13. Криза та етапи виходу з нього.
14. Моє майбутнє.
15. Мій звичайний емоційний стан.
16. Моє минуле.
17. Мій звичайний день.
18. Мої бажання, мої можливості.
19. Мій партнер зі спілкування (сексуальний партнер).
20. Моя мрія.
21. Моя родина тепер.
22. Чоловік, жінка та я.
23. Найбільш значуща для мене людина.
24. Неіснуюча тварина.
25. Звичайний психічний стан близьких мені людей.
26. Самотність.
27. Минуле, яке не можна виправити (або якого не хотілося б повертатися).
28. Психологічно неіснуюча для мене людина.
29. Радісний день у сім'ї.
30. Сім'я за моєї відсутності. Я поза сім'єю.
31. Казка про моє життя.
32. Людина, яку я люблю (не люблю).
33. Людина, яку я поважаю (не поважаю, боюся).
34. Людина, яку я відчужую.
35. Що було до мого народження.
36. Емоційне сприйняття близькими людьми одне одного.
37. Я реальне, Я ідеальне.
38. Я в сім'ї батьків. Я поза сім'єю.
39. Я йду назустріч біді.
40. Я серед жінок.
41. Я серед чоловіків.
42. Власне татуювання.
43. Тату провини.

Практика показує, що у людини закладено здатність передавати на малюнку психологічний сенс з допомогою архетипної символіки. Необхідно тільки не заважати своїй руці критикою та цензорським контролем, він є лише перешкодою, адже найважливіша, особистісно значуща інформація, розкриється в психоаналітичній роботі з малюнками,

що виявить взаємозв'язки між окремими їхніми символами, чому сприятиме діалог. Введення кількох тем із відомих малюнкових тестів дозволить провести порівняльний аналіз. Чим більше буде виконано малюнків – тим більше об'єктивності у глибинному самопізнанні забезпечить їхній психоаналіз спільно з психологом.

Повний комплекс психорисунків цілісно аналізується від 3 до 6 годин. У процесі такого аналізу суб'єкт може переконатися у спільності символіки малюнків, міфів та сновидінь; системної впорядкованості психіки у суперечливості логіки свідомості з логікою несвідомого (іншою логікою).

Окрім психорисунків, згідно обраної тематики, може здійснюватися підбір репродукцій картин відомих художників, художників-аматорів, чи полотен невідомих авторів.

### **Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан)**

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонуємо сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет поміж оточення; 5) уміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) упевненість у собі.

На вертикальних лініях зафіксуйте певними позначками, як Ви зараз оцінюєте власний розвиток цих якостей. Потім позначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом із опануванням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробку проводять за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100 мм, згідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначається:

- рівень домагань – відстань у мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень –

від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

### **Методика «Ваша самооцінка»**

**Мета:** визначити рівень самооцінки. Кожна людина цікавиться своїм внутрішнім світом. У підлітковому віці всі починають замислюватися про власну зовнішність, про свої розумові здібності, про силу характеру. Таким чином і формується система уявлень про себе, тобто самооцінка. Вона визначає взаємини з оточенням, від неї залежить самокритичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх досягнень і невдач.

#### **Інструкція**

Перед вами 32 твердження. Оцініть їх:

- таке трапляється зі мною часто – 3б.
- інколи – 2 б.
- рідко – 1 б.
- ніколи – 0 б.

<b>№</b>	<b>часто</b>	<b>інколи</b>	<b>рідко</b>	<b>ніколи</b>
	<b>3 б</b>	<b>2б</b>	<b>1б</b>	<b>0б</b>
1	Я постійно хочу, щоб мене підбадьорювали			
2	Завжди відчуваю відповідальність за доручену мені справу			
3	Я хвилююся через своє майбутнє			
4	Багато хто мене ненавидить			

- 5 Я менш ініціативний, ніж інші
- 6 Я переймаюся своїм психічним станом
- 7 Я боюся здатися дурним
- 8 Інші виглядають краще, ніж я
- 9 Я боюся промовляти перед незнайомими людьми
- 10 Я часто допускаю помилки в письмових роботах
- 11 На жаль, я не завжди можу сформулювати свої думки
- 12 Мені часто бракує впевненості в собі
- 13 Хоту, щоб мене частіше хвалили
- 14 Я занадто скромний
- 15 Моє життя нецікаве
- 16 Багато хто неправильно думки про мене
- 17 Мені ні з ким поділитися своїми думками
- 18 Від мене очікують багато
- 19 Батьки не дуже цікавляться моїми досягненнями
- 20 Я трохи бентежуся при спілкуванні з новими людьми
- 21 Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене
- 22 Я почуваюся в безпеці
- 23 Я часто безпричинно хвилююся
- 24 Я ніяковію, відповідаючи біля дошки
- 25 Я постійно почуваюся скуто
- 26 Я переймаюся тим, що говорять про мене поза очі
- 27 Я впевнений, що інші все сприймають легше, ніж я
- 28 Мені здається, що зі мною трапиться якась халепа
- 29 Я переймаюся ставленням інших до мене
- 30 На жаль, я не дуже товариський

