

**Міністерство освіти і науки України  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького**

**ПСИХОЛОГІЯ  
(модуль «Загальна психологія»)**

**Навчально-методичний посібник**

Запоріжжя – 2023

УДК 159.9(075.8)

**Психологія (модуль «Загальна психологія»):** навч.-метод. посіб. / уклад.: І. Остополець, О. Прокоф'єва. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2023. 211 с.

**Рецензенти:**

**Савелюк Н.М.** - доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Тарасова О.В.** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної та соціально-гуманітарної освіти, керівник Центру забезпечення якості вищої освіти Криворізького національного університету

*Рекомендовано до друку Вченою радою навчально-наукового інституту соціально-педагогічної та мистецької освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького 21.12.2023 року протокол № 6.*

## ЗМІСТ

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА	4
Тема 2. РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ. ПСИХІКА І МОЗОК	23
Тема 3. ДІЯЛЬНІСТЬ	38
Тема 4. ВІДЧУТТЯ І СПРИЙМАННЯ	56
Тема 5. ПАМ'ЯТЬ	73
Тема 6. МИСЛЕННЯ	89
Тема 7. УЯВА	105
Тема 8. УВАГА	119
Тема 9. ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ	132
Тема 10. ВОЛЯ	147
Тема 11. ТЕМПЕРАМЕНТ	159
Тема 12. ХАРАКТЕР	175
Тема 13. ЗДІБНОСТІ	186
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	196
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЩОДО РОБОТИ З ТЕКСТАМИ ПОСІБНИКА	198
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ	201

## Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

**Мета вивчення теми:** Засвоїти, що є предметом вивчення психології, які принципи психологічної науки, які завдання вона вирішує; розглянути історичний шлях розвитку психології; засвоїти основні положення різних шкіл і напрямів психологічної науки; визначити методи психологічного дослідження.

### Стислий зміст теми

План:

1. Історичний шлях розвитку психології як науки. Зміст та походження терміну «психологія».
2. Предмет і завдання сучасної психології.
3. Сучасна психологія в системі наук. Галузі психологічної науки. Зв'язок психології з іншими науками.
4. Принципи наукового пізнання в психології. Методи психології.

#### 1. Історичний шлях розвитку психології як науки

**Зміст та походження терміну «психологія».** Слово «психологія» давнє за походженням. Вперше вживання цього слова зафіксовано в західноєвропейських текстах XVI ст. Воно складається з грецьких слів: «псюхе», що в перекладі означає душа, та «логос» – слово, знання. Дослівний переклад слова «психологія» – знання про душу, наука, яка її вивчає.

У слова «психологія» є ще одне значення. Психологією називають саме душевне життя людини, її особливий внутрішній світ, притаманні їй способи поведінки, типові риси характеру. Це так званий житейський смисл слова «психологія», з яким знайома кожна людина. Адже так, чи інакше, кожна людина до певної міри знайома з власним внутрішнім світом, тобто з власною «психологією». Усвідомлено або несвідомо людина протягом життя вивчає себе і свої можливості, осягаючи безліч психологічних законів. Наприклад, кожен з нас з дитинства уміє «читати» емоційний стан людини по її зовнішніх проявах – міміці, жестах, виразу обличчя. Таким чином, кожна людина — свого роду психолог.

Проте житейські психологічні знання, якими кожен з нас володіє, мають суттєві обмеження порівняно із знаннями науковими. Житейські психологічні знання можуть бути правильними, але загалом вони позбавлені систематичності, глибини і доказовості. Вони прив'язані до конкретних ситуацій і людей, а тому людині буває важко використати ці знання в якійсь новій ситуації. Часто людина доходить до розуміння психологічних знань

інтуїтивно і повністю їх не усвідомлює, а тому не може скористатися ними, коли їй це потрібно. Знання ці обмежені лише власним досвідом людини. Більш того, їй буває важко передати ці знання іншим (згадайте, як батькам важко передавати власний «вистражданий» життєвий досвід своїм дітям). Натомість наукові психологічні знання прагнуть до об'єктивності. Вони були виведені на основі узагальнення численних фактів і перевірені на достовірність експериментальним шляхом, а тому можуть бути застосовані по відношенню до різних людей і в різних ситуаціях. Вони цілком усвідомлені і сформульовані у вигляді наукових понять та закономірностей. Це робить їх доступними для вивчення і передачі іншим людям. До того ж наукові психологічні знання постійно розширюються і поглиблюються.

