Структурний підрозділ «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну»
ВНЗ «КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ»

МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психології»

для студентів спеціальності 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

Укладач ***Лубянська Світлана Павлівна***

Методичний комплекс з дисципліни розглянуто та затверджено на засіданні педагогічної ради Структурного підрозділу «Міжнародний фаховий коледж моді і дизайну» ВНЗ «Київська Академія прикладних мистецтв».



Структурний підрозділ «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну»
ВНЗ «КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ»

Робоча навчальна програма
З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психології»

Спеціальність: 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка 5
2. Тематичний план(на осн. повн. заг. освіти) 7
3. Тематичний план (на осн. базов. заг. освіти) 8
4. Зміст дисципліни 9
5. Список використаних джерел 14
6. Питання до підсумкового контролю 16
7. Модульна контрольна робота 18
8. Конспект лекцій 25

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи психології» – характеристика психології як науки, що розкриває загальні психічні закономірності взаємодії людини із середовищем. **Метою** вивчення дисципліни є: розкрити основні поняття психології, наукових напрямів психології, методів дослідження, засвоїти особливості психічної діяльності людини; оволодіти психологічними знаннями для успішного вивчення подальших теоретичних, практичних та прикладних навчальних курсів загального та професійного циклів.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

1) вивчення теорій особистості;
2) вивчення психічних властивостей і взаємин особистості;
3) вивчення індивідуальних особливостей і відмінностей;
4) дослідження міжособистісних зв'язків, статусу і ролей особистості в різних спільнотах;
5) вивчення суб'єкта суспільної поведінки і конкретних видів діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки. Для засвоєння дисципліни «Основи психології» студенти використовують знання, вміння і навички, сформовані в ході вивчення дисциплін «Основи філософських знань», «Соціологія», «Діловий етикет та культура спілкування», «Естетика», «Основи педагогіки». Освоєння даної дисципліни є необхідною основою для подальшого вивчення дисциплін загального та професійного циклів, а також дисциплін вільного вибору.

За результатами вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- основи психології як вчення про психічні явища, сутність і поведінку людини, закономірності її розвитку;
- основні психолого-педагогічні теорії навчання, виховання та розвитку особистості учнів та вихованців, актуальні проблеми розвитку психології та педагогіки.

Уміти:

- вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- приймати рішення і діяти відповідно морально- етичних і правових норм;
- спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- діяти відповідально, усвідомлювати цінність громадянського суспільства та необхідність його розвитку;
- знаходити, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел, насамперед, за допомогою інформаційних технологій;
- планувати та організовувати освітній процес з урахуванням конкретної ситуації та залежно від мети, індивідуальних особливостей оточуючих людей;
- вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання компетентності; усвідомлювати соціальну значущість майбутньої професії, сформованість мотивації до здійснення професійної діяльності.

Шкала оцінювання навчальних досягнень: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
100-90	A	відмінно	зараховано
89-82	B	дуже добре	
82-75	C	добре	
74-65	D	задовільно	
64-50	E	достатньо	
49-35	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
35-0	X	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	



Тематичний план з дисципліни
«Основи психології»
***Спеціальність**: «Дизайн»*
(денна форма навчання, на основі повної загальної середньої освіти)

№ з/п	***Назва теми***	***Кількість годин***				
		Всього	***Теорет. Заняття***	***Практичні заняття***	***Самостійні роботи***	***Форма контролю***
	3 семестр					
1.	Психологія як наука	6	2	2	2	опитування
2.	Розвиток психології на сучасному етапі. Методи психології	8	2	2	4	опитування
3.	Психологія діяльності	8	2	2	4	опитування
4.	Психологія пізнавальних процесів	8	2	2	4	опитування
5.	Психологія особистості	8	2	2	4	опитування
6.	Психологія емоційної сфери людини	7	2	1	4	опитування
7.	Психологічні вольової та мотиваційної сфери людини	7	2	1	4	опитування
8.	Особистість у групі. Психологія міжособистих стосунків	6	1	1	4	опитування
	Модульна контрольна	2		2		Контрольна робота
	Всього:	**60**	**15**	**15**	**30**	**залік**



Тематичний план з дисципліни
«Основи психології»
***Спеціальність**: «Дизайн»*
(денна форма навчання, на основі базової загальної середньої освіти)

№ з/п	*Назва теми*	*Кількість годин*				
		Всього	*Теорет. Заняття*	*Практичні заняття*	*Самостійні роботи*	*Форма контролю*
	5 семестр					
1.	Психологія як наука	10	4	2	4	опитування
2.	Розвиток психології на сучасному етапі. Методи психології	8	2	2	4	опитування
3.	Психологія діяльності	8	2	2	4	опитування
4.	Психологія пізнавальних процесів	8	2	2	4	опитування
5.	Психологія особистості	6	2	2	2	опитування
6.	Психологія емоційної сфери людини	6	2	2	2	опитування
7.	Психологічні вольової та мотиваційної сфери людини	6	2	2	2	опитування
8.	Особистість у групі. Психологія міжособистих стосунків	6	2	2	2	опитування
	Модульна контрольна	2		2		Контрольна робота
	Всього:	**60**	**18**	**18**	**24**	**залік**

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Психологія як наука

Предмет, задачі, діагностичні, психокорекційні та науково-дослідні завдання психології. Класифікація груп галузей психології за напрямками: теоретичний, науково-прикладний, практичний. Основні категорії загальної психології – психічні процеси, психічні стани, психічні властивості. Структура психічних явищ. Принципи психології: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку психіки, принцип системності, принцип відображення

Завдання для самостійної роботи: створити таблицю міждисциплінарних зв'язків психології з іншими науками про людину.

Питання до семінару:

1. Наведіть аргументи на користь психології як науки.
2. Визначте місце психології в пізнанні людини.
3. Назвіть предмет психології як науки.
4. Перерахуйте галузі психології.
5. Розкрийте значення терміну «психологія».

Література:

1. Варій М, Ортинський В. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
2. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 216 с.
3. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

Тема 2. Розвиток психології на сучасному етапі. Методи психології

Розкриття основних історичних етапів розвитку психології як науки (Античність, Середньовіччя, Новий час). Зародження емпіричної психології XVIII ст. Розвиток психології як самостійної науки у XIX ст. Виникнення вітчизняної психології.

Загальна характеристика методів психології. Класифікації методів психології. Основні методи психології. Допоміжні методи психології. Проективні методи. Особливості застосування проективних методів. Вимоги до методів психології.

Завдання для самостійної роботи: назвіть і оцініть заслуги вітчизняних дослідників кінця XIX – початку XX століття в області психічних явищ.

Питання до семінару:

1. Назвіть три початки людської душі в тлумаченні Платона. Що Платон називає зв'язком душі з тілом?
2. У чому полягає особливість розуміння душі Аристотеля (в порівнянні з платонівським)?

3. Чому в середні віки вивчення душевного життя було підлегле завданням богослов'я? Хто і коли ввів термін «психологія»?
4. У чому полягає дуалізм вчення Р. Декарта про душу і тіло?
5. Яким чином хотів подолати дуалізм душі і тіла Б. Спіноза?
6. Чим відомий в історії психології англійський лікар і священик Д. Гартлі?
7. У чому полягає основна ідея асоціативної психіки?
8. Розкрийте принцип структурної психології. Хто був її фундатором і лідером?
9. У чому суть інтроспекції як психологічного методу?
10. Які методи належать до основних психологічних?
11. Які методи належать до додаткових психологічних?
12. У чому полягає суть методу тестів?
13. У чому полягає суть методу соціометрії?

Література:

1. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 272 с.
3. Москалець В. Психологія особистості. Підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 564 с.
4. Мясоїд П. Курс загальної психології. Київ: Алерта, 2021. 496 с.

Тема 3. Психологія діяльності

Діяльнісний підхід в психології. Теорія структури діяльності. Основні види діяльності. Утворення предметного змісту діяльності. Структурні одиниці діяльності. Ігрова діяльність, її форма і зміст. Навчальна діяльність, її особливості. Праця, як окремий вид діяльності. Значення праці у житті людей.

Завдання для самостійної роботи: створити презентацію та тему: «Вікові особливості провідної діяльності людини в онтогенезі»

Питання до семінару:

1. Охарактеризуйте концепцію О. М. Леонтьєва.
2. Назвіть, що утворює предметний зміст діяльності.
3. Назвіть, що складає структурні одиниці діяльності.
4. Опишіть ігрову діяльність.
5. Охарактеризуйте навчальну діяльність.
6. Опишіть такий вид діяльності, як праця.

Література:

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
2. Загальна психологія: підручник / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
3. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.

Тема 4. Психологія пізнавальних процесів

Відчуття, сенсорна організація особистості, класифікація відчуттів, загальні особливості та основні закономірності відчуттів. Сприймання, основні особливості сприймання, спостереження та умови його ефективності. Увага, психофізіологічні механізми функціонування уваги. Пам'ять,суспільно-історична природа пам'яті, теорії пам'яті, види та типи пам'яті, процеси пам'яті, уявлення, відтворення впізнання.

Мислення, види мислення та його індивідуальні особливості, мислення та мовлення, їх єдність, мислення як діяльність. Уява, аналітико-синтетичний характер процесів уяви, роль фантазії у діяльності

Завдання для самостійної роботи: охарактеризуватие структуру когнітивної сфери особистості. Результати записати у формі таблиці.

Питання до семінару:

1. Охарактеризуйте структуру когнітивної сфери особистості.
2. Визначите основні властивості відчуттів.
3. Визначите основні властивості сприймання.
4. Поясніть, що спільного й відмінного у відчуттях та сприйманні як процесах психічного відображення дійсності.
5. Охарактеризуйте пам'ять та її місто в системі психічних процесів.
6. Дайте загальну характеристику мислення.
7. Назвіть види уяви.
8. Доведіть взаємодію розвитку пам'яті, мислення та уяви.
9. Поясніть, чому увага не є самостійним психічним процесом.
10. Зробить порівняльний аналіз чуттєвого та абстрактно-логічного відображення.

Література:

1. Дубравська Д. М. Основи психології: навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
3. Загальна психологія: підручник / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.

Тема 5. Психологія особистості

Поняття «особистість», «індивід», «суб'єкт діяльності», «людина» та «індивідуальність», співвідношення понять. Трансформація поглядів на особистість та історія їх розвитку. Співвідношення біологічного і соціального в особистості. Поняття про темперамент, характер, акцентуації характеру.

Завдання для самостійної роботи: розкрийте співвідношення понять «індивід», «індивідуальність», «особистість», «людина». Створіть графічну схему, що відображає взаємодію цих понять.

Питання до семінару:

1. Визначте, як співвідносяться соціальне і біологічне в розвитку особистості.

2. Які властивості нервової системи були покладені І. П. Павловим в основу класифікації типів темпераменту?
3. Охарактеризуйте складові психологічної структури особистості.
4. Охарактеризуйте особливості основних типів темпераменту.
5. Як співвідносяться природне і набуте в характері людини?
6. Які акцентуації характеру Ви знаєте?

Література:

1. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
2. Дубравська Д. М. Основи психології: навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
3. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

Тема 6. Психологія емоційної сфери людини

Психічний стан людини та його особливості. Визначення поняття «емоції», прояв емоцій. Функції та види емоцій. Поняття «почуттів». Характеристика стану афекту. Особливості розвитку емоцій та почуттів в онтогенезі. Порівняння таких понять, як «емоції» і «почуття». Способи управління емоціями. Вищі почуття. Групи вищих почуттів.

Завдання для самостійної роботи: зробіть порівняльну характеристику емоцій та почуттів. Запишіть результати у вигляді таблиці.

Питання до семінару:

1. Сформулюйте визначення психічного стану.
2. Назвіть, що таке емоції?
3. Які є функції емоцій?
4. Поняття почуттів.
5. Назвіть види емоцій.
6. Характеристика афекту.
7. Розвиток емоцій і почуттів в онтогенезі.
8. Чим емоції відрізняються від почуттів?
9. Які способи управління своїми емоціями ви знаєте?
10. Що таке вищі почуття? На які групи вони діляться?

Література:

1. Березовська Л. І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
2. Буняк Н. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: ТНТУ, 2017. 300 с.
3. Вавіна Л. С. Розвиваємо у дитини вміння бачити: Від народження до 6 років: поради батькам. Київ: Літера ЛТД, 2008. 128 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

Тема 7. Психологія вольової та мотиваційної сфер

Психологічна характеристика вольової сфери, теорії волі, функції волі, види вольових дій, вольові якості, вольова саморегуляція особистості, стиль саморегуляції особистості. Психологічна характеристика мотиваційної сфери, потреби й мотиви, властивості потреб, їх класифікації, рівень домагань

Завдання для самостійної роботи: реферат на тему: «Вольова сфера особистості – можливості до розвитку та тренування».

Питання до семінару:

1. Поняття вольової дії. Співвідношення імпульсивних, усвідомлених, довільних і вольових дій. Основні функції вольової дії.
2. Вольове зусилля. Структура простого і складного вольового акту.
3. Поняття вольові якості особистості. Склад вольових якостей. Структура і загальні характеристики вольових якостей. Класифікації вольових якостей.
4. Загальна характеристика основних вольових якостей особистості.

Література:

1. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 272 с.
3. Москалець В. Психологія особистості. Підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 564 с.
4. Мясоїд П. Курс загальної психології. Київ: Алерта, 2021. 496 с.

Тема 8. Особистість у групі

Психологія міжособистих стосунків

Міжособистісні стосунки, як сукупність об’єктивних зв’язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи. Характері ознаки міжособистісних стосунків та їх емоційне забарвлення. Міжособистісні стосунки, як взаємини людей, що формуються в процесі безпосередньої взаємодії в групі. Неформальний характер, емоційне забарвлення у міжособистісних стосунках.

Завдання для самостійної роботи: провести дослідження методів вивчення міжособистісних стосунків у групі.

Питання до семінару:

1. Поняття про групу. Види груп.
2. Методи вивчення міжособистісних стосунків у групах.
3. Групові процеси: поділ членів групи за статусом, лідерство.

Література:

1. Варій М, Ортинський В. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
2. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 216 с.
3. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Березовська Л. І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
2. Буняк Н. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: ТНТУ, 2017. 300 с.
3. Вавіна Л. С. Розвиваємо у дитини вміння бачити: Від народження до 6 років: поради батькам. Київ: Літера ЛТД, 2008. 128 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
5. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 288 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
7. Дубравська Д. М. Основи психології: навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
8. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
9. Загальна психологія: підручник / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
10. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова книга, 2004. 704 с.
11. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
12. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
13. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
14. Москалець В. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
15. М’ясоїд П. А. Курс загальної психології: у 2 т.: підручник. Київ: Алеута, 2011. 496 с.
16. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 2002. 630 с.
17. Скрипченко О. В. Загальна психологія: посібник. Київ: Каравела, 2012. 464 с.
18. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 520 с.
19. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2000. 190 с.
20. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.

Додаткова література

1. Варій М, Ортинський В. Основи психології і педагогіки. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
2. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 216 с.

3. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 272 с.
5. Москалець В. Психологія особистості. Підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 564 с.
6. Мясоїд П. Курс загальної психології. Київ: Алерта, 2021. 496 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського, електронні фахові видання – www.nbuv.gov.ua
2. Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника – http://www.library.lviv.ua/
3. Національна історична бібліотека України – http://www.dibu.kiev.ua/
4. Національна парламентська бібліотека України – http://www.nplu.org/
5. Харківська державна наукова бібліотека України імені В. Короленка – http://korolenko.kharkov.com/
6. Класичний опитувальник – https://psytests.org/leonhard/sm88-run.html
7. Психологічна діагностика – https://psytests.org/personal/rotterlk-run.html
8. Опитувальник – https://psytests.org/confl/bpaq24.html
9. Тест – https://psytests.org/eysenck/epiA-run.html

Структурний підрозділ «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну»
ВНЗ «КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ»

Питання до підсумкового контролю
З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психології»

Спеціальність: 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Загальнонаукові принципи психології.
2. Історичні етапи становлення предмету психології.
3. Сигнальна та регулятивна функція психіки.
4. Вербально-комунікативні методи в психології.
5. Загально-психологічні принципи психології.
6. Психічне: зміст і значення.
7. Розвиток психіки тварин.
8. Особливості психічного відображення.
9. Основні категорії загальної психології.
10. Об’єкт та предмет психології та її завдання.
11. Класифікація методів психології.
12. Класифікація емпіричних методів психології за Б. Г. Ананьєвим, В. М. Дружиніним.
13. Порівняльний підхід до розвитку психіки людинпи та тварини.
14. Значення психологічних знань для гуманітарних практик.
15. Умовно-рефлекторна діяльність людини.
16. В. Вунд і розвиток методу інтроспекції.
17. Головні категорії загальної психології – психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.
18. Психічні явища.
19. Рефлекторна взаємодія живого організму з середовищем.
20. Успіхи нім.вчених психофізики (Вебер, Фехнер, Гельмгольц) і наукової експериментальної психології.
21. Наукова проблема психології.
22. Психологія і здоров’я людини.
23. Загальна будова ЦНС.
24. Основні методи психології: експеримент, спостереження і вимірювання.
25. Задачі психологіного дослідження.
26. Проективний метод в психології.
27. Основні галузі психології.
28. Історичні передумови становлення наукової психології.
29. Основні методи психології: експеримент, спостереження і вимірювання.
30. Рефлекторна природа психіки.

Структурний підрозділ «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну»
ВНЗ «КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ»

Модульна контрольна робота
З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психології»

Спеціальність: 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

ПІБ		№ групи	Варіант
№ питання/варіанти відповіді			
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

ПІБ		№ групи	Варіант
№ питання/варіанти відповіді			
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

ПІБ		№ групи	Варіант
№ питання/варіанти відповіді			
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

ПІБ		№ групи	Варіант
№ питання/варіанти відповіді			
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

ПІБ		№ групи	Варіант
№ питання/варіанти відповіді			
1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

ТЕСТ (МКР)

ВАРІАНТ 1

1. Психологія - це наука, що спрямована на вивчення:

а) психіки в її розвитку;

б) душі особистості;

в) світогляду особистості.

2. До складу психіки включають:

а) психічні процеси, психічні стани, психічні властивості;

б) емоційно-вольові процеси, психічні властивості;

в) пізнавальні процеси, емоційно-вольові процеси.

3. Розмістіть послідовно основні етапи науково-практичних психологічних досліджень:

а) інтерпретація даних;

б) проведення дослідження;

г) вибір методик дослідження;

г) вивчення стану розробки широкої проблеми;

д) висновки та рекомендації.

4. Найдавніша теорія темпераменту була розроблена:

а) Е. Кречмером;

б) І. П. Павловим;

в) Гіппократом.

5. Пристосування органу чуття до подразника це:

а) якість відчуттів;

б) поріг відчуття;

в) інтенсивність відчуттів;

г) адаптація відчуттів.

6. Створення нових образів за схожістю з іншими, наявними це:

а) аглютинація;

б) акцентування;

в) аналогія;

г) літота.

7. **Об'єднання людей на основі штатного розкладу, статуту або інших офіційних документів називається:**

а) малою групою;

б) колективом;

в) офіційною групою;

г) великою групою.

8**. Створення образів бажаного майбутнього це:**

а) мрія;

б) фантазія;

в) мета;

г) марення.

9. Форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове це:

а) судження;
б) умовиводом;
в) міркування;
г) поняття.

10. Сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки це:

а) пристрасть;
б) фрустрація;
в) стрес;
г) афект.

11. Рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття це:

а) якість відчуттів;
б) адаптація відчуттів;
в) інтенсивність відчуттів;
г) поріг відчуття.