У суперечках я висловлююся  
31 лише тоді, коли впевнений у  
своїй правоті

32 Я думаю про те, що чекають від  
мене товариші

### **Інтерпретація результатів**

Сума балів від **0 до 25** свідчить про високий рівень самооцінки, при якому людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума балів від **26 до 45** показує середній рівень самооцінки, при якому людина рідко страждає комплексом неповноцінності та лише час від часу підлаштовується під думку інших.

Сума балів від **46 до 128** – це низький рівень самооцінки, при якому людина болісно сприймає критичні зауваження, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає комплексом неповноцінності.

Щоб наша самооцінка була на високому рівні, ми повинні знати свої плюси та мінуси, слабкі й сильні сторони, реально оцінювати власні сили та здібності.

### **Методика кількісного виміру самооцінки (за С.А. Будасі) (підлітковий, юнацький вік)**

**Мета:** виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

**Необхідний матеріал:** 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей:

акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

Хід проведення.

Досліджуваний уважно проглядає список слів для характеристики окремих якостей особистості. На основі запропонованого списку респондент вносить у *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з погляду досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 – негативні, тобто ті, які не повинен мати ідеал



(антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку X1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки № 1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці – властива, але менше, ніж та якість, яка записана під № 1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей у цьому випадку не враховується. Головне – максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю* колонку X2. У ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражена в ідеальній людини якнайбільше, на другому – виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки № 2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка X1) номери переписуються експериментатором разом із рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка X2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи тієї властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

+У колонці №4 респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратність» у першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій – на 7.  $d$  буде дорівнювати:  $1-7=-6$ ; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. У цьому випадку  $d$  буде дорівнювати:  $3-3=0$ ; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій – на 9. В цьому випадку  $d$  буде дорівнювати:  $20-9=11$  і т.д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати  $d^2$  (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У колонці № 6 підраховується сума  $d^2$ , тобто  $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$ .

X <sub>1</sub>	Якості	X <sub>2</sub>	d= X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	d <sup>2</sup>	∑ d <sup>2</sup>
----------------	--------	----------------	--------------------------------------	----------------	------------------

1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

### Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я-ідеальне» і «Я-реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч. Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)},$$

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду:  $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при  $d^2$ , тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч. Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (r) може бути в межах [-1; +1]. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про **адекватність самооцінки** свідчить коефіцієнт **від 0,4 до 0,6**.

Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, то це вказує на слабкий, **незначний зв'язок** (або на те, що його немає) **між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси**. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції **від +0,38 до +1** засвідчує наявність **позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»**. Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує **завищення самооцінки**. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі **від +0,39 до +0,89**, то у досліджуваного є лише **тенденція до завищення самооцінки**, а якщо в інтервалі **від +0,9 до +1**, то його самооцінку слід вважати **неадекватно завищеною**.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі **від -0,38 до -1** засвідчує **значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-**

*реальним*». Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як *занижену самооцінку*. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

Бланк досліджуваного

$X_1$	Якості	$X_2$	$d=X_1-X_2$	$d^2$	$\sum d^2$
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				

Розширити можливості цієї методики А. Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати в першому ряду свій ідеал, а у другому – не себе, а групу; обравши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) – як, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; – 0,5 до – 1 – надто велика самокритичність; – 0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

### **Тест на оцінку стресостійкості**

Цей тест на оцінку стресостійкості розробив учений-психолог Медичного центру Університету Бостона.

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження правильні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо це твердження загалом Вас не стосується.

Пропонуються такі відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

1. Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву вдень.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших та віддаєте свою любов натомість.
4. У радіусі 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви випалюєте менше половини пачки сигарет удень.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зросту.
9. Ваш прибуток повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими мешкаєте, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.

19. Протягом дня Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.

20. Ви маєте небагато часу для себе щодня.