Переваги наукової психології очевидні. Саме тому вивчення психології як науки є важливою складовою вищої освіти. Наукові психологічні знання здатні вивести людину на якісно новий рівень розуміння себе та інших людей.

**Етапи розвитку психології як науки.** Психологія як самостійна наука вважається достатньо молодою – їй трохи більше ста років. Але в той же час психологія і дуже давня наука, яка має шлях розвитку, що нараховує тисячоліття. Історія психології поділяється на такі періоди:

I. Донауковий період (від давніх часів до 70-х рр. XIX століття) – коли психологія спочатку розвивалася в межах різних релігій, а потім як частина філософії..

II. Науковий період – коли психологія відокремилась від філософії і почала розвиватися як самостійна наука (від 70-х рр. XIX століття до наших днів).

Розглянемо кожен з цих етапів детально. В донауковий період уявлення людей про свій внутрішній світ були тісно пов'язані з поняттям душі. Тому донаукову психологію можна вважати *наукою про душу*. Найдавніші міфологічні уявлення про душу склалися в межах різних релігій, які стверджували її божественне нематеріальне походження. Пізніше в часи античності душа стала предметом вивчення різних філософських шкіл Давньої Греції. Але відповіді на питання, що таке душа, виявилось не так просто, і у різні історичні епохи вчені вкладали різний зміст у це слово. Одні з них стверджували духовну нематеріальну природу душі, інші доводили матеріальність душі, треті намагалися показати взаємозв'язок матеріального та духовного в людині.

Найбільш давні (анімістичні) уявлення про душу наближали її до повітря або духу, яким наділені не тільки люди й тварини, а й рослини, і навіть камені. Знаменитий давньогрецький філософ і математик Піфагора вважав, що ці духи безсмертні і вічно мандрують (перероджуються) у тілах тварин і рослин.

Філософ Геракліт душу («психею») вбачав в образі іскри космосу – «вічно живого вогню». А от вже згідно з поглядами філософів Демокрита, Епікура, Лукреція душа має матеріальну форму, яка складається з рухливих атомів вогню. Платон розумів душу людини як божественну частку, що має вічну і незмінну суть, і яка, перш ніж потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї, які потім згадує протягом життя. Аристотель висунув абсолютно нове, порівняно з попередниками, розуміння душі. Він пояснював, що тілесне й духовне творять нероздільну цілісність, і душа являє собою не самостійну субстанцію, а форму, спосіб організації живого тіла.

*Психологія як наука про свідомість.* В XVII ст. французький математик, природодослідник і філософ Рене Декарт (1596-1650) почав нову епоху в розвитку психологічних знань. Він ввів два нових наукових поняття: «рефлекс» і «свідомість». Людський організм він розглядав як автомат, який діє механічно. Рух цього автомату здійснюється рефлекторно: зовнішній імпульс приводить в рух особливі легкі повітряноподібні частинки, які Декарт називав «тваринними духами». Ці частинки рухаються по «трубках» в тілі (прототип нервової системи) і доходять до мозку, де автоматично скеровуються до м'язів тіла і спричиняють фізичні рухи. За Декартом не лише м'язові реакції, але й психічні стани (сприймання, запам'ятовування ідей, збереження їх в пам'яті, внутрішні прагнення) продукуються «машиною тіла», а не душею. Роль душі за Декартом полягає в *усвідомленні* людиною своїх внутрішніх станів і актів, тобто всього того, що є незримим для всіх інших. Таким чином, на заміну психології душі прийшла психологія свідомості. Пізніше Джон Локк (1632-1704) сформулював поняття свідомість наступним чином: «Свідомість – це сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці».