12. Система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до власних поглядів і принципів це:

а) ідеал;
б) переконання;
в) інтерес;
г) світогляд.

13. Людина є індивідом:

а) під час виховання;
б) з моменту народження;
в) під час навчання;
г) під час розвитку.

14. Свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ – це:

а) ігрова діяльність;
б) предметна діяльність;
в) навчальна діяльність;
г) трудова діяльність.

15. Фізіологічна функція живого організму це:

а) знання;
б) звичка;
в) уміння;
г) рух.

16. Без чого не може бути свідомої діяльності?

а) мета;
б) мотив;
в) навичка;
г) рух.

17. Що відіграє провідну роль у складній вольовій діяльності?

а) почуття;
б) практика;
в) мова;
г) властивості темпераменту;

18. Гра є провідним видом діяльності:

а) в ранньому віці;
б) в дошкільному віці;
в) в молодшому шкільному віці;
г) в підлітковому віці.

19. Важлива операція мислення. За її допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об'єктів:

а) порівняння;
б) аналіз;
в) синтез;
г) абстрагування.

20. Які емоції та почуття посилюють активність, спонукають до діяльності?

а) зовнішні;
б) стенічні;
в) полярні;
г) астенічні.

ВАРІАНТ 2

1. Відчуття – це ...

а) пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на органи чуття людини;
б) своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджальний характер пізнання нею об’єктивності світу.

2. Теоретичне або абстрактне мислення ...

а) притаманно тваринам;
б) тваринам і людям;
в) тільки людям

3. Неповторність або оригінальність особистості, сукупність тільки їй притаманних рис називають:

а) особистістю;
б) індивідуальністю;
в) індивідом.

4. Темперамент відноситься до якого компоненту психіки:

а) психічні стани;
б) психічні процеси;
в) психічні властивості.

5. У якому з рядків перераховано види мислення?

а) образне, словесно-логічне, рухове, емоційне;
б) наочно-дійове, наочно-образне, абстрактне;
в) мимовільне, довільне, післядовільне;
г) творче, репродуктивне.

6. Концентрація уваги – це здатність уваги:
а) свідомо переходити з об’єкта на об’єкт;
б) за один акт уваги охоплювати певну кількість об’єктів;
в) зосереджуватись на певному об’єкті чи виді діяльності;
г) одночасно виконувати кілька видів діяльності.
7. Розмежування та наступного об’єднання предметів на підставі їх спільних істотних ознак це:
а) класифікація;
б) аналіз;
в) синтез;
г) абстрагування.
8. Своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи це:
а) пристрасть;
б) стрес;
в) фрустрація;
г) настрій.
9. Уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві це:
а порівняння;
б) аналіз;
в) синтез;
г) абстрагування.
10. Створення нових образів шляхом поєднання окремих частин, наявних у нашій свідомості образів та уявлень це:
а) аглютинація;
б) акцентування;
в) гіперболізація;
г) літота
11. Перебільшення певної ознаки чи якості предмета або явища з метою підсилення художнього враження це:
а) аглютинація;
б) акцентування;
в) гіперболізація;
г) літота.
12. Свідомий індивід, який посідає певне місце у суспільстві і виконує ту чи іншу соціальну роль або функцію це:
а) індивідуальність;
б) людина;
в) особистість;
г) індивід.
13. Рушійна сила, яка спонукає людину до дії, до боротьби за досягнення поставленої мети це:
а) воління;

б) бажання;
в) мотив;
г) усвідомлена мета.

14. Чуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм це:

а) інтелектуальні почуття;
б) гармонійні почуття;
в) естетичні почуття;
г) моральні почуття

15. Поняття «самоспостереження» є синонімом терміну:

а) інтроверсія;
б) інтроекція;
в) інтроспекція;
г) інтроскопія.

16. Психіка складається з таких компонентів:

а) психічні стани, розлади іпроцеси;
б) психічні процеси, стани і властивості;
в) психічні зміни, явища і властивості;
г) свідоме, несвідоме.

17. Правильний перелік психічних процесів - це:

а) пізнавальні, емоційні, вольові процеси;
б) мнемічні, емоційні, вольові процеси;
в) фізичні, пізнавальні та інтелектуальні процеси;
г) мнемічні, інтелектуальні, вольові процеси.

18. Темперамент відноситься до прояву якого компоненту психіки?

а) психічні стан;,
б) психічні процес;
в) психічні властивості;
г) психічні факти.

19. Психологію людей з вадами розумового розвитку вивчає:

а) тифлопсихологія;
б) порівняльна психологія;
в) сурдопсихологія;
г) олігофренопсихологія.

20. З ім'ям якого психолога пов'язане відкриття несвідомих провів психіки?

а) З. Фрейда;
б) Г. С. Костюка;
в) Л. С. Виготського;
г) С. Л. Рубінштейна.

Структурний підрозділ «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну»
ВНЗ «КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ»

Конспект лекцій
З ДИСЦИПЛІНИ
«Основи психології»

Спеціальність: 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

ТЕМА 1
Психологія як наука

У нашому повсякденному житті ми досить широко використовуємо слова «психологія», «психолог», «психологічний» і подібні до них, не замислюючись над їх змістом. «Ця людина – хороший психолог», – говоримо ми про когось, хто вміє налагодити контакт з людьми. «Така вже у нього (або у мене) психологія», – говоримо ми іноді – не зовсім, втім, грамотно, – намагаючись пояснити несподівані пориви або вчинки або констатуючи особливості власної або чиєїсь особистості. Іноді можна почути і фразу типу «Ну, він психічний», що означає, що хтось, на думку промовця, є неповноцінним або хворим.

Своєю назвою і першим визначенням психологія зобов'язана грецькій міфології. Ерот, син Афродіти, закохався в дуже красиву молоду жінку Психею. На жаль, Афродіта була дуже незадоволена, що її син, небожитель, хотів поєднати свою долю з простою смертною, і докладала всіх зусиль, щоб розлучити закоханих, змушуючи Психею пройти через цілий ряд випробувань. Але любов Психеї була така сильна, а її прагнення знову зустрітися з Еротом таке велике, що це справило глибоке враження на богинь і богів, і вони вирішили допомогти їй виконати всі вимоги Афродіти. Еротові в свою чергу вдалося переконати Зевса – верховне божество греків – перетворити Психею в богиню, зробивши її безсмертною. Таким чином закохані були з'єднані навіки. Для греків цей міф був класичним зразком справжньої любові, вищої реалізації людської душі. Тому Психея – смертна, яка здобула безсмертя, – стала символом душі.

Тим часом слово «психологія», що виникло в XVIII столітті (його творцем був знаменитий вчений, учитель М. В. Ломоносова Християн Вольф) у власному розумінні слова означає «вчення про душу» або «наука про душу» – відповідні грецьке коріння psyche – душа і logos – вчення або слово. Поняття «душа» в науці тепер використовується порівняно рідко; більш науковим вважається поняття «психіка». Таким чином, в строгому сенсі слова психологія розуміється як наука про психіку.

Психологія – це наука про психіку, про закономірності її прояву і розвитку.

Тому нам з вами потрібно з'ясувати дві речі: що таке наука і що таке психіка.

Наука – це сфера людської діяльності спрямована на отримання знань про світ і їх систематизацію.

Наукова картина світу – це узагальнені і систематизовані наукові знання.

Наука – не єдиний спосіб пізнання навколишнього світу людиною:

Буденне пізнання – це отримання інформації про навколишній світ в процесі життєдіяльності.

Порівняння буденного та наукового пізнання:

Буденне пізнання	**Наукове пізнання**
Емпіричні узагальнення	Теоретичні узагальнення
Носить інтуїтивний характер	Носить раціональний характер
Індивіндуальний	Універсальний
Обмежене в передачі інформації	Великі можливості для обміну.
Метод отримання знань: не важливо яким чином.	Питання методу – ключове.

Естетичне пізнання – пізнання через мистецтво. Якщо естетичне пізнання орієнтується на унікальність особистості, є образним та емоційним, то наукове, навпаки, прагне до узагальненості, є раціональним та інтелепктуальним.

Релігійне пізнання – пізнання через віру. Воно не є критичним, але дуже догматичним та ідеалістичним. Натомість, наукове пізнання є критичним, постулати – спростовними, а світ – об'єктивним.

Психологія має порівняно з іншими науками ряд особливостей:

- Це наука про найскладніше, що поки що відоме людству.
- В психології людина одночасно є і суб'єктом, і об'єктом пізнання.
- Унікальність її практичних наслідків.
- Надзвичайна перспективність психологічних досліджень.
- Величезна різноманітність уявлень та підходів.
- Невизначеність наукового спрямування.
- Суб'єктивність у дослідженнях.
- Типи психологічних знань.

Будь-яка наука має як основу певний житейський, емпіричний досвід людей. Наприклад, фізика спирається на набуті нами в повсякденному житті знання про рух і падіння тіл, про тертя і інерцію, про світло, звук, теплоту і багато іншого. Математика теж виходить з уявлень про числа, форми, кількісні співвідношення, які починають формуватися вже в дошкільному віці.

Але інша справа з психологією. У кожного з нас є запас життєвих психологічних знань. Є навіть видатні життєві психологи. Це, звичайно, великі письменники, а також деякі представники професій, які передбачають постійне спілкування з людьми: педагоги, лікарі, священнослужителі та ін. Але, повторюю, і звичайна людина може користуватися певними психологічними знаннями. Про це можна судити по тому, що кожна людина в якійсь мірі може зрозуміти іншого, вплинути на його поведінку, передбачити його вчинки, врахувати його індивідуальні особливості, допомогти йому тощо.

Чим же відрізняються життєві психологічні знання від наукових? Я назву вам п'ять таких відмінностей.

- життєві знання конкретні, пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями, а наука прагне до узагальнення і виявлення закономірностей;

- життєві знання мають інтуїтивний характер (отримуються шляхом проб та помилок), наука ж прагне до раціонально пояснення психічних явищ і їх прогнозування;
- життєві знання передаються дуже обмежено (з вуст в уста), наука ж використовує спеціальні системи для їх передачі (книги, лекції, наукові школи тощо);
- у життєвій психології одержання знань здійснюється через спостереження, міркування, безпосереднє переживанняподій, а наукові знання – результат спеціальних досліджень;

Наукова психологія має величезний і унікальний фактичний матеріал, який є недоступним носієві життєвої психології. Наукове знання є упорядкованим, систематизованим, що дозволяє професійному психологу орієнтуватись в усьому їх різноманітті.

При наукові знання і життєві психологічні знання доповнюють одне одного.

Психологія як наука ділиться на: *фундаментальну, прикладну і практичну* (про що йтиметься нижче).

У ненауковій психології виділяють: популярну, повсякденну та парапсихологію.

Популярна психологія надає наукові знання для широкої аудиторії в спрощеному вигляді. Популяризація психології формує загальну психологічну культуру населення.

Повсякденна психологія складається стихійно на основі неправомірних узагальнень, релігійних, культурних, етнічних тощо забобонів і установок. для неї характерним є змішування наукових, побутових, релігійних, окультних та ін. Понять.

Парапсихологія займається вивченням феноменів, які знаходяться поза межами наукових досліджень і на межі звичайних можливостей людини. парапсихологія займається телепатією, ясновидінням, проскопією та психогенезом.

Об’єкт та предмет психології

Об’єкт – це та сторона реальності на вивчення якої спрямована наука. Об'єктом психології є психіка (що це – в наступних лекціях) Предметом психології виступають психічні явища.

Психічні явища



Психічні процеси Психічні стани Властивості особистості

Психічні процеси – це різні форми суб’єктивного відображення об’єктивної дійсності. Психічні процеси називають також психічними функціями. Психічні процеси виступають в якості первинних регуляторів поведінки людини. Вони мають певний початок, перебіг і кінець, тобто мають певні динамічними характеристиками, до яких, перш за все, відносять параметри, що визначають

тривалість і стійкість психічного процесу. На основі психічних процесів формуються певні стани, відбувається пізнання навколишнього світу, засвоєння знань і навичок, навчання і діяльність. У свою чергу психічні процеси можуть бути розділені на три групи: пізнавальні, емоційні і вольові.

До пізнавальним психічних процесів відносяться психічні процеси, пов’язані зі сприйняттям і переробкою інформації. В їх число входять відчуття, сприйняття, пам’ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, увага. Завдяки даним процесам людина отримує відомості про навколишній світ і про себе. Однак, самі по собі відомості або знання для людини не грають ніякої ролі, якщо вони для нього не значимі.

Поряд з пізнавальними психічними процесами в якості самостійних виділяють емоційні психічні процеси. До них відносяться афекти, емоції, почуття, настрої і емоційний стрес.

Вольові психічні процеси найбільш яскраво проявляються в ситуаціях, пов'язаних з прийняттям рішень, подоланням труднощів, управлінням своєю поведінкою і ін.

Психічні стани характеризують часову динаміку психічної діяльності. Вони мають свою динаміку, яка характеризується тривалістю, спрямованістю, стійкістю і інтенсивністю. У той же час психічні стани впливають на перебіг і результат психічних процесів і можуть сприяти або гальмувати діяльність. Виділяють стомлення, емоційна напруга (стрес), монотонно, страх, бадьорість, підйом, пригніченість, смуток і інші психічні стани.

Психічні властивості – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які відрізняють людей один від одного, визначають їх типологічні та індивідуальні відмінності. До психічних властивостей належать темперамент, характер, здібності, спрямованість.

Всі психічні явища тісно взаємопов’язані. Так, психічні процеси завжди протікають на тлі певних психічних станів, а індивідуальні відмінності в перебіг психічних процесів виступають в якості характеристик психічних властивостей. Рівень розвитку психічних властивостей, а також особливості розвитку психічних процесів і переважні психічні стани визначають неповторність людини, його індивідуальність.

Зв’язок психології з іншими науками

Різноманіття проявів людини як природного та соціального феномену призвело до виникнення значної кількості наук, які вивчають людину. Ми з вами розглянемо зв’язок психології **з природничими та гуманітарними дисциплінами**.

Зв’язок психології з **природничими науками** цілком очевидний. Найбільш явний зв’язок – з **біологічними науками**. З біології психологія запозичує загальнобіологічні закономірності розвитку психіки. Значну роль в цьому плані відіграє еволюційна теорія Ч. Дарвіна. В першу чергу це стосується пристосування до умов середи, які змінюються, що дають ключ до розуміння еволюції форм психологічного життя та їх адаптивної ролі.

Проблема співвідношення вродженого та набутого – одна з центральних проблем психології, у зв'язку з чим для неї важливі і дані **генетики**, які представляють матеріал відносно механізмів наслідування певних задатків, схильність до психічних хвороб тощо. Гранична галузь психології – психогенетика, яка виявляє роль генотипа та середи у формуванні індивідуальних особливостей людини.

Виділимо зв'язок психології **з фізіологією** вищої нервової діяльності. Безпосередньо з фізіологією вищої нервової діяльності співвідноситься така галузь психології, як психофізіологія, яка вивчає психіку в єдності з її матеріальним субстратом – мозком.

Зв'язок психології і **фізики** знаходить своє відображення у прийнятті принципу атомарності, представлення про атомарний склад душі.

Зв'язок психології і **хімії** проявляється у існуванні науково – практичної дисципліни, яка вивчає закономірності впливу на психіку лікарських препаратів – психофармакологія.

Не менш сильний зв'язок психології з гуманітарними дисциплінами. В першу чергу це стосується тих галузь психологічного знання, які пов'язані з людською особистістю.

З історією психологію зближує інтерес до особливостей душевного обліку людини у різні історичні епохи і в різноманітних культурах.

З соціологією – наукою про соціальні системи і процеси – психологія пов'язана через вивчення закономірностей взаємодії особистості і її соціального оточення, внутрішньо групових відносин.

Політична психологія вивчає особливості людини і груп, які обумовлені їх включеністю в політичне життя.

Такі гуманітарні дисципліни, як **мовознавство, мистецтвознавство** також пов'язані з психологією. На стику мовознавства і психології сформувалась психолінгвістика.

Структура психології

Сучасна психологія складається з ряду відносно самостійних наукових дисциплін, які складають її структуру:

1. Загальна психологія – галузь психології, яка дає відповіді на принципові питання, які постають перед психологічною наукою в цілому.

Основні питання, які розглядаються загальною психологією, стоять в центрі більш окремих галузей психологічної науки.

2. Екстремальна та кризова психологія займається вивченням психіки людини в надзвичайних ситуаціях.

В залежності від проблемам розвитку психіки в філогенезі виділяють:

3. Порівняльна психологія (співставлення психіки тварин і людини);
4. Зоопсихологія (вивчення психіки тварин). В залежності від процесу розвитку виділяють:
5. Вікова психологія (вивчає онтогенез психічних процесів);
6. Спеціальна психологія займається вивченням аномального розвитку психіки :
    a. патопсихологія;

b. сурдопсихологія;
c. психологія соматично хворих, що мають хронічні захворювання.

7. Психофізіологія і нейропсихологія (співвідношення мозку і психіки).
8. В залежності від взаємин людини і суспільства виділяють соціальну психологію:
   a. психологія великих груп;
   b. психологія малих груп;
   c. соціальна психологія особистості.
9. Вивченням закономірностей трудової діяльності займається:
   a. психологія праці;
   b. інженерна психологія (вивчає діяльність людини в системі «людина – машина»);
   c. авіаційна психологія;
   d. психологія управління тощо.

ТЕМА 2
Розвиток психології на сучасному етапі. Методи психології

Психологічні знання в Античності

Перші уявлення про психіку були пов'язані з анімізмом (від латинського «аніма» – дух, душа) – найдавніша теорія, згідно з якою у всього, що існує на світі, є душа. Душа розумілася як незалежна від тіла суть, що керує всіма живими і неживими предметами.

Згідно з давньогрецьким філософом **Платоном** (427-347 рр. до н.е.), душа людини існує раніше, ніж вона вступає в з'єднання з тілом. Вона є образом і закінченням світової душі. Душевні явища поділяються Платоном на розум, мужність (в сучасному розумінні – воля) і жадання (мотивація). Розум розміщується в голові, мужність – у грудях, жадання – в черевній порожнині. Гармонічна єдність розумного початку, благородних прагнень і жадань додає цілісності душевному життю людини. Платон дає такий перелік почуттів: гнів, страх, бажання, смуток, любов, ревнощі, заздрість.

Вершиною античної психології є вчення про душу **Аристотеля** (384-322 рр.). Душа, за Аристотелем, безтілесна, вона є формою живого тіла, причиною і метою всіх його життєвих функцій. Рушійною силою поведінки людини є прагнення (внутрішня активність організму), що пов'язане з почуттям задоволення або незадоволення. Почуттєві сприйняття складають початок пізнання. Збереження і відтворення відчуттів забезпечує пам'ять. Мислення характеризується складанням загальних понять, думок і умовиводів. Особливою формою інтелектуальної активності є нус (розум), що привноситься ззовні у вигляді божественного розуму.

Психологія в Середні віки

Під впливом атмосфери, характерної для середньовіччя (посилення церковного впливу на всі сторони життя суспільства, включаючи і науку), анімістичне трактування душі Платоном і Аристотелем пов'язується середньовічними авторами з християнським розумінням суті людини. Душа є божественним, надприродним початком, і тому вивчення душевного життя повинне бути підлегле завданням богослов'я. Людській думці може піддаватися лише зовнішня сторона душі, яка звернена до матеріального світу. Найбільші таїнства душі доступні лише в релігійному (містичному) досвіді.

Проте **у християнській аскетиці** було осмислено багато сторін душевного життя особистості, що шукає вищого значення й етичних абсолютів.