Тепер підсумуйте Ваші відповіді й від отриманого результату відніміть 20 очок. Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку, якщо Ви відповідали ще й чесно, – у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам немає чим перейматися. Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися.

Якщо Ви набрали понад 50 очок, Вам слід серйозно задуматися – чи не час змінити Ваш підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже вразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на яесьь твердження має 3 очки і вище, спробуйте змінити свою поведінку, описану в цьому пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай. Придивіться до себе уважніше вже зараз.

### **Методика**

#### **«Неіснуюча тварина»**

Тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що створює малюнок, виявляє певний зміст своїх думок, своєї психіки. Звичайно, відображення не показує всю складність психічного світу особи, але деякі з них виявляє. Тест рекомендовано поєднувати з іншими тестами та методиками.

#### **Інструкція**

Розслабтеся, прислухайтеся до своєї інтуїції, дайте волю своїй фантазії та вигадуйте й намалюйте неіснуючу тварину, назвіть її неіснуючим ім'ям.

«Відпустіть» свою руку, дозвольте їй малювати «самостійно». Малюнок виконуйте на окремому аркуші матового паперу, бажано олівцем середньої м'якості.

#### **Інтерпретація**

Розміщення малюнка. Норма – малюнок розташовується посередині вертикально покладеного аркуша. Малюнок, виконаний ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виявлена якість), засвідчує високу самооцінку, незадоволеність своїм місцем у суспільстві, недостатнє визнання оточенням, прагнення до самоствердження. Малюнок у нижній частині – протилежна характеристика: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму місці в суспільстві, у визнанні, відсутність бажання самостверджуватися в соціумі.

Інтерпретація деталей малюнка. При розгляді окремих деталей малюнка загальний підхід до інтерпретації такий: певна якість більш

виявлена – ця деталь вималювана особливо ретельно; цих деталей кілька; ця деталь збільшена в розмірах відносно інших.

Якщо певної деталі на малюнку немає, її зображення не досить виразне, деталь мала за розміром – така якість відсутня або слабо виявлена.

**Голова** (або деталь, що її заміняє). Положення: голова повернена вправо (відносно того, хто малює) – прагнення до діяльності, майже все, що планується, – здійснюється, або, принаймні, починає здійснюватися (хоч, можливо, і не доводиться до кінця). Людина активно прагне реалізації своїх планів.

Голова повернена вліво – прагнення швидше міркувати, ніж щось робити. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Часто такій людині притаманні страх перед активними діями, нерішучість.

Положення «анфас» – зображення «дивиться» на глядача – трактується як егоцентризм, перебільшена увага досліджуваного до власного «я», своїх проблем.

Окремі деталі голови, що відповідають органам чуття (вуха, рот, очі).

**Вуха** – зацікавленість інформацією щодо власного «я», в оцінці себе людина переважно орієнтована на думки та оцінки оточення.

**Рот.** Відкритий рот у поєднанні з язиком, без промальовування губ, інтерпретується як велика мовна активність (балакучість). Наявність губ – як чуттєвість. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо заштрихований, – легкість виникнення недовіри, страхів. Рот із зубами – словесна агресивність (людина огризається, задирається, грубіянить у відповідь на звертання). Закритий рот круглої форми – боязкість, тривожність.

**Очі** – це символ властивого людині переживання страху, який часто не усвідомлюється нею. Про це говорить різке промальовування райдужки, сильний нахил олівця при виконанні малюнка очей. Якщо зображені вії – людина демонстративна, любить бути в центрі уваги, «працює на публіку», зацікавлена в тому, щоб оточення захоплювалося її зовнішністю, манерою одягатися; людина надає занадто великого значення враженню, яке вона справляє на інших. У чоловіків це часто є проявом жіночих рис у характері.

Непропорційно збільшений розмір голови – показник того, що людина цінує інтелект, ерудицію в собі та інших.

Роги, особливо зображені у вигляді гострих кутів, – агресія. Якщо роги поєднуються зі щетиною, панциром, – агресія має захисний характер. Якщо ж вони зображені разом із нігтями, голками, іншими знаряддями нападу, – агресія має спонтанний наступальний характер.

**Грива, шерсть, подоба зачіски** – чуттєвість, підкреслення своєї статті, орієнтація на свою сексуальну роль. Про розвинену сексуальність, аж до фіксації на проблемах сексу, говорить наявність на малюнкові

деталей, які стосуються статевих ознак: вимені, грудей, особливо при людиноподібній фігурі (іноді людина не наважується їх зображувати, орієнтуючись на етичні норми пристойності – непристойності, в такому випадку можна запитати, чи хотіла вона їх малювати).