На початку XIX ст. почали формуватися нові підходи до психології як науки. На зміну «механіці тіла» прийшла фізіологія. Були зроблені численні відкриття стосовно устрою мозку, нервової системи людини, органів чуття, ролі інстинктів. Важливою подією стало відкриття в 1879 році Вільгельмом Вундтом (1832-1920) першої експериментальної психологічної лабораторії, де досліджували «безпосередній досвід» людини. Ця подія традиційно вважається початком наукового етапу розвитку психології як науки.

Головним методом дослідження психології, який використовували в першій експериментальній лабораторії Вундта, став метод *інтроспекції* («дивитися в середину»). Суть методу полягає у спостереженні суб'єкта за процесами у своїй свідомості. Недоліком методу є те, що при інтроспекції спостережувані явища "видимі" тільки тій людині, в "душі" якої вони протікають, тому перевірити, чи правильно усвідомлює людина ці психічні процеси, неможливо. Отже таке спостереження було позбавлене основної

наукової вимоги – об'єктивності. До того ж самостереження не могло дати задовільні відповіді на численні запитання про механізми таких складних процесів як мислення, воля, уява. Тому на початку ХХ століття намітилася криза інтроспективної психології, яка супроводжувалася **виникненням різних психологічних напрямів**, кожний з яких мав своє розуміння і бачення предмета психології. Розглянемо найбільш відомі з цих напрямків.

**Школи і напрямки психології. Асоціативна психологія.** В її основу було покладене вчення давньогрецького філософа Арістотеля, який при розгляді психічних явищ виходив із поняття «асоціація» (зв'язок). Представники асоціативної психології розглядають свідомість людини як утворення з простих елементів (відчуття, пам'яті і т. ін.), які об'єднуються за законами асоціацій. Наприклад, процеси пам'яті тісно пов'язані з емоціями: згадавши подію, згадуємо і почуття, які її супроводжували, і навпаки. Надбання представників даного напрямку використовуються сучасною психологією при поясненні окремих механізмів пам'яті, а також у психоаналізі.

**Біхевіоризм. Психологія – наука про поведінку.** Великий вплив на подальший розвиток психології зробили відкриття російських вчених Івана Сеченова (1829-1905), Івана Павлова (1859-1963) і Володимира Бехтерева (1857-1927) про рефлекторну сутність психіки і закони вищої нервової діяльності, які дають змогу пояснювати причини поведінки, передбачати її та модифікувати.

Під впливом ідей Павлова та Бехтерева виник новий могутній напрям – **біхевіоризм**, засновником якого був Дж. Уотсон. Цей напрям утвердив поведінку предметом вивчення психології. Під поведінкою розуміли сукупність реакцій організму на середовище з метою адаптації до його умов. Основним напрямком експериментів була тема навчання новим способам поведінки і набуття навичок шляхом проб і помилок. Експерименти проводили на тваринах, найчастіше на білих щурах. Про людину на основі цих дослідів говорили як про «великого білого щура», що шукає свій шлях у «лабіринті життя», де імовірність успіху невизначена і де панує його величність випадок.

Завдяки введенню біхевіористами методу експерименту психологія дійсно набула об'єктивності дослідження. Проте у біхевіоризму був суттєвий недолік – він не враховував те, що за поведінкою стоять думки, почуття, бажання, мотиви, без розуміння яких неможливо зрозуміти і саму поведінку.