У середні віки нагромаджується конкретний матеріал про анатомо-фізіологічні особливості людського організму як однієї з основ психіки. Особливо потрібно відмітити діяльність арабських мислителів IX-XII ст. Авіценни і Аверроеса. Німецькі схоласти Р. Гокленіус і О. Кассман уперше ввели термін «психологія» (1590).

Умоглядна психологія XVII століття

З XVII століття починається нова епоха в розвитку психологічного знання. Вона характеризується спробами осмислити душевний світ людини, переважно з

загально філософських, умоглядних позицій, без необхідної експериментальної бази.

Р. Декарт (1596-1650) доходить висновку про найповнішу відмінність, існуючу між душею людини і її тілом: «Тіло за своєю природою завжди ділиме, тоді як дух неподільний». Однак душа здатна робити в тілі рухи. Це суперечливе дуалістичне вчення породило проблему, названу психофізичною: як пов'язані між собою тілесні (фізіологічні) і психічні (душевні) процеси в людині? Декарт заклав основи детерміністичної (причинної) концепції поведінки з її центральною ідеєю рефлексу як закономірної рухової відповіді організму на зовнішнє фізичне подразнення. Він був фундатором інтроспективної психології, витлумачивши свідомість як безпосереднє знання суб'єкта про те, що відбувається в ньому, коли він мислить.

Спробу знову з'єднати тіло і душу людини, які були розділені вченням Декарта, зробив голландський філософ **Спіноза** (1632-1677). Немає особливого духовного початку, він завжди є одним з виявів протяжної субстанції (матерії). Душа і тіло визначаються одними і тими ж матеріальними причинами. Спіноза вважав, що такий підхід дає можливість розглядати явища психіки з такою ж точністю й об'єктивністю, як розглядаються лінії і поверхні в геометрії.

Німецький філософ **Г. Лейбніц** (1646-1716), відкинувши встановлену Декартом рівність психіки і свідомості, ввів поняття про несвідому психіку. У душі людини безперервно йде прихована робота психічних сил незліченних «малих перцепцій» (сприйняття). З них виникають свідомі бажання і пристрасті. Лейбніц намагався пояснити зв'язок між психічним і фізичним (фізіологічним) в людині не як взаємодію, а як відповідність у вигляді створеної завдяки божественній мудрості «передумовленої гармонії».

Зародження емпіричної психології XVIII століття

Термін «емпірична психологія» введений німецьким філософом XVIII століття **Х. Вольфом** для позначення напряму в психологічній науці, основний принцип якого полягає у спостереженні за конкретними психічними явищами, їх класифікації і встановленні закономірного зв'язку між ними, що перевіряється на досвіді.

Цей принцип став основою вчення родоначальника емпіричної психології англійського філософа **Дж. Локка** (1632-1704). Душу людини Локк розглядає як пасивну, але здібну до сприйняття середовища, порівнюючи її з чистою дошкою, на якій нічого не написано. Під впливом почуттєвих вражень душу людини, коли вона прокидається, наповнюють прості ідеї, починається мислення, тобто утворюються складні ідеї. У мову психології Локк ввів поняття асоціації – зв'язку між психічними явищами, за яким актуалізація одного з них спричиняє появу іншого.

Фундатором асоціативної психології в XVIII столітті став англійський лікар і священик **Д. Гартлі** (1705-1757). За Гартлі, психічний світ людини складається поступово внаслідок ускладнення «первинних елементів» (почуттів) за допомогою їх асоціації. Подальший розвиток асоціанізму пов'язаний з іменами Дж.Ст. Мілля і Г. Спенсера.

Психологія XIX століття як самостійна наука

Виділення психології в самостійну науку сталося в 60-х роках XIX ст.

Воно було пов'язане зі створенням спеціальних науково-дослідницьких установ – психологічних лабораторій та інститутів, кафедр у вищих навчальних закладах, а також з введенням експерименту для вивчення психічних явищ. Першим варіантом експериментальної психології як самостійної наукової дисципліни стала фізіологічна психологія німецького вченого **В. Вундта** (1832-1920), творця першої у світі психологічної лабораторії. В області свідомості, вважав він, діє особлива психічна причинність, що підлягає науковому об'єктивному дослідженню.

Послідовник Вундта **Е. Тітченер** (1867-1927), американський психолог, був фундатором і лідером структурної психології. У її основі лежить ідея елементів свідомості (відчуттів, образів, почуттів) і структурних відносин. Структура, за Тітченером, є інтроспекцією – спостереженням суб'єкта за актами власної свідомості.

Виникнення вітчизняної наукової психології

Основоположником вітчизняної наукової психології вважається **І. М. Сєченов** (1829-1905). У його книзі «Рефлекси головного мозку» (1863) основні психологічні процеси отримують фізіологічне трактування. Їх схема така ж, як і у рефлексів: вони беруть початок у зовнішньому впливі, продовжуються центральною нервовою діяльністю і закінчуються діяльністю у відповідь – рухом, вчинком, мовою. Таким трактуванням Сєченов зробив спробу «вирвати» психологію з кола внутрішнього світу людини. Однак при цьому була недооцінена специфіка психічної реальності в порівнянні з фізіологічною її основою, не врахована роль культурно-історичних чинників у становленні і розвитку психіки людини.

Важливе місце в історії вітчизняної психології належить **Г. І. Челпанову** (1862-1936). Його головна заслуга полягає у створенні в Росії психологічного інституту (1912). Експериментальний напрям у психології з використанням об'єктивних методів дослідження розвивав **В. М. Бехтерев** (1857-1927). Зусилля **І. П. Павлова** (1849-1936) були спрямовані на вивчення умовно-рефлекторних зв'язків у діяльності організму. Його роботи плідно вплинули на розуміння фізіологічних основ психічної діяльності, однак власної психологічної концепції І. П. Павлов не створив.

Вимоги до методів психології

Психологія як наука має певні предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку особистості – шлях до глибшого пізнання психологічних особливостей особистості й використання цих знань у практичній діяльності.

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги:

- психічні явища потрібно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності;

- метод психологічного дослідження має бути адекватним предметові дослідження, розкривати істотні, а невипадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Основним принципом психологічного дослідження є його об'єктивність. Методами, які забезпечують об'єктивність розкриття досліджуваного психічного явища, є спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності, бесіда, інтерв'ю. Метод самоспостереження, особливо інтроспективна його форма, не може бути єдиним і вірогідним способом вивчення особливостей психічних процесів, станів і властивостей особистості. Самоспостереження легко піддається суб'єктивному тлумаченню психічних явищ, особливо тоді, коли досліджувана особа малорозвинена і не здатна до самоспостереження. Перевірити ж описи психічних переживань, що досліджуються самоспостереженням, здебільшого неможливо. Втім, при дослідженні об'єктивними методами самоспостереження може використовуватись у формі словесного звіту піддослідного про те, що і як він переживає під час самоспостереження психічного процесу чи стану. При самоспостереженні особистість одночасно постає як суб'єкт та як об'єкт дослідження, що унеможливлює успішність дослідження. Кращою формою самоспостереження є ретроспективне спостереження, засадовим стосовно якого є згадування про перебіг досліджуваного психічного явища після того, як воно відбулося. Людина може в такий спосіб описати, що вона відчувалаустані радості, суму, страху, як вона запам'ятовувала чи міркувала, розв'язуючи завдання.

Провідним принципом об'єктивних методів у психологічному дослідженні є єдність свідомості та діяльності, опосередкованість пізнання внутрішніх, психічних явищ зовнішнім їх виявленням у вчинках, поведінці, мовленні, мімічних рухах, жестах та інших реакціях. Наприклад, закономірності спостереження виявляються у ступені адекватності та швидкості розпізнавання предмета, виокремлення його серед інших об'єктів, знаходження спільного та відмінного в них.

Основні методи психології

Спостереження можна проводити як короткочасно, так і довготривало. Тому є такі види спостережень – *метод поперечного зрізу (короткочасне) і лонгітюдне (довготривале).*

Дослідник може виконувати роль пасивного спостерігача (відсторонене спостереження), а може активно взаємодіяти з об'єктом вивчення, одночасно спостерігаючи за ним (включене спостереження).

Спостереження може бути як вибірковим, так і загальним, за предметом і за об'єктом. Наприклад, загальне за об'єктом – спостереження ведеться за всіма членами колективу. Вибіркове за об'єктом – до спостереження включені лише окремі члени колективу. Загальне за предметом – в об'єкті спостереження досліджуються всі прояви психіки (характер, темперамент, воля). Вибіркове за предметом – у всього масиву (об'єкта) досліджується лише одна проблема (мислення або пам'ять).

Використання спостереження передбачає дотримання таких умов:

- цілеспрямованість – визначення мети, завдання дослідження;
- природні умови – типові умови спостереження;
- наявність плану;
- точне визначення об'єкта і предмета спостереження;
- обмеження дослідником ознак, які є предметом спостереження;
- вироблення дослідником однозначних критеріїв оцінки цих ознак;
- забезпечення чіткості й тривалості спостереження.

Спостереження використовується при застосуванні всіх інших методів вивчення психічних процесів та властивостей особистості.

Найефективнішим і найпліднішим з наукового погляду є експериментальне дослідження, коли досліджуване явище вивчається в різних умовах та обставинах. За таким методом можна глибоко і з високою точністю вивчати досліджувану психологічну закономірність.

Експеримент є одним з основних методів психології. Особливість його полягає в тому, що дослідник сам створює умови, за яких досліджуване явище виникає неодмінно й закономірно. Прицьому дослідник дістає можливість чітко визначити чинники, які діяли в момент виникнення та перебігу досліджуваного явища, розкрити причини, що його зумовили, а також у разі потреби повторити дослід з метою нагромадження додаткових відомостей для обґрунтування одержаних результатів.

Розрізняють експерименти лабораторний, природний та психолого-педагогічний. Перший проводиться у спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури, другий – у звичайних для піддослідного умовах діяльності. Природний експеримент, як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але так, щоб учень не знав, що його досліджують, і розв'язував свої завдання спокійно, у звичному для нього темпі, з притаманними йому характерологічними особливостями і ставленням до навчальних, трудових, спортивних та інших доручень.

Різновидом природного експерименту є психолого-педагогічний:

- констатуючий – метою є визначення початкового рівня сформованості психологічної особливості, яка досліджується (розвиток діяльності, свідомості, якості особистості, пізнавальних процесів);
- формуючий – його мета педагогічний і психологічний вплив на особистість, яка досліджується.
- контрольний – метою є визначення ефективності проведеної формуючої роботи.

Отже, експериментальний підхід у вивченні особистості можна забезпечити такими методами, як спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетне дослідження, якщо предмет дослідження вивчатиметься різними способами і в різних умовах, як того потребує експеримент.

Додаткові методи

Тест – це проба, один із способів психологічної діагностики рівня розвитку психічних процесів і властивостей людини. Психологічні тести становлять собою певну систему завдань, надійність яких випробовується на певних вікових,

професійних, соціальних групах і оцінюється та стандартизується за допомогою спеціального математичного аналізу.

Розрізняють тести для вивчення інтелектуальних здібностей, рівня розумового розвитку особистості й тести успішності. За їх допомогою можна з'ясувати рівень розвитку окремих психічних процесів, рівні засвоєння знань, загального розумового розвитку особистості. Тести як стандартизовані методи дають можливість порівнювати рівні розвитку та успішності піддослідних з вимогами програм і професіограм різних спеціальностей.

З метою уникнення помилок при використанні тестів як методу психологічного дослідження їх зміст повинен відповідати досліджуваному явищу (розумовій діяльності) і не потребувати для виконання спеціальних знань. Зміст тесту та інструкція до його виконання мають бути максимально чіткими та зрозумілими. Результати тестового дослідження не можна оцінювати як абсолютні показники розумових можливостей особистості. Вони є лише показниками рівня розвитку певних якостей на момент дослідження за конкретних умов життя, навчання та виховання особистості.

У психології, зокрема в педагогічній практиці, широко застосовують *метод опитування*, коли потрібно з'ясувати рівень розуміння піддослідним завдань, життєвих ситуацій, уживаних у навчанні та практичній діяльності понять або коли потрібна інформація про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінки особистості. До найпоширеніших різновидів опитування як методу психологічного дослідження належать бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне дослідження.

Бесіда – це цілеспрямована розмова з піддослідним з метою з'ясування уявлення або розуміння ним явищ природи та суспільства, наукових питань, взаємозалежностей, причин та наслідків, переконань, ідеалів, ідейної спрямованості. Поставлені запитання мають бути чіткими й зрозумілими, спрямованими на психологічні явища. У бесіді потрібно домагатися не лише констатуючої відповіді, а й пояснення, мотивації, тобто відповідей на запитання не лише «що це таке?», ай «чому?», «як?».

Одним з варіантів бесіди є *інтерв'ю,* яке використовують у психологічних та соціологічних дослідженнях. В інтерв'ю виявляються думки, погляди, факти з життя респондента, тобто піддослідного, його ставлення до політичних подій, ситуацій, соціальних явищ. Інтерв'ю як метод має три види:

- стандартизоване інтерв'ю, в якому формулювання і послідовність запитань визначаються заздалегідь;
- нестандартне інтерв'ю, в якому людина, яка його проводить, керується лише загальним планом опитування, формулює запитання відповідно до конкретної ситуації;
- напів стандартне інтерв'ю, яке містить певну кількість можливих запитань;
- вибір видів інтерв'ю залежить від змісту дослідження, рівня вивчення проблеми, підготовки дослідника.

Анкетне дослідження – одині з способів психологічного опитування. За допомогою анкетування досліджуються літературні, мистецькі, спортивні,

професійні інтереси та уподобання, мотиви, ставлення до вибору дій, вчинків, різновидів праці, до тих чи інших переживань, їх оцінювання. На поставлені в анкеті запитання анкетовані дають відповіді в письмовій формі. Причому запитання ставляться так, що відповіді на них будуть описовими або альтернативними: «так», «ні», «незнаю», «важко відповісти», або так, що в них наперед дається кілька варіантів відповіді, серед яких піддослідному пропонується підкреслити один, що відповідає його особистим поглядам та інтересам. В анкеті ставляться запитання і констатуючого, і мотиваційного характеру, як у бесіді та інтерв'ю. Анкета може бути іменною, коли піддослідний зазначає своє прізвище та ім'я, наводить певні відомості про себе, та анонімною, при використанні якої отримують більш правдиві відповіді.

Надійність даних анкетного опитування перевіряється двома шляхами:

- повторним опитуванням за тією ж процедурою тих самих осіб;
- контролем даних анкетного опитування іншими методами;
- опитуванням третіх осіб;
- спостереженням;
- аналізом доступних документів.

Анкетний метод може використовувати заочно, є порівняно економним методом збирання даних. Він дає змогу аналізувати і обробляти дані за допомогою статистики. Цей метод застосовують у масових обстеженнях.

За допомогою анкетного дослідження можна зібрати великий обсяг матеріалу, що дає підстави вважати одержані відповіді достатньо ймовірними.

Соціометричне дослідження, або метод вибору, застосовують для з'ясування взаємин у колективі, оцінних ставлень піддослідних до інших, віддавання переваги одним членам колективу чи групи перед іншими при виборі керівника, приятеля. Підставою для оцінного ставлення та вибору є почуття симпатії або антипатії до інших. У психології соціометричну методику застосовують з метою вивчення групової диференціації, коли членам групи пропонують відповісти на запитання типу: «З ким ти хотів би приятелювати?», «Кого ти обрав би керівником групи?». Вибір може бути взаємно позитивним, взаємно негативним або позитивним (чи негативним) з боку члена групи та негативним (позитивним) з боку того, кого він обрав би.

Кількість позитивних і негативних виборів фіксується на матриці, після чого розраховують їх відсоток. За допомогою соціометричного дослідження можна виявити реальне місце особистості в колективі за її діловими якостями, популярністю, міжособистісними стосунками.

Метод аналізу продуктів діяльності ґрунтується на тому, що в результатах роботи людини виявляються її знання, вміння та навички, здібності, уважність і спостережливість, риси характеру. Отже, продукти діяльності дають можливість побачити в них найрізноманітніші психічні якості та властивості особистості, рівень їх розвитку.

Продуктами діяльності учнів є їхні письмові роботи, вироби, малюнки, моделі, фотографії та ін. Порівнюючи роботи, які учень виконує в різний час, на різних етапах навчання, можна виявити рівень його розвитку, досконалість умінь

та навичок, акуратність, майстерність, кмітливість, наполегливість. Саме це має стати предметом аналізу продуктів діяльності, а не, наприклад, вартість виготовленого продукту.

Продукти діяльності учня можна аналізувати також у процесі їх створення. Спостерігаючи цей процес, можна виявити не тільки його якість, а й динаміку, темп роботи, вправність у дії, ставлення до завдання. Дані спостереження допомагають глибше та всебічно пізнати розумові, емоційні, вольові й характерологічні якості та властивості особистості.

Метод *узагальнення незалежних характеристик* – це об'єднання та узагальнення даних багатьох спостережень, виконаних незалежно одне від одного в різний час, за різних умов та у різних видах діяльності.

Одержані незалежні характеристики – розумові дані особистості, її моральна вихованість, дисциплінованість, спрямованість інтересів і здібностей, рівень культури, темп розвитку тих чи інших якостей – узагальнюють упевну систему під певним кутом зору.

Використовуючи цей метод, учитель повинен мати власну думку про учня. Дані інших вчителів про успішність учнів, їх дисциплінованість, нахили та здібності, активність потрібно використовувати не механічно, а вдумливо, перевіряючи вірогідність. Такі характеристики уможливлюють всебічне вивчення особистості, складання об'єктивної характеристики про неї й визначення шляхів її подальшого розвитку у процесі навчально-виховної роботи.

За допомогою *методу самооцінки* виявляють рівень здатності особистості оцінювати себе загалом або свої окремі морально- психологічні якості – психічні процеси, стани та властивості, наприклад уважність, спостережливість, кмітливість, правдивість, чесність, принциповість, дисциплінованість, акуратність, культурність, ввічливість, працьовитість, мужність, успішність у навчанні, роботі.

Дані самооцінки є важливими показниками рівня розвитку свідомості особистості, її вміння критично ставитися до своїх вчинків, усвідомлення свого місця в колективі. Існує кілька способів самооцінки. В одних випадках піддослідний оцінює себе або власні якості за п'яти чи трибальною шкалою, в інших йому пропонується порівняти себе з кожним членом свого колективу, групи, класу й оцінити себе, вибравши один з варіантів відповіді:

- «я кращий від нього»;
- «я такий самий»;
- «я гірший від нього».

За допомогою методу самооцінки можна визначити такі характерологічні особливості особистості, як рівень домагань, скромність або хвалькуватість, рівень розуміння власних індивідуальних особливостей. Це виявляється в тому, що одні оцінюють себе об'єктивно, а інші – переоцінюють або недооцінюють.

Дані про рівень розвитку самооцінки учня чи дорослого можуть використовуватись у виховних цілях.

Важливі думки про методи психологічного вивчення особистості висловив К.Ушинський. Він вважав, що будь-яка людина, яка вміє заглядати всередину

себе, вже є готовим курсом психології; важко знайти хоч якусь книгу, де не було б психологічного факту або погляду на психічне явище; уся історія записує тільки історію душі людської, майже забуваючи історію тіла людини; кожний життєпис, кожна повість, кожен роман чи вірш є безліччю психологічних фактів і спостережень; немає такого навіть найгіршого педагогічного курсу, де не було б цілої системи психологічних думок; якою ж широкою нивою для психологічних спостережень є педагогічна практика!

ТЕМА 3

Психологія діяльності

Діяльнісний підхід в психології

Діяльнісний підхід є основним підходом до вивчення закономірностей розвитку свідомості і особистості людини у вітчизняній психології. Традиції у вивченні проблеми діяльності закладені у працях С. Л. Рубінштейна та О. М. Леонтьєва.