**Пір'я** – прояв бажання до самовиправдання, до демонстративності.

**Несуча, опорна частина фігури тварини** (ноги, лапи, іноді – постамент). Масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, переважання раціонального над емоційним при ухваленні рішень, формуванні думки, висновків; взагалі опора на істотні положення і значущу інформацію. Слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури свідчать про поверховість думок, легковажність у висновках, іноді імпульсивність при ухваленні рішень. Характер сполучення ніг із корпусом – точне, ретельне, або недбале, ноги слабо з'єднані чи зовсім не з'єднані з корпусом – свідчить про наявність, або, навпаки, відсутність контролю за міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність чи односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – стандартність, банальність думок, рішень. Різноманітність у формі й положенні цих деталей – оригінальність, нестандартність думок, суджень, самостійність, творче начало (виявляється в незвичній формі цих елементів).

**Частини, що є виступають із фігури.** Можуть бути функціональними чи такими, що прикрашають тварину (крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира), – свідчать про прагнення до охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, допитливість, про бажання брати участь у якомога більшому числі справ інших людей, про завоювання собі місця під сонцем, іноді – про нерозбірливий учинок оточення. Деталі, що прикрашають (бантики, завиті кучері, квіточки, парасольки), вказують на демонстративність, на бажання привернути увагу оточення, манірність.

**Хвости.** Виявляють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї словесної продукції. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене положенням хвоста (або хвостів): угору – впевненість, позитив, бадьорість; униз – незадоволеність, сумнів у власній правоті, жалкування з приводу зробленого, сказаного, розкаяння.

Хвости повернені вправо – це оцінка своїх дій і поведінки. Хвости вліво – ставлення до своїх думок, рішень, до втрачених можливостей, до власної нерішучості.

**Контури фігури.** Звертається увага на наявність чи відсутність виступів (шипів, панцирів, голок), промальованість контуру, наявність плям, затемнень. Якщо на малюнку багато гострих кутів – це прояви агресивності. Затемненість, зафарбовування контурної лінії – наявність страху, тривоги. Про підозрлість, побоювання свідчать щити, заслони, подвоєні лінії контуру.

Недбалість, неакуратність, стереотипність ліній говорить про відповідні якості людини. Наявність виправлень, перемальовувань можуть свідчити про те, що людина не приймає себе такою, яка вона є.

**Загальна енергія.** Оцінюється кількість зображених деталей – зображена тільки необхідна кількість щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (голова, тіло, кінцівки; або тіло, хвіст, крила), чи має місце щедре зображення не тільки необхідних, але й ускладнювальних конструкцій додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. Якщо мало, тільки необхідні, – відсутність енергії, втома, можливе хронічне захворювання. Про це також свідчить характер лінії – слабка павутиноподібна лінія. Жирна з натиском лінія свідчить про наявність тривожності, особливо, якщо це різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа – це різка тривожність. Важливо звернути увагу на те, яка деталь так намальована, – це допоможе зрозуміти, з чим пов'язана тривога.

**Загальна оцінка тварини.** Тварини діляться на тих, що загрожують; тих, що бояться, та нейтральних. Тварина – уособлення людини, виявляє ставлення до себе, свого «я», уявлення про своє становище у світі, свою значущість або її відсутність, тобто тварина представляє того, хто малює, залежно від характеру того, на кого схожа людина (подібні до лева, бегемота, птаха, равлика, мурах, білого собаки, зайця, слона і т. ін.).

Схожість намальованої тварини до людини, починаючи з постави тварини на дві лапи, замість чотирьох і закінчуючи «одяганням» її у людське вбрання (штани, спідниці, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап – на руки, свідчить про емоційну незрілість, «дитячість» у характері та поведінці відповідно до ступеня «олюднення» тварини.

Механізм схожий на алегоричне значення тварин і їхніх характерів у казках, притчах.

Рівень агресивності виявляється кількістю, характером (гострі чи тупі) кутів на малюнку. Особливо вагомі при цьому прямі знаряддя агресії – кігті, зуби, дзьоби.

Якщо загальний контур фігури нагадує коло (особливо, нічим не заповнене), то це символізує прагнення до замкнутості, потайливості, закритості внутрішнього світу, не бажання розкриватися перед іншими, або ж не бажання здійснювати це дослідження. Такі малюнки мають, зазвичай, мало даних для аналізу.