Надалі різноманітні напрямки психологічного дослідження були спрямовані на вивчення психіки як певної структури, пояснення її механізмів та закономірностей. *Психологія стала наукою про психіку.*

**Психоаналіз.** *Психологія - наука про психіку як єдність свідомого і несвідомого.* Цей етап розвитку психологічної науки пов'язаний з відкриттям

неусвідомлюваних процесів, що існують за покровом свідомості. Саме ці процеси значною мірою пояснюють мотиви поведінки людини. Найбільш значний внесок у відкриття несвідомого зробив австрійський лікар психіатр Зигмунд Фройд (1856-1939), який назвав своє вчення *психоаналізом*. Згідно теорії вченого, основним несвідомим процесом було визнано сексуальну енергію потягу (лібідо). Цей несвідомий процес перебуває у конфлікті зі свідомістю. Внаслідок цього конфлікту відбувається боротьба між різними рівнями особистості, а саме: між Ід (Воно), Его (Я), супер-Его (Над-Я). «Воно» є носієм неусвідомлюваних інстинктів і некерованих бажань людини, «Я» – є свідомим керівником поведінки людини, що передбачає наслідки і ставить цілі, а «Над-Я» є носієм норм моралі, засвоєних людиною від батьків, це своєрідний критик, який спирається на минулий досвід дитячих вражень. Бажання і потяги несвідомого «Воно» часто вступають в суперечність з нормами моралі «Над-Я», і свідоме «Я» має постійно вирішувати цю суперечність. Тривалий нерозв'язний конфлікт свідомого і невідомого в особистості може зумовлювати появу психічних розладів, які психоаналітики лікують методом аналізу несвідомого. Так, створений З.Фройдом напрямок став початком надання кваліфікованої психологічної допомоги людині.

*Гештальтпсихологія.* Психологія – наука про психіку як сукупність цілісних образів. Представники даного напряму (М.Вертгеймер, В.Келер, К.Коффка). Гештальт – це цілісність, яка є більшою ніж сума частин, які її утворюють. Наприклад, годинник – не просто сума гвинтиків, коліщат та стрілок, це цілісне поєднання, де кожний елемент є важливим для функціонування структури в цілому. Так само людину гештальтпсихологія розглядає в єдності її тілесних, емоційних, соціальних та духовних проявів. Початковим і основним елементом психіки вчені вважають не відчуття, а цілісні нерозчленовані образи, гештальти.

*Гуманістична психологія.* Психологія – наука про людину як унікальну особистість. Даний напрям виник на початку 50-х рр. ХХ століття. Учені А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, В.Штерн та ін. виходили з думки, що особистість потребує зв'язків з іншими людьми, відчуває необхідність постійного самовдосконалення, шукає сенс життя. Основна увага дослідників прикута до проблем особистості, її розвитку. Найсуттєвішими досягненнями розвитку особистості є досягнення моральних ідеалів, свідоме здійснення життєвого вибору і здатність нести за нього відповідальність. На відміну від психоаналізу, гуманістична психологія підкреслює роль в розвитку людської особистості свідомості і самосвідомості.

*Когнітивна психологія.* Даний напрямок в психології вивчає різні аспекти розумової (когнітивної) діяльності психіки людини. Принципом когнітивної



психології є визначення людини як особистості, яка активно, свідомо сприймає інформацію й у своїй діяльності керується ґрунтовно продуманими планами і стратегіями. Знання визначаються як результат пізнавальної діяльності людини, що відіграють вирішальну роль у її поведінці.

*Діяльнісний підхід. Психологія – наука про психіку як функцію мозку, явище, яке виникає, розвивається, функціонує в діяльності й активності людини.* Цей напрям в психології було створено в колишньому Радянському Союзі (Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн, О.М.Леонтьєв). Л.С.Виготський є засновником культурно-історичної теорії психіки, згідно якої психіка є продуктом культурного та історичного розвитку людства. Це означає, що без взаємодії з суспільством людина ніколи не зможе розвинути в собі ті психічні якості, які виникли в результаті розвитку всього людства. С.Л.Рубінштейн здійснив аналіз природи психіки. З точки зору вченого психічна діяльність – це діяльність мозку, який взаємодіє із світом. Проте мозок – лише орган психічної діяльності, а не її джерело. Джерелом психічної діяльності є світ, який впливає на мозок. Сама діяльність мозку залежить від взаємодії людини із світом. Почуття, думки виникають у діяльності мозку, але любить і ненавидить, пізнає і змінює світ не мозок, а людина. О.М.Леонтьєву належить розробка психологічної теорії діяльності. Згідно поглядів вченого, психіка розвивається і формується в діяльності. Цей погляд на психіку є загальним для всієї вітчизняної психології.