Пріоритет переносу філософської категорії «діяльність» на психологічний ґрунт належить С. Л. Рубінштейну. Саме він вперше виділив предметну діяльність як предмет психологічної науки. Він звернув увагу на той аспект, що формування ідеального плану може здійснюватися у самодіяльності людини.

О. М. Леонтьєв звернувся до проблематики діяльності значно пізніше С. Л. Рубінштейна. Але саме йому належить розгорнута загально психологічна теорія діяльності. Ключовими моментами його теорії є:

- принцип предметності. Уже у самому зародженні діяльності і психічного відображення, згідно О. М. Леонтьєву, виявляється їх предметна природа. Предмет при цьому необхідно розуміти не як стимул чи об'єкт, який існує сам по собі і впливає на суб'єкта,а як дещо до чого відносить жива істота, як предмет діяльності – байдуже, діяльності зовнішній чи внутрішній;
- принцип активності. Активність психічного відображення опосередковує діяльність суб'єкта. Упередженість, «суб'єктивність на рівні чуттєвого відображення слід розуміти не як його суб'єктивізм, а скоріш як її «суб'єктність», тобто його належність діяльному суб'єкту»;
- принцип інтеріоризації та екстеріоризації. Внутрішня діяльність, згідно О. М. Леонтьєва, вторинна: вона формується у процесі інтеріоризації зовнішньої предметної діяльності. Інтеріоризації полягає не у простому переміщенні зовнішньої діяльності у існуючий внутрішній план свідомості. Друга грань інтеріоризації – екстеріоризація – відображає перехід від «я» до «ми» і являє собою необхідні умови виникнення новоутворень. Завдяки їй внутрішні форми дій становляться видимими суб'єкту, допустимими спостереженню, управлінню та контролю;
- принцип опосередкованості включає в себе декілька ключових положень: а) опосередкованість психічного відображення тим змістовим процесом, який пов'язує суб'єкта з предметним світом; б опосередкованість міжособових відносин сумісної предметної діяльності;
- психологічна будова діяльності. Однією з центральних ідей загально психологічної теорії діяльності є аналіз структури діяльності;
- принцип залежності психічного відображення від місця відображає мого об'єкту у структурі діяльності. Характер психічної діяльності змінюється в залежності від того, з якими компонентами діяльності – мотивами, цілями чи умовами виконання дії – пов'язаний об'єкт.

Структура діяльності

Предметний зміст діяльності у діяльності суб'єкта утворюють:

Мотив – предмет, на який направлена діяльність, чи предмет потреби;

Ціль – уявлення про результат діяльності (що повинно бути досягнуто);

Умови виконання діяльності, серед яких найважливішими є способи досягнення цілей;

Ціль, дана в певних умовах, являє собою **задачу** діяльності.

Структурні одиниці діяльності складають:

Окрема (особлива) діяльність, яка може бути виділена за критерієм спонукаючи мотивів;

Дії – процеси, які підкорюються свідомо поставленим цілям; можуть бути відносно самостійними і входити у різні види діяльності.

Операції – способи здійснення дій, безпосередньо залежать від умов досягнення конкретних цілей.

Виконання задач здійснюється за допомогою дій і операцій.

Види діяльності

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: *гру, навчання та працю*.

Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному – навчання, а в зрілому – праця. Гра та навчання властиві і людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а в людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, значно складніші та багатші за змістом і формою. Праця за природою та змістом – суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідома соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в тому, що найчастіше вони пов’язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвиткові змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхній цілеспрямованості та мотивації.

Основні види діяльності

Ігрова діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес і позитивні емоції. Основна форма вияву активності дитини дошкільного віку – ігрова діяльність – є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. В ігровій діяльності відбувається не лише психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів. В іграх формуються всі якості особистості, зокрема такі, як моральні риси (дружба, правдивість, чесність тощо). Ігри дошкільників відіграють важливу роль у підготовці до шкільного навчання. У шкільному віці гра має складніший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, у яких яскраво виявляється мета: успішно провести гру, перемогти партнера, розвинути в собі відповідні фізичні та розумові властивості. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички, наприклад, до азартних чи комп’ютерних ігор. Залучення дітей до занять спортом, до цікавих справ стане важливим засобом запобігання захоплення шкідливими іграми.

Навчальна діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння. Навчання – основний різновид діяльності дітей шкільного, підліткового та раннього юнацького віку. Це активна, свідома й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки підростаюче покоління до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя. Науково-технічний і соціальний прогрес, що властивий в наш час, потребує значного поповнення та перебудови систем загальноосвітніх і спеціальних професійних знань, здобутих у середній школі та професійно-технічних навчальних закладах. Розрізняють три категорії навчально-виховних дій: - *вплив*, спрямований на підвищення навчальної активності людей, стимулювання відповідального, зацікавленого ставлення до виконання навчальних завдань, а також орієнтація навчальної роботи на досягнення конкретних цілей (постановка навчальних завдань); - *передавання, повідомлення інформації* (розповідь, роз'яснення, показ, демонстрація); - *контроль та оцінка результатів діяльності* – знань, навичок і вмінь. Навчальна діяльність є одним з аспектів педагогічної взаємодії, своєрідним показником доцільності педагогічних прийомів. Навчальна діяльність має той самий предмет, що й діяльність педагогічна, особистість, яка навчається, ту саму мету – надбання знань, навичок, умінь та досягнення інших корисних результатів. Навчальна діяльність складається з навчальних дій, кожна з яких становить собою визначену форму пізнавально-практичної активності, розв´язання певної частини навчального завдання.

Праця – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини. Приводячи в рух наявні в людини природні органи і сили, людина виготовляє знаряддя праці та за їх допомогою видозмінює матеріал природи, надає йому форму, придатну для власного життя, задоволення своїх різноманітних потреб. Праця – це жива єдність фізичного й психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці її психічні компоненти набувають певних особливостей. Діяльність слюсаря, тракториста, вчителя або композитора потребує специфічних психічних якостей. Але є психічні якості особистості, спільні для всіх різновидів трудової діяльності, хоча вони й виявляються в кожному її різновиді по-різному. Перша й необхідна умова будь-якої праці – наявність мети: створити певний продукт. Характерна особливість праці в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який при цьому буде використано, окреслює способи та послідовність своїх дій. Цим її трудові дії відрізняються від працеподібних дій тварин. Перш ніж щось будувати, людина створює у своїй уяві образ того, що робитиме.

ТЕМА 4

Психологія пізнавальних процесів

Узагальнена характеристика психології пізнавальних процесів

Психічне відображення – найскладніший і найрозвиненіший вид відображення. Відображення впливів навколишньої дійсності – одна з основних функцій психіки. Психічне відображення носить як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Образи матеріального світу, що виникають у свідомості, є знімками, зліпками, копіями існуючих предметів, явищ, подій. Але для психіки не менш істотним є відношення до матеріального об'єкта, який вона відбиває. Вплив об'єктивної дійсності через конкретний стан людини, активне перетворення того, що відображається, обумовлюють суб'єктивність психічного відображення.

Психічні процеси забезпечують формування знань і первинну регуляцію поведінки і діяльності. До психічних процесів в їх конкретній цілісності відносяться пізнавальні процеси та емоційно-вольові процеси.

Центральною категорією психології пізнавальних процесів є категорія образа. Образ виступає вихідним пунктом і одночасно результатом будь-якого пізнавального акта. У широкому розумінні під образом розуміється будь-яка суб'єктивна форма відображення реальності.

Пізнання – обумовлений законами суспільного розвитку і нерозривно зв'язаний із практикою процес відображення і відтворення в людському мисленні дійсності.

Пізнання – це процес психічного відображення і сприйняття об'єктивного світу у свідомості, результатом якого є нове знання. Відображення – загальна властивість матерії, що полягає в здатності об'єктів відтворювати з різним ступенем адекватності ознаки, структурні характеристики і відносини інших об'єктів.

У процесі пізнання люди здобувають знання про реальні явища, усвідомлюють навколишній світ.

Знання – узагальнений досвід людства, що відображає різні галузі дійсності у вигляді фактів, правил, висновків, закономірностей, ідей, теорій, якими володіє наука.

Знання є головним компонентом освіти. Виділяють такі види знань: основні терміни і поняття, без яких неможливо зрозуміти жодного тексту, жодного висловлювання; факти щоденної дійсності та наукові факти, без знання яких неможливо зрозуміти закони науки, формувати переконання, доводити і обстоювати ідеї; основні закони науки, що розкривають зв'язки й відношення між різними об'єктами та явищами дійсності; теорії, що містять систему наукових знань про певну сукупність об'єктів, методи пояснення та передбачення явищ певної предметної галузі; знання про способи діяльності, методи пізнання й історії здобуття знань (методологічні знання); знання про норми ставлення до різних явищ життя (оцінні знання).

Розглянуті види знань поділяють на теоретичні й фактичні. Теоретичні знання – поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи

науки.

Фактичні знання – одиничні поняття (знаки, цифри, букви, географічні назви, історичні особи, події).

Серед знань, що мають засвоїти учні у процесі навчання, особлива роль належить тим, які виражають способи діяльності і використовуються на практиці. Вони мають алгоритмічний характер (наприклад, знання про способи і порядок виконання арифметичних дій). У навчальних предметах вони оформлені у вигляді правил.

Пізнавальні процеси мають певну структуру:

- сенсорні (від латинської sensus – відчуття), пізнавальні процеси;
- перцептивні (від латинської percipere – сприймати) пізнавальні процеси;
- мнемічні (від грецької μνεμε – пам'ять) пізнавальні процеси;
- інтелектуальні (від латинської intellectus – розум) пізнавальні процеси.

Сенсорні пізнавальні процеси відображають окремі властивості предметів і явищ. Психічний результат цієї дії називається відчуттям.

Перцептивні (від латинської percipere – сприймати) пізнавальні процеси відображають предмети і явища в їхньому цілісному виді. Психічні образи цих предметів і явищ називають сприйманням.

Мнемічні (від грецької μνεμε – пам'ять*)* процеси створюють образи пам'яті. Перетворення уявлень пам'яті в нові образи – це процеси уяви.

Інтелектуальні (від латинської intellectus – розум*)* процеси відображають істотні зв'язки між явищами.

На відміну від пізнавальних процесів увага свого особливого змісту не має, вона як би з'являється всередині цих процесів.

Всі компоненти структури пізнавальних процесів взаємопов'язані між собою. Виділення окремих компонентів допомагає краще вивчити природу свідомості, процеси, що протікають у головному мозку.

Чуттєві форми відображення дійсності

До чуттєвих форм освоєння дійсності відносяться *відчуття та сприймання.*

Пізнавальна діяльність завжди розпочинається з чуттєвого відображення світу у відчуттях та сприйманні. Фізіологічна основа відчуттів – це складна діяльність органів, запах, дотик.

Відчуття поділяються на зорові, слухові, смакові, нюхові, шкірні, температурні , болючі, вібраційні.

Про положення тіла в просторі сигналізують статичні відчуття, а відчуття руху окремих частин тіла – кінестетичні.

Особливе місце в житті людини займають *органічні* відчуття, що виникають від рецепторів, розташованих у внутрішніх органах, і сигналізують про функціонування останніх. Ці відчуття утворюють самопочуття людини.

До органічних відчуттів відносять, у першу чергу, почуття голоду, спраги, насичення, а також комплекси болючих і полових відчуттів.

Відчуттям називається психічне відображення в корі головного мозку окремих властивостей предметів і явищ, що безпосередньо впливають на органи чуття. Відчуття – первинна форма відображення дійсності.

Більш складною і розвиненою, ніж відчуття, але тісно пов‘язаною з ним формою чуттєвого пізнання світу є сприймання.

Сприймання дає цілісний образ предмета чи явища при безпосередньому впливі їх на органи чуття. Воно припускає наявність різноманітних відчуттів і протікає разом з відчуттями, але не може бути зведене до їх суми.

Сприйманням називають психічний процес відображення предметів і явищ дійсності в сукупності їхніх різних властивостей і частин при безпосередньому впливі їх на органи почуттів. Іноді вживають термін «перцепція», «перцептивний процес». Перцепція – сприйняття.

Сучасні погляди на процес сприймання мають своїми джерелами дві протилежні теорії. Одна з них відома як теорія гештальта (образа). Прихильники цього напрямку вважали, що нервова система тварин і людини сприймає не окремі зовнішні стимули, а їхні комплекси: наприклад, форма, колір і рух предмета сприймаються як єдине ціле, а не окремо.

На противагу цій теорії біхевіористи доводили, що реально існують тільки елементарні сенсорні функції, і приписували здатність до синтезу тільки головному мозку.

Сучасна наука намагається примирити ці дві теорії. Передбачається, що сприймання носить комплексний характер, але «цілісність образа» є продуктом синтезуючої діяльності кори головного мозку. Можна говорити про поступове зближення цих підходів.

Властивості сприйняття:

1. Цілісність, тобто сприйняття є завжди цілісний образ предмету. Образи предметів, що ми сприймаємо, не завжди дані в цілком готовому вигляді зі всіма елементами, а ми за допомогою мислення добудовуємо його до певної цілісної форми. Однак, здатність цілісного зорового сприйняття предмета не є вродженою, вона формується в процесі практики.
2. Константність сприйняття. Ми сприймаємо предмети як відносно постійні за формою, кольором, розміром і т.п. не залежно від мінливих фізичних умов сприйняття. Наприклад, якщо ми поглянемо на глядачів в театрі: всі обличчя здаються нам однаковими за розміром хоча вони знаходяться від нас на різній відстані.
3. Структурність сприйняття. Сприйняття не є простою сумою відчуттів. Ми сприймаємо фактично абстраговану від цих відчуттів узагальнену структуру. Наприклад, слухаючи музику, ми сприймаємо не окремі звуки, а мелодію.
4. Осмисленість (категоріальність) сприйняття. Сприйняття тісно пов'язане з мисленням, розумінням сутності предмета. Кожний предмет, що ми сприймаємо, ми позначаємо словом – поняттям і відносимо до певного класу. Навіть при сприйнятті незнайомого предмету ми намагаємося знайти в ньому подібності зі знайомими для нас об’єктами та віднести його до певної категорії
5. Вибірковість сприйняття. Виявляється в переважаючому виділенні одних об’єктів у порівнянні з іншими.

Сприйняття завжди суб’єктивне. Ту саму інформацію люди сприймають по-

різному суб’єктивно, у залежності від минулого досвіду, від своїх інтересів, потреб, здібностей. Залежність сприйняття від змісту психічного життя людини, від особливостей її особистості зветься «апперцепцією».

Види сприймання: сприймання предметів, часу, відносин, рухів, сприймання людини.

У процесі пізнання людиною навколишньої дійсності сприйняття може переходити в спостереження.

Під спостереженням розуміють цілеспрямоване, планомірно здійснюване сприйняття об’єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість. Завдяки спостереженню забезпечується зв’язок сприйняття з мисленням і мовою.

Порушення сприймання:

Галюцинаціями звичайно називають сприймання, що виникли без наявності реального об’єкта.

Ілюзії сприймання – помилкове сприймання реальних речей чи явищ.

Афективні ілюзії найчастіше обумовлені страхом чи тривожним подавленим настроєм.

Вербальні ілюзії полягають у помилковому сприйманні змісту розмов навколишніх які реально відбуваються.

Раціональні форми відображення дійсності

До раціональних форм відображення дійсності відносяться: пам’ять, уява, мислення.

Пам’ять – це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коло вони вже безпосередньо не діють на органи чуття.

Пам’ять – форма психічного відображення, що полягає в закріпленні, збереженні і наступному відтворенні минулого досвіду.

Пам’ять зв’язує минуле суб’єкта з його сьогоденням і майбутнім і є найважливішою функцією, що лежить в основі розвитку і навчання.

Основними процесами пам’яті є запам’ятовування, збереження, впізнання і відтворення.

Запам’ятовування – процес, спрямований на збереження в пам'яті отриманих вражень. Збереження – процес активної переробки, систематизації, узагальнення матеріалу, оволодіння ним. Впізнання і відтворення – процеси відновлення раніше сприйнятого. Розходження між ними полягає в тому, що впізнання має місце при повторній зустрічі з об'єктом, при повторному його сприйнятті. Відтворення ж відбувається під час відсутності об'єкта.

Класифікація видів пам’яті:

Види пам’яті залежно від того, що запам‘ятовується і відтворюється:

- рухова пам’ять полягає у запам‘ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів,
- емоційна пам’ять – це запам‘ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів;

образна пам’ять полягає в запам’ятовуванні образів, уявлень про предмети, властивостей і зв’язків між ними;

- словесно-логічна пам’ять. Змістом цієї пам‘яті є наші думки, поняття,

судження, що відображають предмети та явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками та відношеннями.

Види пам'яті за тривалістю і збереження матеріалу:

- короткочасна характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і коротким строком зберігання;
- оперативна пам'ять – запам'ятовування, збереження і відтворення інформації в міру потреби в досягненні конкретної мети діяльності або конкретних операцій.
- довгочасна пам'ять базується на довгостроковій функції пам'яті, характеризується тривалим зберіганням і наступним використання інформації в діяльності людини.

Види пам'яті в залежності від того, як процеси пам'яті включаються у структуру діяльності, як вони пов'язані з цілями та засобами:

- мимовільна пам'ять полягає в запам'ятовуванні та відтворенні матеріалу без спеціальної мети його запам'ятати або пригадати;
- довільна пам'ять – це запам'ятовування і відтворення, коли виникає потреба в навмисному заучуванні.

Види пам'яті за усвідомленням (розумінням) змісту матеріалу пам'яті:

- смислова пам'ять пов'язана з розумінням того змісту, що запам'ятовується;
- механічна пам'ять – це дослівне багаторазове повторення з метою його запам'ятовування.

Розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних етапів та правил. Для того, щоб активно використати механізми пам'яті необхідно:

- чітко визначити мету запам'ятовування, при необхідності зв'язати її з життєвим і професійним досвідом або перспективами;
- визначити способи осмислення матеріалу (значеннєве угруповання, вибір головного, аналіз, порівняння й т.д.)
- виділити опори для запам'ятовування (план, схема, таблиця, образ, ключове слово й т.п.);
- включити різні вили пам'яті у запам'ятовування.
- ураховувати правила пам'яті.

Пам'ять та її рівні розвитку є важливим показником інтелектуального розвитку людини взагалі. Пам'ять тісно зв'язана з уявою та мисленням.

Уява – це психічний процес створення нового у формі образа, ідеї.

В уяві відбувається образне передбачення результатів, що можуть бути досягнуті за допомогою тих чи інших дій.

Процес уяви властивий тільки людині і є необхідною умовою її трудової діяльності.

В уяві відбувається образне передбачення результатів, що можуть бути досягнуті за допомогою тих чи інших дій.

Види уяви:

- Мимовільна (пасивна, ненавмисна) уява – це створення нових образів без яких-

небудь зовнішніх побудників, без визначеного наміру з боку людини. Найбільш яскраво воно виступає в сновидіннях чи у напівсонному, дрімотному стані, коли уявлення виникають мимовільно, змінюються, з'єднуються і змінюються самі по собі, приймаючи іноді найфантастичніші форми.

- Довільна (активна, навмисна) уява – створення нових образів за допомогою вольових зусиль. Вона являє собою навмисну побудову образів у зв'язку зі свідомо поставленим завданням в тім чи іншому виді діяльності.
- Мрія – це образ бажаного майбутнього. Особливістю мрії є побудова тих образів, що поки ще не здійснені, а іноді і не можуть здійснитися.