Якщо на малюнку в тіло тварини вмонтовані механічні частини (танкові гусениці, пропелер, електролампа замість ока, антени), це може свідчити про наявність у людини шизоїдного радикала (більш докладну інформацію щодо цієї особливості можуть дати дослідження акцентуацій характеру за відповідними методиками).

Творчі можливості виявляються кількістю елементів, що поєднані у фігурі: про банальність, відсутність креативності свідчать варіанти, коли



зображена реальна істота (людина, кінь, собака, риба), до якої приєднується певна деталь, узятa від іншого створіння (кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з плавниками). Творче начало, креативність переважає при зображенні фігури, що складається з багатьох елементів, притаманним різним істотам.

У назві можуть бути поєднані змістовні частини («заєць, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретність при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви як набір літер без жодного смислу («лялие», «лиошана», «гратекер» тощо); це свідчать про легковажне ставлення до оточення, ігнорування сигналів небезпеки, наявність довірливих критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у емоційних думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до оточення. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» і т. ін.). Схильність до фантазування виявляється найчастіше подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» тощо).

### **Тест «Чи конфліктна ви особистість?»**

(за Л.А. Богатовою, В.В. Герасимовою, Л.А. Кудряшовою,  
І.А. Радчуком)

#### **1. У громадському транспорті – суперечка. Ваша реакція?**

- а) не беру участі;
- б) коротко висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою;
- в) активно втручаюся.

#### **2. Чи виступаєте на зборах із критикою?**

- а) ні;
- б) тільки якщо маю для цього вагомі підстави;
- в) критикую з будь-якого приводу.

#### **3. Чи часто сперечаєтесь з друзями?**

- а) тільки якщо ці люди не ображаються;
- б) лише з принципових питань;
- в) суперечки – моя стихія.

#### **4. На обід запропонували недосолену страву. Ваша реакція?**

- а) не буду здіймати бурю через дрібниці;

- б) мовчки візьму сільничку;
- в) не втримаюся від зауважень.

**5. Якщо на вулиці, у транспорті Вам наступили на ногу:**

- а) з обуренням подивлюся на кривдника;
- б) стримано зроблю зауваження;
- в) висловлю свої емоції, не добираючи слів.

**6. Якщо хтось із близьких купив річ, яка Вам не сподобалася:**

- а) змовчу;
- б) обмежуся коротким тактовним зауваженням;
- в) скандалитиму.

**7. Не виграли в лотерею. Як до цього поставитесь?**

- а) спробую залишатися байдужим, але дам собі слово ніколи більше не брати участі в розігрі лотереї;
- б) не приховуючи досади, поставлюся до події з гумором, пообіцяю взяти реванш;
- в) програш надовго зіпсує настрої.

**Ключ до тесту «Чи конфліктна Ви особистість»:**

*кожна відповідь «а» – 4 бали; «б» – 2 бали; «в» – 0.*

*Підрахуйте загальну суму набраних балів.*

**20-28 балів.** Ви тактовні й миролюбні, уникаєте конфліктів та суперечок, критичних ситуацій на роботі й удома. Можливо, інколи Вас називають пристосованцем.

**10-18 балів.** Вас уважають людиною конфліктною. Але насправді Ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу, коли всі засоби вичерпані. При цьому не виходите за рамки коректності, твердо обстоюєте свою думку. Це викликає до Вас повагу.

**До 8 балів.** Конфлікти й суперечки – Ваша стихія. Любите критикувати інших, але не терпите критики на свою адресу. Ваша брутальність та нестриманість відштовхує людей. З Вами важко і на роботі, і вдома. Спробуйте змінити свій характер.

**Діагностика схильності до конфліктної поведінки**

**Методика К. Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної**

*Мета:* визначити домінуючий спосіб поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

**Опис методики**

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко побутував термін «вирішення конфліктів», тобто йшлося про те, що конфлікт можна й

необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був певний ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють у повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К. Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



### **П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом**

К. Томас переконаний, що, уникаючи конфлікту, жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування, компроміс, або один із учасників виграє, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виграють.

У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних

поєднаннях вони згруповані в 30 пар.

Тест можна використати в груповому варіанті й у поєднанні з іншими тестами, й окремо.

### **Інструкція.**

У кожній із поданих пар оберіть те судження, яке найтипніше для вашої поведінки. Відведений час – не більше 15-20 хвилин.

#### *Типова карта методики*

1.

А. Іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся залагодити справу, враховуючи інтереси іншого та власні.

3.

А. Зазвичай я настійливо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

4.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншого.

5.

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час прагну знайти підтримку в іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, бо від неї немає ніякої користі.

6.

А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся досягти свого.

7.

А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.

Б. Я насамперед намагаюся ясно визначити сутність порушених інтересів і питань.

9.

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності, які виникають.

Б. Я докладаю зусилля, щоб досягти свого.

10.

А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

А. Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати сутність порушених інтересів і питань.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші стосунки.

12.

А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому подеколи залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13.

А. Я пропоную серединну позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

А. Я повідомляю іншому свій погляд і запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся довести іншому логіку та перевагу моїх поглядів.

15.

А. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші стосунки.

Б. Я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути напруженості.

16.

А. Я намагаюся не вразити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17.

А. Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18.

А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому подеколи залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19.

А. Я передовсім намагаюся чітко визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси та спірні питання.

Б. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання тому, щоб згодом вирішити його остаточно.

20.

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання перемог і втрат для нас обох.

21.

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22.

А. Я намагаюся зайняти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і поглядами іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23.

А. Як правило, я переймаюся тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти назустріч його бажанням.

Б. Я намагаюся переконати іншого прийняти компроміс.

25.

А. Я намагаюся продемонструвати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

А. Я пропоную серединну позицію.

Б. Я майже завжди переймаюся тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

А. Зазвичай я настійно прагну домогтися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

А. Я пропоную серединну позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли досягти успіху.

*Обробка даних:*

Пита ння	Суперн ицтво	Спів праця	Комп роміс	Уник нення	Пристаосу вання
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
П		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

### Тест «Таблиці Шульте».

Таблиці Шульте являють собою набір цифр (від 1 до 25), розташованих у клітинах випадковому порядку. Випробуваний повинен якомога швидше показати і назвати від одиниці до двадцяти п'яти всі цифри. Можна фіксувати цифри тільки оком або за допомогою ручки, але міток не залишати. Наведено п'ять таблиць для п'яти спроб. Необхідно реєструвати час, витрачений на цю роботу.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

### Оцінка результатів

Концентрація уваги на хорошому рівні – якщо на кожну з таблиць витрачається час не більше 40 секунд включно.

Концентрація уваги на достатньому рівні – якщо на кожну з таблиць затрачається не більше 50 секунд.

Концентрація слабка - якщо на кожну з таблиць витрачається більше 50 секунд.

*Зробіть висновки.*



## **ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК**

**Дивергентне мислення** визначається як «тип мислення, який іде в різноманітних напрямках». Такий тип мислення припускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів.

**Задатки** людини вроджені й зумовлені лише анатомо-фізіологічними особливостями організму; вони лежать в основі розвитку здібностей.

**Здібності** розвиваються в ході якоїсь практичної чи теоретичної діяльності.

**Здібності загальні** – це здібності до навчання і праці.

**Здібності спеціальні** – це різні прояви, різні сторони загальної здібності до засвоєння досягнень людської культури та її подальшого руху.

**Здібності творчі** – це інтелектуально-евристичні здібності: здатність генерувати ідеї, висувати гіпотези, фантазувати, асоціативно мислити, бачити суперечності, переносити знання і вміння в нові ситуації; відмовитися від нав'язаної ідеї, незалежно міркувати, критично мислити, оцінювати. Саме ця група творчих властивостей більшою мірою, ніж інші, бере участь у створенні нового, творчого продукту.

**Конвергентне мислення** актуалізується в тому випадку, коли людині, яка вирішує задачу, потрібно на основі множини умов знайти єдине правильне рішення.

**Креативність** – творча, новаторська діяльність; творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять до структури обдарованості в якості незалежного фактора.

**Латеральне мислення** важливе для: створення нових ідей; вирішення проблемних ситуацій, що потребують не лише великого обсягу інформації, а й певної інтуїтивної роботи; переоцінки даних мислення: будь-яка особиста точка зору на що-небудь – це лише один із багатьох можливих поглядів.

**Обдарованість** – це ніби природний дар, який людина одержує, щось спадково зумовлене. Обдарованість є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості. Вона нерозривно пов'язана з усім життям особистості й тому виявляється на різних етапах її розвитку.

**Особистість** – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ.

**Суб'єктні цінності** – це особливі поєднання високозначимих моральнісних і діяльнісних цінностей, що тісно корелюють між собою і завдяки цьому утворюють внутрішню самодостатню, самодетерміновану основу для регуляції діяльності і саморозвитку особистості, оскільки містять в собі і ціннісно-сміслові, і інструментально-діяльнісні характеристики, які дозволяють задовольняти основні особистісні потреби.