Зразки, що людина створює у своїх мріях, відрізняються такими особливостями:

- яскравим, живим, конкретним характером, з багатьма деталями і подробицями;
- слабкою виразністю конкретних шляхів до здійснення мрії, уявою цих шляхів і засобів загалом (у виді якоїсь поки ще тенденції);
- емоційною насиченістю образа, його привабливістю для особистості, що мріє;
- прагненням з'єднати мрії з почуттям впевненості в її здійсненності, з жагучим прагненням до перетворення її в дійсність.

Творча уява – це створення нових образів у процесі творчої діяльності людини (у мистецтві, науці та ін.). Письменники, художники, скульптори, композитори, прагнучи відобразити життя в образах, прибігають до творчої уяви. Вони не просто фотографічно копіюють життя, але створюють художні образи, у яких це життя правдиво відбивається в її найбільш яскравих і узагальнених рисах. Разом із тим у цих образах відбиваються особистість письменника, художника, його світогляд, розуміння навколишнього життя, особливості властивого йому художнього стилю.

Відтворююча (репродуктивна) уява – це уява на основі прочитаного чи почутого. Вона має місце в тих випадках, коли людина за одним описом повинна уявити собі предмет, що ніколи нею раніше не сприймався. Наприклад, вона ніколи не бачила моря, але, прочитавши опис його в книзі, вона може собі уявити море в більш-менш яскравих і корисних образах.

Висновки: уява надає людині можливість виходити за межи реального світу, переміщувати речі та події в майбутнє, минуле, в інші світи та простори. Уяву інколи досить важко відрізнити від мислення.

Мислення найбільш узагальнена й опосередкована форма психічного відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях.

Мислення є одним із провідних пізнавальних процесів, його вважають найвищим ступенем пізнання.

Мислення є предметом вивчення не тільки психології, а й і філософії, логіки, фізіології та інших наук. Кожна з цих наукових дисциплін має свою сферу дослідження. Проблемою логіки є питання про істину, про пізнавальне відношення мислення до буття. Проблемою психології є протікання розумового

процесу, розумової діяльності індивіда, у конкретному взаємозв'язку мислення з іншими сторонами свідомості.

Психологія мислення не може бути зведена до логіки, але разом із тим психологічне трактування мислення не може бути і відірваним від визначення об'єктивної сутності мислення в логіці. Функція мислення – розширення границь пізнання шляхом виходу за межі чуттєвого сприймання.

Задача мислення – розкриття відносин, зв'язків між предметами і відділення їх від випадкових збігів.

У змісті мислення виділяють: розумові операції, форми мислення, види мислення, способи мислення.

До розумових операцій відносяться: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, конкретизація.

Аналіз – це розумова операція розчленовування складного об'єкта на складові його частини.

Синтез – це розумова операція, що дозволяє в єдиному аналітико-систематичному процесі мислення переходити від частин до цілого.

Порівняння – це операція, що полягає в зіставленні предметів і явищ, їхніх властивостей і відносин один із одним і у виявленні, таким чином, спільності чи відмінності між ними.

Абстрагування – розумова операція, заснована на відволіканні від несуттєвих ознак предметів, явищ і виділенні в них основного, головного.

Узагальнення – це об'єднання багатьох предметів чи явищ по якійсь загальній ознаці.

Конкретизація – це рух думки від загального до частки.

Розрізняють конкретні форми мислення: поняття, судження, умовивід, аналогія.

Поняття – це відображення у свідомості людини загальних і істотних властивостей предмета чи явища.

Судження – основна форма мислення, у процесі якої утверджуються чи відбиваються зв'язки між предметами і явищами дійсності.

Умовивід – це виділення з одного чи декількох суджень нового судження. Розрізняють умовивід індуктивний, дедуктивний, за аналогією.

Аналогією називається такий умовивід, у якому висновок робиться на підставі часткової подібності між явищами, без достатнього дослідження всіх умов.

Класифікація видів мислення:

Види мислення за формою: *наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне.*

Наочно-дійове мислення – розв'язується безпосередньо в процесі діяльності.

Наочно-образне мислення – це мислення, що здійснюється на основі образів, уявлень того, що людина сприймала раніше.

Словесно-логічне мислення – це мислення, що втілюється в поняттях, логічних конструкціях і характеризується застосуванням мовних засобів.

Види мислення за характером задач, які розв'язуються: теоретичне, практичне.

Теоретичне мислення – спрямоване на виявлення глибинних та суттєвих зв‘язків між предметами і явищами, знаходження узагальнених шляхи розв‘язання професійних задач.

Практичне мислення – спрямоване на вирішення практичних задач, або перетворення практичних ситуацій.

Види мислення за ступенем розгорнутості: *дискурсивне, інтуїтивне.*

Дискурсивне (аналітичне) мислення опосередковане логікою міркувань, має чітко виражені етапи, значною мірою представлено у свідомості.

Інтуїтивне мислення не має чітко виражених етапів, мінімальне усвідомлене.

Види мислення за характером за ступенем новизни та оригінальності: *репродуктивне, продуктивне.*

Репродуктивне – відтворююче мислення. Продуктивне – мислення на основі творчої уяви.

Види мислення за характером адекватності відображення реальної дійсності: *реалістичне, аутичне.*

Реалістичне мислення спрямоване на зовнішній світ, відображає його і керується його реальними законами.

Аутичне мислення не залежить від дійсності, логічних законів і керується не ними, а бажанням людини.

Види мислення за впливом на емоційну сферу: *патогенне, саногенне.* Патогенне мислення пов‘язане з образою, соромом, невдачею, страхом та іншими негативними переживаннями.

Саногенне мислення можна вважати одним із варіантів позитивного мислення, воно сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини.

Способи мислення: *індукція, дедукція.*

Індукція – це спосіб мислення, при якому умовивід йде від одиничних факторів до загального висновку.

Дедукція – це спосіб мислення, що здійснюється у зворотному порядку індукції.

Мислення – це завжди нерозривна єдність процесуального й особистісного. Індивідуальні розходження в розумовій діяльності людей можуть виявлятися в якостях мислення: *широта, глибина, самостійність, критичність.*

Широта мислення – це здатність охопити все питання цілком, не упускаючи в той же час і необхідних для справи подробиць;

Глибина мислення – виражається в умінні проникати в сутність складних питань;

Самостійність мислення характеризується умінням людини висувати нові задачі і знаходити шляхи їхнього рішення, не прибігаючи до допомоги інших людей;

Гнучкість думки виражається в її волі від сковуючого впливу закріплених у минулому прийомів і способів рішення задач;

Швидкість розуму – здатність людини швидко розібратися в новій ситуації, обміркувати і прийняти правильне рішення;

Квапливість розуму виявляється в тому, що людина, не продумавши всебічно питання, вихоплює якусь одну сторону, поспішає дати рішення, висловлює недостатньо продумані відповіді і судження;

Критичність розуму – уміння людини об'єктивно оцінювати свої і чужі думки, ретельно і всебічно перевіряти усі висунуті положення і висновки;

Мислення – це завжди нерозривна єдність процесуального й особистісного. Індивідуальні розходження в розумовій діяльності людей можуть виявлятися в якостях мислення:

- Синтетичний стиль мислення виявляється в тому, щоб створювати щось нове, оригінальне, комбінувати несхожі, часто протилежні ідеї, погляди, здійснювати уявні експерименти;
- Ідеалістичний стиль мислення виявляється в схильності до інтуїтивних, глобальних оцінок без здійснення детального аналізу проблем. Люди з таким стилем мислення легко вирішують такі проблеми, де важливими факторами є емоції, почуття, оцінки та інші суб'єктивні моменти.
- Прагматичний стиль мислення спирається на безпосередній особистий досвід, на використання тих матеріалів і інформації, що легко доступні, прагнучи якнайшвидше одержати конкретний результат (нехай і обмежений), практичний виграш;
- Аналітичний стиль мислення орієнтований на систематичний і всебічний розгляд питання чи проблеми в тих аспектах, що задаються об'єктивними критеріями, схильний до логічної, методичної, ретельної (з акцентом на деталі) манери рішення проблем;
- Реалістичний стиль мислення орієнтований тільки на визнання фактів, і «реальним» є тільки те, що можна безпосередньо відчути, особисто побачити чи почути. Характеризується конкретністю.

Таким чином, можна відзначити, що індивідуальний стиль мислення впливає на способи рішення проблем, на способи поведінки, на особистісні особливості людини.

Сукупність пізнавальних процесів людини визначає її інтелект. Інтелект – це глобальна здатність діяти розумно, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами. Інтелект розглядається як здатність людини адаптуватися до навколишнього середовища.

Знаряддям інтелектуальної діяльності людини, і взагалі рішення розумових задач є мова.

Мова й мовлення є одним із засобів мислення, знаряддям інтелектуальної діяльності людини, і взагалі рішення розумових задач. є мова. Вимоги до мови юристів: змістовність, зрозумілість, виразність, дієвість.

Поняття про увагу

Для сприймання будь-якого явища, осмислення, запам'ятовування необхідна увага. *Увага* – не саме відображення, вона не має свого предмета пізнання. Це не самостійний психічний процес, а його необхідна умова. Увага є формою організації психічної діяльності людини, яка полягає в спрямованості й зосередженості свідомості на об'єктах, що забезпечує їх виразне відображення.

На відміну від пізнавальних процесів увага свого особливого змісту не має, вона як би з’являється всередині цих процесів.

Властивості уваги:

1. Обсяг. Виміряється тією кількістю об’єктів, що сприймаються одночасно. У дорослої людини обсяг уваги дорівнює 7(+- 2) об'єктам. Об’єднані за змістом об’єкти сприймаються у великій кількості.

2. Зосередженість (концентрація) уваги. Це є ступінь зосередження свідомості на об’єкті. Концентрація уваги забезпечує поглиблене вивчення пізнаваних об’єктів і явищ, вносить ясність в уявлення людини про те чи інше явище.

3. Розподіл. Розподіл уваги виражається в умінні одночасно виконувати декілька дій чи вести спостереження за декількома процесами чи об’єктами.

4. Стійкість. Стійкість уваги виявляється у тривалості її зосередженості на об’єкті. На стійкість уваги значно впливає інтерес. Властивістю, протилежною стійкості, є відволікання.

5. Коливання – періодичне ослаблення уваги до конкретного об’єкта чи діяльності. Під час зосередженої діяльності, через 15-20 хвилин коливання уваги можуть привести до мимовільного відволікання.

6. Переключення уваги. Полягає в перебудові уваги, у переносі її з одного об’єкта на іншій.

Види уваги:

1. Мимовільна – сама собою виникаюча увага, викликана дією сильного, контрастного чи нового, несподіваного подразника чи виділенням об’єкту на певному фоні;

2. Довільна увага – це свідомо регульоване зосередження на об’єкті. Людина зосереджується не на тому, що їй цікаво чи приємно, а на тому, що повинна зробити;

3. Післядовільна увага – викликається через входження в діяльність і виникаючий у зв’язку з цим інтерес, у результаті тривалий час зберігається цілеспрямованість, знімається напруга і людина не втомлюється, хоча післядовільна увага може тривати години. Післядовільна увага є найефективнішою і найтривалішою.

Післядовільна увага – має ознаки як мимовільної – не вимагає спеціальних вольових зусиль, так і довільної – залишається цілеспрямованою та передбаченою. Для сприймання будь-якого явища, осмислення, запам‘ятовування необхідна увага. Увага – не саме відображення , вона не має свого предмета пізнання. Це не самостійний психічний процес, а його необхідна умова. Увага є формою організації психічної діяльності людини, яка полягає в спрямованості й зосередженості свідомості на об‘єктах, що забезпечує їх виразне відображення.

ТЕМА 5

Психологія особистості

Індивідуально-психологічні властивості особистості.
Типи темпераменту

На тлі загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно виокремлюються індивідуальні особливості, які позначаються на її житті, поведінці, діяльності.

Фізичні індивідуальні особливості – це конституція організму, його фізіологічні процеси: гуморальні, ендокринні, нервові. У кожному окремому організмі ці процеси відбуваються своєрідно, хоча у них є багато спільного для всіх людей, що зумовлюється антропогенезом, тобто походженням і розвитком людини.

Психічні індивідуальні особливості виявляються в різній швидкості реакцій,. Порогах чутливості, у властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості, в інтересах. Особливо яскраво вирізняються люди за індивідуальними здібностями: музичними, образотворчими, спортивними, художньо-літературними.

Індивідуально-психологічні особливості – неповторна своєрідність психіки кожної людини. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму. Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на грунті яких за життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, особистісне психічне буття.

Проте природжені біологічні особливості не визначають фатально індивідуальних якостей особистості. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що природжене змінюється залежно від умов життя і виховання. І. Павлов у відомій «Відповіді фізіолога психологам» зауважував, що завдяки надзвичайно великій пластичності вищої нервової діяльності ніщо в ній не залишається нерухомим, непіддатливим, а все завжди може бути досягнуте, змінюватися на краще, аби тільки були створені відповідні умови.

Індивідуальні особливості особистості слід відрізняти від вікових, які настають з дозріванням або старінням організму. Індивідуальні якості особистості, наприклад швидкість реакції, міра активності, вразливості тощо, виявляються незалежно від віку без особливих змін. Разом з тим з віком під впливом життя та виховання індивідуальне досить своєрідно, яскраво виявляється в пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій активності, рисах характеру, інтересах, що дає підстави вважати людину здібною чи не здібною, емоційно вразливою чи «товстошкірою», вольовою чи безвільною, сміливою чи боязливою.

Індивідуальні особливості особистості инайяскравіше виявляються в темпераменті, характері та здібностях, у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах.

Згідно з вченням І. П. Павлова про вплив центральної нервової системи на динамічні особливості поведінки виділяють *три основні властивості нервової системи:*

а*) силу процесу збудження й гальмування,* яка зумовлена працездатністю нервових клітин та нервової системи в цілому;

б*) зрівноваженість нервової системи* – баланс процесів збудження й гальмування;

в) *жвавість нервових процесів* – швидкість переходу одного процесу в інший.

Особливості темпераменту залежать не від будь-якої однієї з цих властивостей, а від своєрідного їх поєднання. І. П. Павлов назвав таке поєднання властивостей нервової системи типом вищої нервової діяльності і виділив 4 основних типи:

сильний, зрівноважений, але жвавий тип вищої нервової діяльності – характеризується балансом процесів збудження й гальмування, а також жвавістю нервових процесів;

сильний, зрівноважений, але інертний тип вищої нервової діяльності – характеризується балансом процесів збудження й гальмування на фоні низької жвавості нервових процесів;

сильний неврівноважений тип вищої нервової діяльності – характеризується сильним процесом збудження і менш сильним гальмуванням;

слабкий тип вищої нервової діяльності – характеризується слабкістю процесів збудження і гальмування, а також інертністю нервових процесів.

Хоча особливості природної організації людини мало залежать від впливу середовища і виховання, І. П. Павлов експериментально довів можливість змінювання окремих властивостей типу нервової діяльності, зокрема, він вважав, що шляхом тренування можна досягти вирівнювання первісної неврівноваженості, укріпити нервову систему слабкого типу.

Назви основних типів темпераменту збереглися від часів Гіппократа, і ними користуються в сучасній психології.

Гіппократ (460-377 до н. е.) вважав, що оптимальне співвідношення «соків тіла» (крові, лімфи, жовчі) визначає здоров’я людини, тоді як порушення їх пропорційного розподілу стає причиною різних захворювань.

Темперамент (лат. tempetamentum – відповідне співвідношення рис) *характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності.*

І. Павлов показав, що темпераменти зумовлені певним співвідношенням трьох основних типологічних ознак: сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів.

Типи темпераменту:

1. Холерик (нестримний тип) – сильна, але неврівноважена нервова система, характерні захопленість та натхненність. Високий рівень активності, енергії, різкі рухи, сила і імпульсивність емоційних переживань. Чекання здатне вивести його із себе. Мінливість – характерна риса холерика, позитивні цикли

підйому настрою й енергійності змінюються негативними циклами спаду, депресії, що призводить до невротичних зривів і конфліктів;
2. Сангвінік (жвавий тип) – висока нервово-психічна активність, різноманітність та багатство міміки і рухів, врівноваженість, енергійність та впертість відносно досягнення мети, вміє швидко перебудовувати звички і вподобання, виходячи з конкретних обставин. Комунікабельний, любить жарт, у стресовій ситуації зберігає самовладання.
3. Меланхолік (слабкий тип) – низький рівень нервово-психічної активності, стриманість та приглушення моторики і мовлення, глибина і стійкість почуттів при слабкому їх зовнішньому виявленні: загальна слабкість нервової системи, нерішучість і нездатність наполягати на своєму, схильність до паніки.
4. Флегматик (спокійний тип) – сильна, врівноважена, але інертна нервова система, низький рівень активності, енергії, невміння переключатись, повільність і спокій у діях, міміці та мовленні, сталість і глибина почуттів і настроїв.

Компоненти темпераменту, що виявляються в загальній активності індивіда, його мотириці та емоційності:

- загальна активність – тенденція особистості до самовираження, оволодіння та перетворення зовнішньої дійсності (від млявості до стрімкості дій);
- динаміка психічних станів актуалізується за допомогою моторики (швидкість, сила, різкість, ритм);
- емоційність – комплекс властивостей, що характеризує особливості виникнення, перебігу і згасання різних почуттів, афектів та настроїв;
- вразливість – сила впливу на людину різних стимулів, період їх збереження в пам’яті та сила реакцій на них;
- імпульсивність – виявляється в нестриманості реакцій («спочатку реагує, а потім думає»);
- тривожність – підвищена схильність людини переживати, всього боїться: незнайомих людей, іспитів, офіційних установ.

Темперамент ґрунтується на роботі цілісного організму в сукупності його біохімічного, соматичного і нейродинамічного рівнів.

Успішність діяльності безпосередньо не залежить від темпераменту.

Немає «кращих» або «гірших» темпераментів. Властивості темпераменту є відносно психологічно рівноцінними за умов індивідуального стилю діяльності. Однак є коло професій (в першу чергу – екстремальних) якими неможливо успішно оволодіти лише за рахунок індивідуального стилю діяльності. Тут потрібна професійна придатність та професійний відбір, урахування властивостей темпераменту.

Психосоціальні властивості людини. Характер, його структура та формування

Поняття «особистість» широко використовується як у різних суспільних науках, так і в повсякденному житті. Коли характеризують якусь людину, то говорять про неї або як про особистість, або як про індивіда, або як про

індивідуальність. У психології ці поняття розрізняються. Вихідним є поняття «людина».

Людина – це насамперед біологічна істота, яка наділена на відміну від тварин свідомістю і мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ і активно його перетворювати. З іншого боку, людина – істота соціальна. Це найсуттєвіша ознака людини,оскільки суспільне життя і відносини, колективна трудова діяльність змінили і підкорили собі її природну індивідуальність. Конкретну людину з усіма її характерними ознаками позначають поняттям *«індивід»*.

Поняття «особистість» більш вузьке ніж поняття «людина». Коли ми говоримо про особистість, ми виходимо з суспільної сутності і соціальних функцій індивіда.

Особистість – системна соціальна характеристика індивіда, що формує предметну діяльність та спілкування і зумовлює причетність до суспільних відносин. Особистість – це ознака свідомого індивіда, який займає певну позицію у суспільстві і виконує певні соціальні ролі. Індивід, який народжений з глибокими відхиленнями у психіці, або той, що виріс поза людським оточенням, не зможе стати особистістю.