**Талант** – високий рівень обдарованості, природний хист людини до певного виду діяльності; видатні природні здібності людини до діяльності в

якійсь галузі та вміння, які розвиваються з набуттям навичок і досвіду. 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.

**Творча особистість** – це особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв’язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі. Людина, яка володіє певним переліком якостей, а саме рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому, сміливістю мислення, умінням бачити далі того, що бачать її сучасники і що бачили попередники. Вона володіє мужністю для того, щоб піти проти течії і зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість.

**Творча компетентність особистості** – найвищий рівень розвитку професійної компетентності, коли людина здійснює професійну діяльність на творчій основі стабільно і неперервно.

**Творчість** – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Вона передбачає наявність у особистості здібностей, мотивів, знань та умінь, завдяки яким створюється продукт, що вирізняється новизною, оригінальністю, унікальністю.

**Творчість** – це діяльність, яка породжує щось нове, раніше не відоме на основі осмислення вже нагромадженого досвіду та формування нових комбінацій умінь, продуктів пізнання.

**Творчість ігрова** спрямована на участь суб’єкта в грі, де потрібні зміни, нововведення, відгадка, пошук результату. Це може бути й гра маленького дошкільника, який імпровізує з лялькою, і гра професійного актора.

**Творчість комунікативна** пов’язана з міжособистісною взаємодією і може проявлятися у різних видах спілкування людей.

**Творчість літературна, образотворча та музична** пов’язані з новими досягненнями в кожній із цих галузей (наприклад, зі створенням скульптури, написанням твору, віршованих рядків, опери, тощо).

**Творчість навчальна** включає всі види навчальної діяльності із засвоєння нових знань, умінь та навичок, виконання нових завдань.

**Творчість наукова** пов’язана з діяльністю людини в певній галузі науки, наприклад, у біології, математиці, фізиці, хімії тощо. Специфіка наукової творчості полягає в домінуванні теоретичного та теоретико-практичного мислення.

**Творчість технічна** спрямована на створення нових механізмів, пристроїв, деталей і зміни їхніх функцій. Це винахідництво, конструювання, архітектура, конструювання пристроїв і раціоналізація процесів, пов’язаних із технічними засобами.

**Творчість художня** – самореалізація людини-творця. Здатність до творчості пов'язана з якимось видом діяльності чи навіть культурою загалом.

**Творчість військова й управлінська** спрямовані на керівництво колективами людей і їхньою діяльністю, прийняття рішень у гострих умовах бою, міжособистісних конфліктів, надзвичайних ситуаціях тощо.

**Творчість побутова («домашня»)** пов'язана з вихованням дітей, розподілом бюджету, готуванням їжі, організацією відпочинку тощо. Відіграє досить важливе значення у житті кожної людини

**Ціннісна свідомість особистості** – сукупність уявлень, у яких відображено особистісні цінності людини, що можуть мати різні рівні вираженості, актуалізованості, стійкості і регуляційного потенціалу.

**Ціннісний обмін** – це інтеракційний механізм розвитку ціннісної свідомості особистості, який оснований на ситуаційній рефлексії особистісних якостей і вмінь, взаємному визнанні досягнень і ціннісній ампліфікації, що забезпечують всім учасникам міжособистісної взаємодії ціннісно-мотиваційне взаємопідкріплення активності, спрямованої на підтримання дефіцитних компонентів здібностей безпосередньо в процесі діяльності.

**Ціннісна підтримка** – це різновид спеціально організованої психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію суб'єктних цінностей людини, їхню актуалізацію чи видозміну з метою розвитку здібностей і саморозвитку особистості в процесі вирішення ситуаційних чи життєвих завдань.

**Відповідальність** – загальносоціологічна категорія, яка виражає свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.

**Доброчливість** – ставлення до людини, орієнтоване на сприяння її благу, на здійснення добра.

**Імідж** – штучна імітація або подання зовнішньої форми будь-якого об'єкта, особливо особи.

**Емпатія (співпереживання)** – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

**Етика** – наука, що вивчає мораль. Філософська дисципліна, яка вивчає мораль, суспільні норми поведінки, звичаї. Термін також часто вживається як визначення норм поведінки, сукупності моральних правил певної суспільної чи професійної групи.