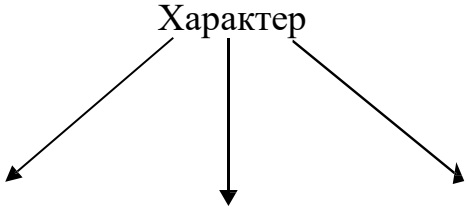
Неповторність, оригінальність особистості, сукупність тільки їй притаманних своєрідних особливостей складають індивідуальність людини, яка в одних має дуже яскраву палітру, в інших – малопомітна. Вона може проявлятися в одній або одночасно в декількох сферах людської психіки.

На активність життєвої позиції людини впливають політичні, економічні, культурні відносини. На психіку особистості впливає і психологія тієї соціальної групи, до якої вона належить: сім’я, навчальний або виробничий колектив тощо. Позитивний або негативний досвід, взаємовідносини з іншими членами соціальної групи формують відповідну систему внутрішніх установок особистості щодо суспільства, праці, людей, власних якостей. Водночас, особистість, як свідомий індивід, вибирає при цьому той чи інший спосіб життя.

Якщо в основі темпераменту лежать природні динамічні особливості нервової системи людини, то характер значною мірою зумовлений суспільним життям людини, засвоєним соціальним досвідом.

Характер – це сукупність сталих індивідуальних особливостей особистості, які виявляються в її діяльності і поведінці, у ставленні до інших людей, до навколишнього середовища, до праці, до самого себе. Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки.

Є цільні, суперечливі, сильні, вольові та слабкі характери.



Моральні якості вольові якості темперамент

На формування характеру впливають:

- конкретно-історичні умови;
- спрямованість виховання (сприяє розвитку індивідуальності);
- темперамент (біологічні передумови).

В психології існує декілька підходів до пояснення співвідношення природного і набутого в характері людини.

Більшість дослідників виділяють у структурі характеру, що вже склався, зміст (спрямованість особистості, потреби, інтереси, ідеали) і форму (емоційно-вольові особливості поведінки, темпераменту).

Риси характеру – індивідуальні звичні форми поведінки людини, через які аналізується його ставлення до дійсності.

Структура характеру:

властивості характеру (повнота, цілісність, визначеність, сила).

- риси характеру (інтелектуальні, емоційні, вольові)
- ставлення людини (до самої себе; до інших людей; до праці; до речей та довкілля)

В характері кожної людини можна виділити *типові* (загальнолюдські, національні тощо) та *індивідуальні* риси, які утворюють цілісний психічний склад особистості.

Характер може виявлятися більшою або меншою мірою.

Акцентуації характеру – крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис.

У людей, акцентуації яких відхиляються від середньої норми, іноді можуть виникати деякі проблеми і труднощі, а при певних обставинах – однотипні конфлікти і нервові зриви (кожній людині належить знати слабкі місця свого характеру).

Німецький вчений К. Леонгард виділив 12 типів акцентуацій характеру

Дві групи акцентуацій характеру:

акцентуації рис характеру:

- демонстративний тип (егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчуття, завищена самооцінка);
- педантичний тип (інертність психічних процесів, «схильність» до дрібниць, надійність, сумлінність, охайність);
- застряглий тип («злопам'ятність», прагнення відстоювати свою точку зору, не враховуючи позицію групи);
- збудливий тип (схильність до «вибуху емоцій);

акцентуації рис темпераменту:

- гіпертимний тип (високий рівень оптимізму, жадоба діяльності);
- дистимічний тип (песимістична спрямованість особистості, фіксація на похмурих сторонах життя);
- тривожний тип (високий рівень тривожності, сильно розвинений «комплекс неповноцінності» як підтвердження заниженої самооцінки);
- циклотимічний тип (схильність до невмотивованих різних змін настрою);
- екзальтований тип (великий діапазон емоційних станів, вони захоплюються чимось радісним і так само легко впадають у відчай);

- емотивний тип (сенситивний) – (чутливі та вразливі люди);
- екстравертний тип (високий рівень товариськості, балакучості, відкриті);
- інтровертний тип (низька контактність, замкненість, орієнтовані на свій внутрішній світ)

Структура характеру є динамічною і змінюється протягом життя людини, акцентуації характеру можуть бути зменшені в процесі виховання, самовиховання або психокорекції.

Характер тісно пов'язаний з темпераментом людини, який може сприяти або протидіяти розвиткові певних рис характеру. Так холерику або сангвініку легше сформувати в собі ініціативність, рішучість, але може стати серйозною проблемою формування стриманості і самоконтролю.

Формування характеру

Перші ознаки виникнення і закріплення рис характеру можна спостерігати вже на початку життя людини.

Оптимальним для розвитку рис характеру є вік від 2-3 до 9-10 років.

У перші роки життя провідним фактором розвитку характеру стають дорослі (формуються такі риси як доброта, чуйність, черствість, байдужість).

У молодшому віці поряд із наслідуванням на перше місце виступає виховання (формуються працьовитість, акуратність, відповідальність). Відбувається це у процесі дитячих ігор та виконання домашньої праці. Комунікативні риси характеру стають більш виразними в початкових класах.

Починаючи з підліткового віку важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання (формуються вольові риси характеру, моральні, світоглядні основи).

Характер – суспільно-історична категорія, тобто основою його формування є:

- суспільно-історичні умови життя;
- соціальна сфера;
- життєвий досвід;
- діяльність;
- виховання;
- самовиховання.

Основні теорії особистості.

Психологічна структура особистості

Дослідження особистості налічує майже дві з половиною тисячі років. Проте психологія особистості як наука склалася порівняно недавно.

В історії досліджень особистості виділяють такі періоди.

V ст. до н.е. – поч. XIX ст. – філософсько-літературний період (Сократ, Аристотель, Спиноза, Локк, Юм), протягом якого основними проблемами психології особистості були питання моральної і соціальної природи людини, її вчинків і поведінки.

Поч. XIX ст. – XX ст. – клінічний період (Фрейд, Адлер, Юнг). У цей період в центрі уваги психіатрів опинилися психічні чинники виникнення й перебігу хвороб, впливу хвороб на особистість, психологічні аспекти цілющих дій.

Поч. ХХ ст. – теперішній час – експериментальний період (Лазурський, Айзенк, Кеттел, Олпорт), який характеризується активним впровадженням в психологію експериментальних методик досліджень психічних явищ з метою позбавитися умоглядності й суб'єктивізму в їх поясненні.

В процесі диференціації напрямів дослідження особистості, що відбувався в першій половині ХХ ст., склався цілий ряд теорій особистості: гештальтпсихологія, психоаналітична, гуманістична, біхевіористична, когнітивна (табл. 1).

Теорії особистості

Психологічна школа	**Період популярності**	**Засновники**	**Основні підходи**	**Техніки, які застосовують**
Гештальтпсихологія	Початок ХХ ст.	Т.Вертгеймер, В. Келер, К. Левин	Ціле являє собою щось більше від суми його складових	Вивчення через сприймання
Психоаналіз	Кінець ХІХ ст. – теперішній час	З. Фрейд	Поведінка контролюється несвідомими потягами	Клінічне спостереження
Біхевіоризм	Початок ХХ ст. – теперішній час	Д. Уотсон	Психологія має зосереджуватись лише на тому, що можна спостерігати	Науковий експеримент, випробування
Гуманістична психологія	Середина ХХ ст. – теперішній час	Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу	Психологія має зосереджуватись на унікальності життєвого досвіду людини, на її самоактуалізації	Обговорення почуттів
Когнітивна психологія	Теперішній час	У. Нейссер, А. Пейвио, Г. Сімон	Мета психології – дослідження процесів отримання, збереження та переробки інформації мозком	Дослідження особливостей пам'яті, мислення та функціонування інформаційних процесів

Серед означених теорій можна виділити три напрями, які майже не пересікаються: *біогенетичний, соціогенетичний, персонологічний.*

Біогенетичний напрям базується на тому, що природним є спадкове, яке первісно обумовлює всі особливості розвитку особистості. Соціокультурні і ситуативні чинники лише накладають свій відбиток на своєрідність його протікання.

Найбільш відомою серед концепцій цього напряму є теорія, розроблена З. Фрейда. За З. Фрейдом, структура особистості складається із трьох компонентів: «Воно», «Я», «Над- Я»

«Воно» – несвідома частина психіки людини, скупчення інстинктивних потягів, які спонукають до негайного задоволення незалежно від ставлень суб'єкта до зовнішньої реальності.

«Я» відповідає свідомості. Це, як правило, самосвідомість людини, сприймання і оцінювання нею самою власної особистості і поведінки.

«Над-Я» являє собою систему моральних почуттів і вимог до поведінки,. Вчинків і рішень «Я» суб'єкта. «Над-Я» керується ідеальними уявленнями – прийнятими у суспільстві нормами моралі і цінностями.

Несвідомі потяги дуже часто призводять до конфлікту між «Воно» і «Над-Я», який розв'язується за допомогою «Я», тобто свідомості.

Соціогенетичний напрямок знайшов своє втілення в теорії соціалізації, теорії навчання, теорії ролей.

Згідно з теорією соціалізації, людина, яка народжується біологічною істотою, стає особистістю завдяки впливу соціальних умов життя.

Відповідно до теорії навчання, розвиток особистості відбувається в процесі навчання, засвоєння суми знань.

Теорія ролей виходить з того, що характер особистості та її відносини з іншими людьми залежать від системи соціальних ролей, які вона виконує.

Персонологічний (особистісно-центрований) напрям визначає, що розвиток особистості відбувається за рахунок первісно притаманного їй прагнення до само актуалізації і внутрішнього самовдосконалення. Цей напрям визначають як гуманістичний.

Особистість – складне цілісне утворення. Дослідженню її структури присвячені праці багатьох психологів. Згідно з дослідженнями К. К. Платонова в структурі особистості виділяють чотири головні одно порядкові підструктури (табл. 2).

Головні однопорядкові підструктури особистості

Підструктури особистості	**Компоненти підструктур**	**Співвідношення соціального і біологічного**	**Рівень аналізу**	**Види формування**
Спрямованість особистості	Переконання, світогляд,ідеали, прагнення, інтереси, бажання	Біологічного майже немає	Соціально-психологічний	Виховання
Досвід	Звички, уміння, навички, знання	Значно більше соціального	Психолого-педагогічний	Навчання
Особливості психічних процесів	Відчуття, сприймання, воля, почуття, емоції, мислення, пам'ять	Частіше більше соціального	Індивідуально-психологічний	Вправи
Біопсихологічні властивості	Темперамент, статеві ознаки, вікові властивості	Соціального майже немає	Психофізіо-логічний Нейропсихо-логічний	Тренування

Перша підструктура характеризує спрямованість особистості або вибіркове ставлення людини до дійсності. Складові якості цієї підструктури особистості не

є природженими і відображають індивідуальне суспільне мислення. Формується спрямованість особистості в процесі виховання. Спрямованість особистості включає систему взаємопов'язаних компонентів: інтереси, бажання, прагнення, ідеали, світогляд, переконання

Друга підструктура включає знання, уміння, навички й звички, які засвоєні у власному досвіді шляхом навчання. На формування компонентів даної підструктури помітно впливають біологічні й генетичні якості людини.

Третя підструктура включає індивідуальні особливості психічних процесів: відчуття, сприймання, емоції, волю, мислення, пам'ять. Основні компоненти третьої підструктури формуються й розвиваються за допомогою вправ, при цьому великого значення набувають вольові якості індивіда.

Четверта підструктура особистості включає властивості темпераменту, статеві й вікові властивості. Формування компонентів цієї підструктури можливе лише за допомогою тренування, але частіше має місце формування замінників (компенсаторних механізмів) природних властивостей, яких недостає. Ця підструктура має назву біопсихологічної, оскільки якості особистості, які до неї входять, головним чином зумовлені фізіологічними особливостями мозку.

Саморегуляція особистості

За висловлюванням академіка І.П. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

- контроль за діяльністю за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переключення психічної активності, координацію дій;
- санкціонування – виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Самоуправління особистості може бути оперативним (повсякденним) і перспективним, зумовленим віддаленою метою.

В процесі спілкування особистість розв'язує дві задачі:

- забезпечує свої стосунки із групою, в яку вона входить;
- усвідомлює свої внутрішньо особистісні протиріччя, що обумовлюють труднощі при спілкуванні.

Подолання внутрішньоособистісних протиріч безпосередньо пов'язане із перебудовою так званих «механізмів психологічного захисту». Основна функція «психологічного захисту» описується як низка специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань.

Психологічний захист розглядається як крайній засіб збереження суб'єктом душевної рівноваги. Психологічний захист проявляється не тільки в разі виникнення надзвичайних обставин, але й у повсякденні. Це нормальний, постійно працюючий механізм людської свідомості.

Компенсаторні характеристики психологічного захисту:

- Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, що травмують особистість, з наступною заміною на більш комфортні переживання.
- Переміщення неприємних переживань зі сфери свідомого до неусвідомленого.
- Акцент не на логіку, а на емоції. Як наслідок система психологічного захисту є високостійкою до критики ззовні.

Основні форми психологічного захисту:

- витіснення,
- заперечення реальності,
- деперсоналізація,
- раціоналізація,
- проекція,
- ідентифікація,
- компенсація,
- сублімація,
- регресія.

ТЕМА 6
Емоційна сфера людини

Поняття про емоції і почуття

Людина не тільки пізнає предмети і явища довкілля, а й виробляє певне ставлення до них. Одні події її хвилюють, до інших вона байдужа, одні речі їй подобаються, інші – ні, одних людей вона любить, інших ненавидить. Людина переживає задоволення й невдоволення, радість і горе, гнів і сором, відчай і наснагу. Її діяльність та поведінка завжди зумовлюють появу певних емоцій і почуттів. Життя без емоцій і почуттів було б так само неможливим, як і без відчуттів. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя - емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Емоції й почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або утримують її від негативних вчинків.

Фізіологу І. Павлову належить учення про динамічний стереотип – сталу систему реакцій-відповідей тварини і людини, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів. При порушенні стереотипу з'являються ознаки емоцій. Зокрема, емоція виникає тоді, коли виконання дії пов'язане з перешкодою. Якщо людина може втекти, вона не відчуває емоції страху. Або, навпаки, емоція виникає, коли перешкоди не виявляється там, де вона має бути. Якщо не порушується динамічний стереотип реакцій (відповідність між певним стимулом і комплексом реакцій), виразність емоцій занадто низька.

Емоція – це реакція індивіда на ті ситуації, до яких індивід не може водночас адаптуватися, і значення її переважно функціональне.

Людські емоції й почуття найяскравіше виражають духовні запити й прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Ушинський писав, що «…ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування».

Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою вони не тотожні.

Емоції – психічні процеси, що перебігають у формі переживань і відображають суб'єктивну значущість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Емоції поділяються на **прості й складні**.

Прості зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості - задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Як правило, такі емоції створюють емоційний тон відчуттів.

Складні ж емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це – рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання опредметнені. Це радість, викликана чимось певним, гнів щодо когось конкретно. Опредметненість дістає свій найвищий вияв у диференціації предметних почуттів залежно від предметної

сфери, до якої вони належать. Значну роль у визначенні стану людини відіграє міра невимушеності її поведінки. Невимушена поза свідчить про врівноважений стан, а своєчасна посмішка, тон розмови, міміка й жести, упевненість у собі, налаштованість на спілкування - усе це сприяє налагодженню тісних ділових або дружніх контактів. Найлегше виявити позитивні емоції: радість, любов, захоплення, здивування. Важче розпізнати негативні емоції: сум, гнів, роздратування, відразу. Посмішка найчастіше свідчить про доброзичливість, потребу схвалення, відкритості. Однак надмірно різкий сміх може бути виявом хворобливої потреби догоджати керівництву або взагалі ні про що не свідчити, а правити своєрідною маскою.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер їх переживання зумовлюється ставленням людини до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людей і тварин відрізняються за своїм змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для людей та тварин - гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій голод, відмовлятися від їжі.

Почуття – це специфічно людські, узагальнені переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції - радість, любов, гордість, сум, гнів, сором, обурення, любов тощо. Почуття проймають, забарвлюють у певний тон усі прояви психічної діяльності людини – її відчуття, сприйняття, думки, уяву, усі види її діяльності.

Об'єктивна дійсність сприймається людиною по-різному. Пряме чи непряме задоволення потреб людини – як найпростіших, органічних, так і потреб, зумовлених її суспільним буттям, – викликає в неї позитивні почуття (задоволення, радість, любов), а те, що заважає задоволенню цих потреб, викликає негативні почуття (невдоволення, горе, печаль, ненависть).

Виникнення найскладніших, вищих почуттів зумовлене суспільним буттям людини і має соціальний характер. В основі цих почуттів є потреби, що виникли в процесі суспільного розвитку людини й зумовлені відносинами між людьми: потреба у взаємному спілкуванні, потреба в трудовій діяльності, потреба вчинити відповідно до моральних норм, прийнятих у суспільстві і т. д.

Отже, будь-яке почуття визначається прямо чи посередньо якимось зовнішнім впливом.

Виняток становлять ті почуття, що виникають у зв'язку з якимись фізіологічними процесами, що відбуваються в самому організмі людини (голод, хвороба).

Значення почуттів у житті й діяльності людини надзвичайно велике. Почуття визначають поведінку людини, сприяють досягненню мети та

допомагають долати життєві труднощі.

Емоції й почуття характеризуються: **якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю**.

Емоціям і почуттям властива полярність. Вона виявляється в тому, що як емоція, так і почуття за різних обставин можуть мати протилежний вияв: радість-горе, любов-ненависть, симпатія-антипатія, задоволення-незадоволення. Полярні переживання мають яскраво виражений позитивний або негативний відтінок.

Умови життя викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють **стенічні емоції і почуття** – це ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та астенічні – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

Фізіологічні механізми емоцій та почуттів

Емоції та почуття являють собою складну реакцію організму, у якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Емоції і почуття, як і всі інші психічні процеси, мають рефлекторне походження.

Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкіркових нервових центрів – гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у виявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкіркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Підкірка має позитивний вплив на кору великих півкуль (І. Павлов)		
Виконує провідну роль в емоціях і особливо в почуттях	Регулює перебіг й вираження емоцій	Особливо великі переживання людини пов'язані із руйнуванням динамічного стереотипу

Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, як вважав фізіолог І. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її впливом одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків зумовлюють виникнення різноманітних емоцій і почуттів. Включення підкірки в емоційний процес може створювати великий резерв нервової енергії, яку людина й використовує у своїх діях та поведінці. Позитивний емоційний стан знижує стомлюваність. Навіть дуже стомлена людина під час сильних позитивних емоційних переживань здатна енергійно й позитивно

діяти.

Позитивні емоційні переживання завжди пов’язані з помітним піднесенням життєвого тонусу всього організму в цілому, і тому вони підвищують працездатність і загальне самопочуття людини. Негативні емоційні переживання пов’язані з такими змінами в організмі, які знижують психічну активність людини, помітно погіршують її діяльність, знижують працездатність.

Один із фізіологічних механізмів почуттів – динамічні стереотипи, тобто утворені протягом життя системи тимчасових нервових зв’язків. Тут виникають почуття важкості й легкості, бадьорості та втоми, задоволення і прикрості, радості, торжества, відчаю тощо.

У виникненні та русі почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Найкращим показником цього є почуття, що викликають поетичні твори. Усвідомлюючи ситуацію, яка викликає певні почуття, та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішній прояв емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігається.

Базові емоції

На сьогодні ще не існує такої класифікації базових або первинних емоцій, яка б була прийнятою всіма їх дослідниками. Однак, К. Ізард запропонував критерії для визначення базових емоцій, а саме:

1. виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
2. спільні для всіх людей, незалежно від їх національності, культурних і соціально-економічних умов, від рівня освіченості;
3. наявні неусвідомлювані зміни в організмі на фізіологічному рівні;
4. проявляються за допомогою міміки;
5. супроводжуються чіткими і специфічними переживаннями; наявність організуючого, мотивуючого або адаптаційного впливу на людину.