**Конфлікт** – зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

**Менталітет** – система переконань, уявлень і поглядів індивідууму або суспільної групи, відтворення сукупного досвіду попередніх поколінь. Ключовими словами в визначенні менталітету є картина світу, набір духовних

цінностей, не завжди усвідомлена система життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Найчастіше слово вживається в контексті саме соціальної спільності (нація, народ, етнос).

**Ментальність** – це колективне несвідоме, явище критичного осмислення, неререфлексоване етнічним загалом, який здебільшого вчинково діє й соціально утверджується за звичками, канонізованими віруваннями; притаманний даній нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

**Милосердя** – діяльне прагнення допомогти кожному, хто має в цьому потребу. Це – втілення високої любові до ближніх. У християнському віровченні обов'язком кожної людини визначено такі милосердні вчинки: голодного нагодувати, спраглого напоїти, голого одягнути, недужого відвідати, померлого поховати. Вияв духовного милосердя – це добра порада. Милосердя ґрунтується на таких якостях, як чуйність, уважність, доброзичливість і несумісне з пихою, байдужістю, брутальністю. Цей термін, що вживається для опису м'якості, поблажливості або співчуття, виявленого однією особою щодо іншої. Це – одна з підставових чеснот лицарства і християнської етики, милосердя також відноситься до концепцій справедливості та моральності в поведінці між людьми.

**Національна свідомість** – сукупність соціальних, економічних, політичних, моральних, етичних, філософських, релігійних поглядів, норм поведінки, звичаїв і традицій, ціннісних орієнтацій та ідеалів, у яких виявляються особливості життєдіяльності націй та етносів.

**Повага, пошана** – абстрактна соціальна категорія, що відображає оцінку почуття гідності, вищості, більшої ідеальності того, на кого направлена дана оцінка. Вона базується на визнанні високих якостей кого-небудь, чи чого-небудь, відносно яких проводиться ця соціальна оцінка.

**Рефлексія** – філософський метод, за якого об'єктом пізнання може бути сам спосіб пізнання (гносеологія) чи знання, думка, вчинок (епістемологія).

**Особистість** – відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності, та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

**Саморегуляція** – це завчасно усвідомлений і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному та очікуваному напрямку.

**Свобода** – можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей на основі знання об'єктивної дійсності. Відсутність вибору, варіантів розходження події рівносильна відсутністю свободи, неволі, рабству. Свобода є одним з проявів випадковості, керованої свободою волі (навмисність волі, усвідомлена свобода) або стохастичним законом (непередбачуваність

витоку події, неусвідомлена свобода). У цьому значенні, поняття «свобода» протилежно поняттю «необхідність».

**Толерантність** – у загальному значенні ослаблення чи відсутність можливості реакції на який-небудь несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. На індивідуальному рівні – це здатність сприймати без агресії думки, які відрізняються від власних, а також – особливості поведінки та способу життя інших. Терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань є умовою стабільності та єдності суспільств, особливо тих, які не є гомогенними ні у релігійному, ні в етнічному, ні в інших соціальних вимірах.

**Успіх** – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, співпадає з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності

**Цінність** – будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе.

## Рекомендована література

### Базова

1. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: «Університетська книга», 2017. 352 с.
3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
4. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 513 с.
5. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
6. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Вид. 3-тє, стереотип. Київ, ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

### Допоміжна

1. Атаманчук Н. М. Психологія: Конспект лекцій. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2016. 244 с.
2. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2017. 173 с.
3. Бугерко Я. Рефлексія – засаднича умова самобуття людини. Методологія і психологія гуманітарного пізнання. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С. 753-802.
4. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : «Університетська книга», 2017. 352 с.
5. Ільїна Н. М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях. Навч. посіб. Київ : «Університетська книга», 2018. 239 с.
6. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ – Івано-Франківськ : «Нова Зоря», 2020. 435 с.
7. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання: історія, логіка, психологія. Київ : Либідь, 2016. 560 с.
8. Основи психології : підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Вид.6-те. Київ : Либідь, 2006. 632 с.
9. Павелків Р. В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самот. роботи студ. Київ: Ака-демвидав, 2011. 373 с
10. Психодіагностика особистості підлітка: Навчальний посібник з психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей /За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава: АСМІ, 2008. 110 с.
11. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
12. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: Підручник. 3-тє вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001. 560 с.

13. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с
14. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

#### **Інформаційні ресурси**

<http://libfree.com/psychology>  
<http://pidruchniki.com/psychology>  
<http://ukrkniga.org.ua/ukrkniga-text/784/>  
<http://readbookz.com/books/172.html>  
<http://subject.com.ua/psychology>