На думку К. Ізарда критеріям базових відповідають такі емоції:

Інтерес – позитивне переживання, яке відіграє надзвичайно важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини. Проявляється у піднятих або злегка зведених бровах, у русі голови і переміщенні погляду у напрямку об’єкта, у трохи відкритому роті або в міцно стулених губах. При цьому людина може переживати почуття захопленості, зачарування, поглиненості, задоволення.

Радість – позитивне переживання, яке пов’язане з можливістю задоволення актуальної потреби. Виражається посмішкою і сміхом, сяючими очима, при цьому людина наповнена енергією. Може переживати почуття психологічного комфорту, благополуччя, захоплення, насолоди, потрібності, задоволення, почуття впевненості у собі. Радість не можна викликати свідомими зусиллями. Радість у поєднанні з інтересом утворюють мотиваційну основу ігрової діяльності дитини.

Здивування – це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати

несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо. Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах. Коли виникає емоція здивування, людина не знає як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило в ситуації виникнення здивування відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними – з емоціями сорому і страху. Здивування є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

Смуток – негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати (смерть, розлука, втрата дружби або кохання, перспективи, місця роботи тощо). Мімічно проявляється у тому, що внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі трохи звужені, куточки рота опущені, обличчя позбавлене м'язового тонусу, очі здаються тьмяними. Переживання може супроводжуватися плачем або голосінням. Виникають почуття самотності, пустки, журби, туги, страждання.

Страх – негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукає людину прикладати зусилля, щоб уникнути загрози, усунути небезпеку. Природними факторами небезпеки виступають біль (очікування болю), самотність (залишаючись наодинці, людина відчуває загрозу своїй безпеці), неочікувана зміна стимуляції (неочікувана втрата опори під ногами), стрімке наближення об'єкта (швидкість наближення). Експресивними і моторними індикаторами страху є переляканий вираз обличчя, насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий. Мімічний вираз страху є спільним для всіх представників людського роду. Емоція страху може супроводжуватися дрижанням тіла і плачем. При цьому людина може переживати невпевненість, незахищеність, неможливість контролювати ситуацію, розгубленість, тривогу, занепокоєння, жах.

Сором – негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації чи при виконанні якогось завдання. Може супроводжуватися негативними переживаннями невдачі, приниження, безпорадності, неадекватності, збентеження, боязливості, стриманості, приниження, незграбності, засмучення, занепокоєння. При виникненні емоції сорому, у людини підвищується рівень самосвідомості і самоконтролю. Найбільш розповсюдженими об'єктами, які сприяють виникненню сорому є власна особистість, тіло, любов, робота, дружба, міжособистісні стосунки. Мімічно і пантомімічно проявляється в опущених або «бігаючих» очах, іноді очі можуть

бути зовсім закритими, у прагненні стиснутися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини (це властиво лише людям, навіть для сліпих і глухих). Емоція сорому займає особливе місце у японській культурі.

Гнів – негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації. Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, стягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих – глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зажаті, м'язи напружені.

При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто емоція гніву взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство. Гнів мобілізує енергію, яка необхідна для самозахисту, і надає індивіду сили і хоробрості. Придушення гніву (не вираження його назовні) може призвести до складних психічних і фізичних захворювань.

Відраза – негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення – відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму. На ранніх етапах еволюції ця реакція проявлялась у межах поведінки, що була пов'язана із харчуванням і продовженням роду. Таким чином через емоцію відрази виявлялися примітивні механізми уникнення потенційно небезпечних факторів. На сьогодні під відразою розуміють переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т. ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта. Мімічно проявляється у нахмуренні брів, морщенні носа, у припіднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину. При цьому людина може переживати почуття роздратування, неприязні, огиди, розчарування, обману.

Презирство – негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного «Я» у порівняні з «Я» іншої людини, демонструється пихатість і зверхність у ставленні та спілкуванні. Сприятливими факторами виникнення презирства є ревнощі, жадібність або суперництво. Виникнення цієї емоції завжди пов'язане із знеціненням і деперсоналізацією об'єкта презирства.

Зовні проявляється так: людина випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об'єкт презирства наче зверху вниз, при цьому піднятими є брови і верхня губа, можуть бути зжатими куточки губ. Презирство вважають «найхолоднішою» емоцією, оскільки вона продукує холодність і відчуженість, які можуть стати основою хитрощів і підступності. Цікаво, що у жінок трохи вищими є показники виникнення емоцій гніву, відрази і презирства, і значно вищими – смутку і здивування.

Прояв емоцій і почуттів

Переживання емоційних станів – радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо - завжди мають певний зовнішній або внутрішній прояв. Як тільки виникає емоційне збудження – негайно ж реагує організм. Зовні емоції та почуття виражають: виразні рухи обличчя (міміка), жестикуляція, пози, інтонації мовлення, розширення чи звуження зіниць тощо. Внутрішні, або вісцеральні, переживання яскраво виявляє ритм серцебиття, дихання, кров'яний тиск, зміна в ендокринних залозах, органах травлення та виведення.

Ці внутрішні переживання бувають **астенічними чи стенічними**, тобто виявляються в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє, або **експресивне**, вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але в них воно ще мало диференційоване. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій і почуттів набуває різноманітних відтінків. Багатство їх настільки велике, що в мові існують близько 5000-6000 слів, якими здебільшого передаються ті або ті переживання.

У процесі набування досвіду і розвитку мовлення дитина поступово оволодіває експресивними способами висловлення емоцій і почуттів, певною мірою стримує їх, але це не означає, що таким чином гальмується емоція. Проте виховання витримки у дітей позитивно позначається на їхній життєдіяльності та стосунках в колективі.

З опануванням експресивними засобами передавання емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виявлення переживань, уміння їх розпізнавати. Поряд із цим розвивається уміння використовувати їх з метою впливати на інших. Ця здатність потрібна не тільки артисту або, особливо, педагогу, який, розпізнавши завдяки спостережливості внутрішні стани та переживання учня або студента, може керувати ними з метою навчання та виховання, а й людям інших професій, що дає змогу впливати на інших власними експресивно виявленими почуттями.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може зумовити або астенічну реакцію – скутість, шок, або ж реакцію стенічну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Форми та інтенсивність прояву емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості, традицій та звичаїв. Це особливо позначається на виражені їх за допомогою **зовнішніх засобів** – мімічних та пантомімічних виразних рухів. Так, більшість дослідників погоджується з думкою, що за допомогою слів ми передаємо здебільшого інформацію, а за допомогою жестів різне ставлення до цієї інформації. Інколи жестами ми замінюємо деякі слова. Часто нам важко довідатися, що почуває інша особа. Дехто говорить одне, а робить інше. Дехто любить нас, але чомусь не каже. Відчуття дискомфорту в спілкуванні часто виникає саме тому, що невербальна і вербальна інформація несуть різне смислове навантаження, а одне почуття можна передати різними способами. Наприклад, злість можна виразити сильними різкими рухами

тіла, або навпаки, повним скам'янінням. Рум'янець може бути ознакою розгубленості, сором'язливості чи злості. Здебільшого люди намагаються сховати свої почуття, якщо вони не відповідають ситуації. Та мало кому вдається оволодіти всіма елементами міміки. Важливо помічати і вміти правильно вловлювати невербальні сигнали, а надто в тих випадках, коли вони суперечать вербальній інформації. Внутрішній їх вияв (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається незалежно від соціальних чинників.

Види емоційних станів та їх загальна характеристика

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, хоча не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості.

людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі **настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей** тощо.

Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому, характеризується слабкою виразністю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають. На настрій людини впливають органічні процеси (хвороба, втома, голод, фізична активність, бадьорість тощо), зовнішнє середовище (дратівливі звуки і тиша, бруд і чистота, палюча спека і холод тощо), характер взаємовідносин між людьми і ситуації взаємодії (привітність, уважність, байдужість, довіра тощо), особливості розумових процесів (образи, в яких відображається позитивне чи негативне ставлення до предметів, речей, явищ). Наприклад, настрій буває радісним, сумним, бадьорим, в'ялим, піднесеним, пригніченим.

Пристрасть – емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об'єкта потягу. Пристрасть, на думку С. Рубінштейна, означає порив, захоплення, орієнтацію всіх прагнень і сил особистості у єдиному напрямку, зосередження їх на одній меті.

Афект (від лат. affectus – душевне хвилювання, пристрасть) – бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, аварійна реакція на екстремальну ситуацію, що повністю оволодіває людиною й характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою. Серед факторів, які викликають афект виокремлюють реальну загрозу, насилля, образи. У стані афекту людина не здатна зосередитися і передбачити результати власних вчинків, спостерігається фрагментарність сприймання, порушення уваги, (знижується переключення), пам'яті (амнезія), мовлення (порушення артикуляції, переривчастість), проявляється агресія, панічна втеча, знепритомніння, заціпеніння. Прикладами афектів є відчай, сильний гнів, страх, жах, бурхлива радість.

Фрустрація (від лат. frustratio - обман, втрата чогось, крах планів, розчарування) – емоційний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланними перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети. У такому стані людина може кричати, сваритися, виявляти гнів, агресію, роздратування. Часто повторювані у ранньому дитинстві стани фрустрації можуть призвести у одних до байдужості, безініціативності, в'ялості, в інших - до

агресивності, заздрості як стереотипних форм поведінки у подібних ситуаціях. Стан фрустрації може супроводжуватися негативними переживаннями: розчаруванням, роздратованістю, тривогою, відчаєм, апатією.

Конструктивними наслідками фрустрації є інтенсифікація зусиль на шляху досягнення поставленої мети, мобілізація внутрішніх резервів для подолання перешкод, перегляд власних можливостей, знаходження альтернативних рішень на шляху досягнення мети.

Деструктивними наслідками фрустрації є надмірне емоційне збудження, агресивні дії, часткова втрата самовладання, озлобленість, жорстокість, депресивні стани, аутоагресія, інші неадекватні реакції, порушення координації зусиль, що спрямовані на досягнення мети.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруженість) – стан нервово-психічного перенапруження, що викликається значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінити ситуацію. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором.

Виокремлюють такі **фази стресу**:

1. **Фаза тривоги**. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. У людини виникає стан занепокоєння, тривоги, відбувається зміна фізіологічних функцій організму (змінюється частота дихання і пульсу, підвищується тиск, збільшується печінка тощо). На певний час дещо знижується опір організму. Однак потім поступово починається мобілізація внутрішніх адаптаційних резервів, захисних сил, які розкривають додаткові можливості психіки людини, активізуються його психічні процеси (сприймання, пам'ять, мислення). Ця фаза відповідає наявності у людини стресу слабкого ступеня.
2. **Фаза опору**. Якщо стресор продовжує діяти, організм людини і його психіка перебудовуються, пристосовуються, адаптуються до нових ускладнених умов діяльності, при цьому активно витрачаються внутрішні ресурси, спостерігається активізація мислення і пізнавальної діяльності. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, яка не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу середнього ступеня.
3. **Фаза виснаження**. Однак, із плином часу, внаслідок продовження дії екстремальної ситуації, відбувається послаблення опору організму, фізіологічні реакції перевищують норму, знижується критичність мислення, працездатність людини. Тому, заключна фаза характеризується виснаженням «адаптаційної енергії», що призводить до дезорганізації діяльності, нервових зривів і навіть - до смерті. Ознаками цієї стадії є поступове ослаблення фізичної і вольової активності людини, погіршення пам'яті, зменшення обсягу уваги, помилки у сприйманні, труднощі в осмисленні та розумінні ситуації, уповільнення

мисленнєвої діяльності, загальмованість у прийнятті рішень, неадекватні реакції на зміну ситуації, метушливість. Може проявлятися безпідставне роздратування, образливість, імпульсивність, тривога, втомленість, страх, знижується рівень самоконтролю. Відзначаються порушення сну, втрата апетиту, виникають головні болі, вегетативні реакції, психосоматичні захворювання. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу сильного ступеня.

Вищі почуття

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, зазначав Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції та почуття людини взаємопов'язані з її діяльністю:

діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції й почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, її мотивами. Почуття збагачують життя людини.

Пізнавальна сфера посідає особливе місце в житті людини. У ній чільне місце займають **вищі почуття**, які відображають переживання людиною свого ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на **моральні, естетичні, інтелектуальні та праксичні**.

Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття, де яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття не є особистим надбанням, а й засобом виховного впливу на оточуючих.

Моральні почуття – це почуття, що сформувались у суспільно- історичному житті людей, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їх джерелом є спільне життя людей, їхні стосунки, боротьба за досягнення суспільно важливої мети.

Естетичні почуття – це відчуття краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійне поєднання предметів, цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають відчуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається та є натхненням для душі.

Залежно від **рівня загальної та мистецької культури** люди по-різному реагують на красу. Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями і надихають особистість високими прагненнями, утримують від негативних вчинків і є істотними чинниками формування моральності.

Інтелектуальні почуття являють собою емоційний відгук, ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні і виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або ж сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляють пізнавальні зацікавлення, любов до знань, навчальні і наукові уподобання. Пізнавальні почуття своїм механізмом мають природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя.

Праксичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності: ігрової, трудової, навчальної, спортивної тощо. Це виявляється в

захопленні, задоволенні діяльністю, у творчому підході, в радості від успіхів або незадоволенні, в байдужому ставленні до неї. Праксичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність – головна передумова виникнення і розвитку праксичних почуттів. Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності і особливо успішно розвиваються, стають постійними тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, окреслюються перспективи її розвитку.

ТЕМА 7
Мотиваційна та вольова сфери людини

Поняття волі та її функцій

Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову. Уперше їх було виокремлено ще за часів античності – у межах спіритуалістичного напряму. Власне, Платон говорив, що людська душа складається з таких частин, як розумова, гнівна і хтива. Саме гнівна душа, що переважає над іншими частинами в людини, яка належить до спільноти воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, зобов'язаного виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії.

Така воля є свідомою духовною силою, яка слугує ствердженню розумових цілей. Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, котра лежить в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті. Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є).

За С. О. Левицьким, питання про СВОБОДУ ВОЛІ розпадається на три питання:

- про свободу дії (вона обмежена законами фізики, фізіології);
- про свободу вибору (тобто чи здатна людська воля вибирати між мотивами; за детерміністами, вольове життя людини зводиться до боротьби мотивів, у якій найсильніший мотив автоматично перемагає, але критерієм сили мотиву може бути тільки його дієвість. Отже, про те, який мотив вважати найсильнішим, ми дізнаємося не раніше, ніж він переможе);
- про свободу хотіння, бажання (це питання про те, чи відповідає відчуття бажання можливості – цей рівень питання є найглибшим, він стосується проблеми моральної відповідальності людини за свої вчинки).

На наш погляд, вдале розв'язання проблеми свободи волі полягають у визнанні внутрішньої, суб'єктної детермінації довільних вчинків людини, яка постає такою закономірністю, що реалізується лише через вільне волевиявлення. Недарма Б. С. Братусь підкреслював, що справжня воля насамперед пов'язана з позитивною свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не виходять з конкретних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

На думку С. Л. Рубінштейна, становлення волі – це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення. Тут самовизначення не слід розуміти як абсолютну невизначеність нічим. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «я». Власне воля, на що вказують дослідники, є тим психічним процесом, який вирізняє людський спосіб існування.

Завдяки волі ми маємо вищі – довільні форми інших психічних процесів

(уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини. У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання.

Проте існує інший погляд на індивідуальні цінності, згідно з яким їхнє походження постає не як суспільне (зовнішнє), а як сутнісне, духовне (внутрішнє). У цьому разі волю слід розуміти не як засіб підкорення особистості соціуму, а як засіб реалізації, втілення людиною власної сутності в її життєдіяльності. Однак уявлення про соціальну сутність волі за останні роки втрачає колишню популярність у вітчизняній науці, а уявлення про волю як духовну, сутнісну силу людини дедалі поширюється.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ особистості – ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;
- через ДОВІЛЬНУ РЕГУЛЯЦІЮ поведінки, психічних процесів;
- через ВОЛЬОВІ ДІЇ, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці. У психологічній науці є декілька найпоширеніших визначень поняття волі. Згідно з поглядами В. Селіванова, під волею слід розуміти активність особистості, передусім активність регуляції в умовах подолання труднощів. Ця активність має два аспекти: змістовий та аспект форми виявлення процесу.

Загалом форми активності особистості поділяють на:

- імпульсивну (миттєву психічну реактивність особистості на внутрішні чи зовнішні впливи – без роздумів, оцінки наслідків);
- звичну, де дії є здебільшого стереотипними, а вольовий контроль відбувається за звичкою;
- вольову, як вищу форму активності, за якої особливості ситуації – напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

За В. Іванніковим, під волею слід розуміти довільну форму мотивації зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно- необхідної чи соціально-контрольованої дії.

ВОЛЯ – це:

- остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом;
- це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив. Власне воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою – довільною мотивацією.

Воля належить до особистісного рівня регуляції, який характеризують наявністю особистісного смислу, тобто відображення у свідомості людини

відношення мотиву до цілі та умов дії. З позиції К. Левіна, якщо поведінка взагалі є результатом розвантаження тієї енергії, джерелом якої є наші потреби, то воля – це така поведінка, яка спирається на джерела енергії не природних потреб, а квазіпотреб. Ці квазіпотреби – уявні потреби – створюють напруження, яке й зумовлює прийняття рішення. Д. М. Узнадзе вважав, що основою перебігу такої поведінки є відповідні установки, які її цілеспрямовують і впорядковують. Отже, воля трактувалась як активність, як форма мотивації, як діяльність. Трапляються визначення, в яких вона постає як психічний процес свідомого керування діяльністю, котрий виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети. ВОЛЯ – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Воля – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності. Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехрещуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю.

Вона забезпечує виконання волею її функцій. Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;
- вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;
- вольові стани – це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;
- вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини. Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена. Воля виконує дві взаємопов'язаних функції – спонукальну й гальмівну. Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. 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), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії. Основним виявом волі стає вчинок.

Спонукання людини до дій створюють певну впорядковану систему – ієрархію мотивів – від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням 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.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється 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 неможливим без гальмівної функції.

Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання

Традиційно у психології власне вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі характеристики вольової дії:

- усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням;
- підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди;
- її спричиняє дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування при стримуванні;
- потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети.

Основні ознаки вольових дій виявляються у такому:

- свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;
- конкуруючих мотивах;
- наявності вольового зусилля.
- Загальні характеристики вольових дій є такі:
- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;
- мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення;
- можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабкого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо. Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов'язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об'єднує дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку

самої людини, виконати. Вольові дії людини також породжує навмисна зміна сенсу дії. Наприклад, бажання йти у бій, ризикувати своїм життям виникає тоді, коли бій набуває сенсу захисту Батьківщини, своєї землі, рідних тощо. У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю сенсотворчою функцією, а не спонукальною. Інакше новий мотив може зруйнувати задану дію, спонукаючи людину діяти за новим мотивом. Отже, через спеціально організований вплив на людину можна змінити сенс їх дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

Допоміжний сенс дії створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає ставати частиною іншої, ширшої. Волю розглядають як психічну реальність, що має свідоморегулятивну природу. Іншими словами, воля – це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини.

Вольова регуляція поведінки як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина зумисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну сенсу дії. Вольову регуляцію при самодетермінації розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції – волі. Вольову регуляцію поведінки, всі фази складної вольової дії пов’язують з особливим емоційним станом, який визначають як вольове зусилля.

Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов’язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля. Конкретна вольова дія може реалізуватися в простих і складніших формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію.

Простий вольовий акт має дві фази:

- виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- досягнення мети.

Інші наукові підходи вказують на чотири фази, а саме:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Перші три етапи можна об’єднати єдиною назвою «підготовча ланка», тоді 4-й етап матиме назву «виконавчої ланки».

Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається. Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий

процес: дії передує врахування її наслідків, усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування.

У складній вольовій дії можна виокремити чотири основні фази:

- виникнення спонукання та попередня постановка мети;
- стадія обмірковування і боротьба мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Дослідники також доводять, що складна ВОЛЬОВА ДІЯ охоплює більшу кількість етапів, які реалізуються в такій послідовності:

1. усвідомлення мети й бажання досягти її;
2. усвідомлення можливостей досягнення мети;
3. появу мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості;
4. боротьба мотивів і вибір;
5. прийняття однієї з можливостей рішення;
6. здійснення прийнятого рішення.

Процес перебігу вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, а інколи зовсім нівелюючись. Насправді будь-яка вольова дія є вибірковим актом, який включає свідомий вибір і прийняття рішення. Перша фаза вольової дії починається з виникнення спонукання, прагнення. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення диференціюють на потяги, бажання, хотіння.

Потяги – це мотиви поведінки, що становлять собою недиференційовану, малоусвідомлювану, безпредметну потребу. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І лише коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг «опредметнюється» і переходить у бажання. Таке «опредметнювання» і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

Бажання – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння. *Хотіння* – це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети. Друга фаза вольової дії пов'язана з боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізу обставин тощо.

Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення. Третя фаза вольової дії пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір – різні щаблі у вольовому акті.

Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання. Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли «боротьбу мотивів» завершено і рішення прийнято, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля. Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається ВОЛЯ людини.

Боротьба мотивів є більш складним актом волевиявлення. Мотив є внутрішньою рушійною силою поведінки людини. Він складається з уявлення та почуття, яке насичує його емоційним змістом. Одному уявленню протистоїть інше (або інші), оскільки відповідні їм почуття не завжди сумісні між собою. Душа людини перетворюється на арену для боротьби мотивів, які можуть узгоджуватись у прийнятті рішення, а можуть паралізовувати один одного й спричиняти стан нерішучості. У такій внутрішній боротьбі відбувається більша частина свідомого духовного життя людини. Вольовий акт у власному сенсі постає як рішення, яке припиняє хитання людини під впливом сил окремих мотивів. Основною властивістю особистості, пов'язаною з виконанням вольового акту, є рішучість. Рішуча людина легше за інших обирає шлях дії, не потрапляючи у пастку неузгодженості мотивів.

Якщо зробити спробу розкласти вольовий процес на складові та етапи його розгортання, то отримаємо таку картину.

По-перше, особистість з її конкретним душевним укладом, самопочуттям, самооцінкою та більш-менш чітким усвідомленням своїх інтересів формує певні уявлення.

По-друге, ці уявлення мають на такому її душевному фоні конкретний емоційний тон.

По-третє, із сукупності уявлень (чи ідей) і пов'язаного з ними почуття народжуються мотиви, які вступають, залежно від ступеня їхньої суперечності, в більш чи менш інтенсивну боротьбу між собою.

По-четверте, особистість здійснює вибір між ними та остаточно формує рішення.

По-п'яте, вона реалізує прийняте рішення, долаючи перешкоди і труднощі.

С. Л. Рубінштейн виокремлює у вольовому процесі чотири основні стадії (фази), які в складному вольовому акті постають у розгорнутому вигляді, а у простому – в згорнутому:

- виникнення потягу і попереднє встановлення мети;
- розгляду і боротьби мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання прийнятого рішення.

Відповідно до певної діяльності людини, вольовий процес можна описати терміном «вольова дія», під якою розуміють той самий вольовий процес, але в діяльнісному контексті. Вольовою є цілеспрямована свідома дія. Власне через неї людина підпорядковує власні імпульси свідомому контролю.

Усі ознаки та якості волі виявляються у вольових діях. Вольові дії тоді поділяють на прості й складні, мимовільні та довільні. Мимовільні дії здійснюються внаслідок виникнення неусвідомлюваних (або недостатньо усвідомлюваних) потягів; вони мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану. До мимовільних дій можна зарахувати і так звану «польову поведінку», коли людина діє повністю під впливом зовнішніх обставин.

Довільні дії передбачають усвідомлення мети, попереднє уявлення тих операцій, за допомогою яких її можна досягти, їх послідовність.

Але довільні дії зовсім не обов'язково передбачають вольове зусилля, оскільки досягнення мети не завжди вимагає подолання труднощів. Лише в тому разі, коли довільні дії пов'язані з подоланням труднощів і вимагають вольового зусилля, ми можемо їх назвати дійсно вольовими діями.

Труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети бувають двох видів: зовнішні та внутрішні. Під зовнішніми перешкодами розуміють труднощі самої справи, її складність, екстремальні умови діяльності, опір інших людей тощо. Зовнішні перешкоди обмежують свободу дії людини, але майже не впливають на свободу вибору і свободу бажання. Внутрішні перешкоди створюють різноманітні потяги самого суб'єкта, які заважають виконати заплановане, коли, щоб змусити себе працювати, людина повинна долати лінощі, втому, бажання займатись чимось іншим, цікавішим. Подолання перешкод вимагає від людини здійснення вольового зусилля. Вольове зусилля – це особливий стан психічної напруги, який мобілізує фізичні, моральні та інтелектуальні сили людини.

Вольові якості

Воля особистості виражається у вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою. Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо. Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як

безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них.

В. К. Калін називає такі базальні (первинні) вольові якості особистості, як:

• енергійність;
• терплячість;
• витримка;
• сміливість.

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Наприклад, хоробрість охоплює такі складові як сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. Системними є такі якості як *наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість*.

При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей. Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Наполегливість – це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. 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 поставленої мети. Протилежними до наполегливості виявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи. Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках і поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних

вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна. До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність. Самостійність – це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети. Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й 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 виявляються у формі навіювання. Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати. Волю особистості характеризує також її організованість, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності. Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює СИЛУ ВОЛІ особистості.

Люди бувають із:

- дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими);
- сильною волею;
- помірною волею;
- слабкою волею;
- безвольні.

Т Е М А 8
Особистість у групі.
Психологія міжособистих стосунків

Поняття про групу. Види груп

Людина живе, розвивається і діє у групі. У колективі і під його впливом відбувається становлення особистості – формується її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей.

Група – сукупність людей, які виділяються із соціуму завдяки наявності певних ознак (спільна професія, уподобання, погляди).

Значущість групи для особистості полягає утому, що група є певною системою діяльності, її суб'єктом, включеним у систему суспільних відносин. Це породжує спільність **психологічних рис групи,** передусім «групової свідомості». Такими рисами можна **вважати групові інтереси, потреби, норми, цінності, цілі.** Кожний член групи усвідомлює свою належність до групи завдяки привласненню цих характеристик, усвідомленню психологічної спільності з іншими членами цієї соціальної групи. **Універсальним принципом входження до певної спільноти є формування усвідомленого почуття «ми».**

Основні параметри групи:

- **склад групи** – чисельність, характеристика членів групи;
- **структура групи** – структура комунікацій, структура керівництва та підлеглості, емоційна структура, структура міжособистісних стосунків;
- **групові процеси** – процеси, що організують діяльність групи, насамперед, процеси групової динаміки, що відображають весь цикл життєдіяльності групи та її етапи: керівництво та лідерство, прийняття групових рішень, вироблення групових норм, формування структури групи;
- **групові норми та цінності** – певні правила, що встановлені, відпрацьовані та прийняті групою; норми, що виконують регулятивну функцію і спираються на групові цінності.

Види груп:

- **залежно від безпосередніх взаємозв'язків:**

а) умовні – об'єднуються за певною ознакою – стать, вік, рівень освіти, включають в себе людей, які не пов'язані реальною взаємодією;

б) реальні – обмежена за розмірами спільність людей, яка існує у спільному просторі й часто поєднується реальними стосунками взаємодії й спілкування;

- **залежно від кількісного складу:**

а) великі – кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складно організована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація); у великих групах виробляється суспільні та культурні цінності, традиції, громадська думка, соціальні норми;

б) малі – відносно невелика кількість безпосередньо контактуючих людей, об'єднана спільними цілями або завданнями;

- **за суспільним статусом:**

а) формальні (офіційні) – мають зовні задані соціально значущі цілі діяльності, для них характерні юридично зафіксований статус, нормативно визначена структура (керівництва та підлеглості), права та обов'язки її членів;

б) неформальні (неофіційні) – утворюються завдяки внутрішнім чинникам її існування (симпатії, дружбі, спільності інтересів), вона не має юридичного статусу, законодавчо не регулюється;

- **за значущістю для особистості:**

а) референтна – спільність, з якою людина порівнює себе, до якої відносить себе і на норми та цінності якої орієнтується в своїй поведінці та самооцінці; основні функції – нормативна та порівняльна;

б) група належності – група, до якої людина реально належить;

- **за рівнем розвитку:**

а) дифузні – випадково об'єднанні на короткий проміжок часу;

б) асоціації – група, в якій відсутня діяльність, яка її об'єднує, організація та управління; ціннісні орієнтації проявляються в умовах групового спілкування; асоціації розділяють в залежності від соціальної спрямованості на **просоціальні** (домінують позитивні цінності – перегляд кінофільмів, подорожі) та **асоціальні** (члени яких мають негативні ціннісні орієнтації – футбольні фанати);

в) корпорації – організовані групи, що характеризуються замкнутістю структури, максимальною централізацією та авторитарністю керівництва; як правило, протиставляють себе суспільству в цілому і окремим соціальним групам зокрема на грунті захисту власних інтересів; самоствердження одних членів корпорації відбувається за рахунок приниження почуття власної гідності їх партнерів по спілкуванню;

г) колектив – група людей, що об'єднані загальною метою і які досягли високого рівня розвитку в ході соціально-значущої діяльності; для нього притаманний високий рівень згуртованості, колективістське самовизначення, високий рівень авторитетності членів цієї групи одне для одного, спільні інтереси, ціннісні орієнтації, установки, норми поведінки;

- **за спільністю діяльності:**

а) групи з індивідуально-груповою діяльністю;

б) групи з взаємопов'язаною груповою діяльністю.

1. Методи вивчення міжособистісних стосунків у групах.

Методи вивчення міжособистісних стосунків у групах

Метод	Характеристика
Спостереження	Увагу дослідника зосереджено на певних проявах психічних явищ чи аспектів поведінки
Експеримент	Це штучне створення умов для відтворення досліджуваних явищ. При експерименті активно змінюють характеристики ситуації з метою аналізу та виявлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами

Бесіда	Це метод психологічного дослідження, що характеризується отриманням інформації шляхом вербальної (словесної) комунікації при особистому контакті
Анкетне опитування	Анкета (опитувальний лист) – це сукупність упорядкованих за змістом і формою питань. Цей метод є дещо подібний до методу бесіди. Але для анкетування не є обов'язковим особистий контакт
Соціометрія	Це метод, що дає змогу на основі опитувань або фіксації поведінки людей виявити структуру взаємовідносин у групі. Соціометрію використовують для того, щоб з'ясувати, чи розуміють досліджувані люди ті чи інші завдання, життєві ситуації, а також отримати інформацію про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінки певної особистості

Соціометрія є одним з найефективніших методів вивчення міжособистісних відносин. Процедура соціометричного дослідження полягає в тому, що кожному члену групи пропонується відповісти на запитання «Кого з групи Ви обираєте для дозвілля, роботи, спілкування та інше?»

Отримані результати (вибори) занотовуються до соціометричної матриці й аналізуються шляхом підрахунку кількості виборів щодо кожного члена групи. Метод дає кількісні виміри популярності кожного у групі, дозволяє графічно відобразити відносини у групі (соціограму). На підставі даних соціометричного аналізу робляться висновки про рівень згуртованості групи, наявність угрупувань, лідерів та особливості їх взаємодії.

Групові процеси: поділ членів групи за статусом, лідерство

Колективоутворення – процес переходу до більш високого рівня розвитку, що супроводжується низкою соціально-психологічних феноменів.

Без непрямого впливу неформального лідера групи її членам дуже важко визначитись у тому, які саме норми поведінки, а пізніше і традиції, мають бути притаманні їх групі.

Позитивні традиції формуються в групі в разі, якщо неформальний лідер чітко, хоча, можливо, неусвідомлено виконує свої функції:

- визначення головної мети, що стоїть перед групою та шляхи її досягнення;
- точна оцінка членів колективу та їх можливостей;
- створення психологічної безпеки для членів групи;
- активізація діяльності всіх членів групи.

Для того, щоб особистість неформального лідера була цікавою для членів групи, він має виступати носієм тих морально-етичних норм, на які вони зорієнтовані. Тобто, на перший план виходить поняття **референтність** (термін ввів Г. Хаймен). Це особлива якість особистості, що визначається мірою її значущості для іншої людини чи групи людей.

Референтна група – реальна або умовна група, з якою група співвідносить

свої дії як з еталоном і на норми, цінності та оцінки якої вона орієнтується у своїй поведінці та самооцінці.

Референтна група виконує функції:

- нормативну;
- порівняльну.

Референтні групи поділяють на «позитивні» і «негативні».

В будь-якій малій групі наявні дві **тенденції групової активності**:

- **інтеграція –** тенденція, що спрямована на зміцнення психологічної єдності членів групи, стабілізацію та впорядкування міжлслбистісних стосунків;
- **диференціація –** виявляється в певній спеціалізації та виділенні пріоритетних ділових та емоційних стосунків в малій групі.

Соціальні і психологічні аспекти ефективності діяльності групи:

- всебічний розвиток особистості;
- безкорисність і добросовісне ставлення до спільної діяльності;
- громадська активність;
- згуртованість і рівень керування колективом;
- ціннісні норми та орієнтації;
- розмір і склад групи;
- психологічний клімат у колективі.

Процес переходу групи до більш високого рівня розвитку супроводжується низкою соціально-психологічних явищ:

- підвищення згуртованості та єдності колективу;
- формування колективістських форм поведінки та стосунків;
- ототожнення себе як члена колективу;

орієнтацією на визнання колективом досягнення норми поведінки та спілкування.

Групові процеси: поділ членів групи за статусом і ролю, лідерство, диференціація, інтеграція.

Статус – це комплекс соціальних ознак, що всебічно характеризують становище особистості в усіх сферах життя колективу.

Поділ членів групи за статусом:

Лідер – це член групи, який за своїми особистісними якостями здатний керувати групою, має загальновизнаний авторитет і користується повагою серед усіх членів групи.

«Бажані» – на їх точку зору група зважає, якщо лідер відсутній або в разі вирішення питання, в якому вони компетентні.

«Нейтральні» – члени групи, до яких інші не відчувають ані позитивних, ані негативних емоцій.

«Відтиснуті» – поведінка цих членів групи не відповідає прийнятим у групі нормам, до них звертаються дуже неохоче.

«Аутсайдери» («ізольовані») – особи, що перебувають в ізоляції.

Контактів із ними прагнуть уникнути в будь-якій ситуації.

Роль – це очікувана поведінка, що асоціюється з певним статусом.

Розподіл ролей у групі

Тип	Типові риси	Позитивні якості	Можливі недоліки
«Адміністратор»	Консервативний, обов'язковий, передбачуваний	Організаторські здібності, практичний тверезий розум, висока працездатність, самодисципліна	Недостатня гнучкість, відсутність реакції на запропоновані ідеї
«Голова» (або формальний, або неформальний лідер)	Спокійний, упевнений у собі, стриманий	Уміння працювати з людьми, відзначати їх досягнення і заслуги без будь-яких упереджень, чітке усвідомлення цілей	Не більше, ніж у звичайного, з погляду інтелекту і творчих здібностей
«Той, хто приводить у дію» (часто формальний лідер)	«Збуджений», неспокійний, динамічний	Прагнення і готовність кинути виклик інерційності, бездіяльності, самовдоволенню та самообману	Схильність до роздратування, нетерплячість
«Мислитель» (людина ідей)	Індивідуаліст, серйозний, неортодоксальний	Обдарованість, уява, інтелект, знання	Неуважність і схильність не помічати практичні деталі чи вказівки
«Дослідник ресурсів»	Екстраверт, захоплений, допитливий, товариський	Уміння сходитися з людьми, досліджувати все нове і реагувати на поставлену проблему	Схильність втрачати інтерес до роботи, як тільки проходить захоплення
«Оцінюючий»	Розважливий, холоднокровний, обережний	Розважливість, розсудливість, практичність	Брак натхнення чи здатності стимулювання інших
«Душа команди»	Соціально орієнтований, чутливий, досить м'який	Уміння адекватно реагувати на людей і ситуації, здатність підтримувати дух колективізму	Нерішучість у критичні моменти
«Той, хто доводить до кінця»	Старанний, сумлінний, організований, стурбований	Уміння доводити справи до кінця, прагнення до якісного виконання завдань	Хвилювання через дрібниці, невміння не втручатися в чужі справи

Лідерство – це здатність впливати на індивідів чи групу людей, що спонукає їх до діяльності.

Лідер – це ніким не призначена людина, яка веде групу до мети, відшукуючи найбільш короткі шляхи її досягнення.

Функції лідера:

- визначення головної мети групи та шляхів її досягнення;
- конструктивна – вираження інтересів групи в конкретних завданнях;
- організаційна – лідер формує групу, розподіляє у ній обов'язки (ролі), створює умови для діяльності, регулює взаємовідносини;
- здійснює оцінювання членів колективу та їх можливостей;
- координаційна – узгоджує дії окремих членів групи для виконання завдань;
- інтегративна – згуртовує однодумців для виконання завдань;
- створення атмосфери психологічної безпеки для членів групи;
- активізація діяльності усіх членів групи.

Важливим аспектом життєдіяльності будь-якого колективу є міжособистісні стосунки у групі. Вони мають складну структуру. В цій структурі діють не лише об'єктивні чинники (характер цілей, умови їх досягнення, особливості керівництва, стосунки), а й суб'єктивні (рівень свідомості та самосвідомості членів колективу, рівень їхніх домагань, індивідуально-психологічні особливості, здібності).

Очікування (експектація) – це різновид неформального кодексу поведінки, яким мають керуватися члени

Право очікувати від партнерів такої Обов'язок поводити себе відповідно поведінки, що відповідає їх статусу і ролі повідно до очікувань інших членів групи

Конформізм – це схильність людини підкорятися тиску з боку групи.

Конформність може бути зовнішня та внутрішня.

Нонконформізм – це прагнення діяти всупереч позиції більшості, у будь-якому разі відстоюючи протилежну точку зору

Рівень конформності залежить від:

- характерних особливостей індивіда, що потрапив під груповий тиск (вік, стать, освіта, самооцінка, рівень тривожності;
- характеристик групи, що є джерелом тиску (кількість осіб, ступінь згуртованості);
- особливостей стосунків індивіда з групою (статус, ступінь, прихильності, рівень залежності);
- змісту завдання (наскільки індивід орієнтується в тому, чи є позиція групи об'єктивною)

Розглядаючи специфіку поведінки групи під час прийняття загально-групових рішень, виділяють головні стратегії – «коло» та «колесо».

«Коло» – обговорення проблеми по колу, на рівних умовах (умова –

наявність часу для проголошення спільного рішення; недолік – неможливість використання в екстремальній ситуації).

«Колесо» обговорення проблеми через неформального лідера, коли він керує обговоренням, ефективна під час екстремальних ситуацій (недолік – за основу береться точка зору лідера).