## **2. Предмет і завдання сучасної психології**

Предметом вивчення психології є найскладніша сфера життєдіяльності людини – її *психіка*, а також психіка тварин. Під психікою розуміють внутрішній світ людини, який є суб'єктивним відображенням зовнішнього об'єктивно існуючого світу. Внутрішній світ людини складають *психічні явища* – своєрідні переживання, суб'єктивні образи відображуваних (усвідомлюваних і неусвідомлюваних) явищ реальної дійсності.

Психологія вивчає психічні явища, які утворюють внутрішній світ людини, а також механізми цих психічних явищ та закономірності їх розвитку і прояву. Психічні явища поділяються на три групи: психічні процеси, стани і властивості.

*Психічні процеси* – це елементарні психічні явища, що мають форму реакцій. Вони короткочасні (тривають від долі секунди до десятків хвилин), мають початок, перебіг і кінець. Вони завжди включені у більш складні види психічної діяльності. На їх підґрунті формуються певні психічні стани, відбувається формування знань, умінь і навичок людини, здійснюється первинна регуляція її поведінки та діяльності.

Психічні процеси підрозділяються на пізнавальні (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява), емоційні (різного роду емоції та почуття), вольові (прийняття рішення, виконання, вольове зусилля). Завдяки *пізнавальним психічним процесам* людина одержує інформацію про навколишній світ та про себе. *Емоційні психічні процеси* супроводжують будь-яку зовнішню і внутрішню діяльність людини, підвищують або понижують її активність, сприяють запам'ятовуванню інформації. *Вольові процеси* керують поведінкою людини в ситуації долаття труднощів

***Психічні стани*** – порівняно тривалі душевні переживання (тривають протягом декількох годин, днів, тижнів), проявляються в підвищеній або пониженій активності особистості. Вони більш складні за структурою ніж процеси. Психічні стани впливають на перебіг та результат психічних процесів і можуть підвищувати ефективність діяльності або гальмувати її. До них відносять: а) прояви уваги: уважність, розсіяність; б) емоційні стани: бадьорість, пригніченість, тривога, спокій; в) настрої: сумний, радісний, поганий, піднесений; г) відчуття втоми.

***Психічні властивості*** – це душевні якості особистості, які притаманні людині майже протягом всього її життя. Вони керують діями і вчинками людини, визначають типову для певної людини діяльність і поведінку. До психічних властивостей відносять спрямованість, темперамент, характер, здібності.

Рівень розвитку психічних властивостей, особливості розвитку психічних процесів та переважання певних психічних станів визначають неповторність людини, її індивідуальність.

***Особливості психологічної науки як науки про психіку.*** Психологія значно відрізняється від інших наук про людину. В ній немає єдиного підходу, навпаки існує безліч шкіл і напрямків, теорій і концепцій. Це зумовлюється тим, що психологія вивчає найскладнішу з усіх сфер життєдіяльності людини – психіку, яку дуже непросто досліджувати. Психічні явища, які вивчає психологія – нематеріальні, що робить їх недоступними для безпосереднього вивчення. Психіку неможливо побачити, почути, відчути на дотик або смак. Її можливо вивчати лише опосередковано, роблячи висновки про психічні явища лише по зовнішнім, матеріальним ознакам їх проявів. Складність дослідження психіки полягає також в тому, що людина в психології є одночасно і суб'єктом (тим, хто пізнає) і об'єктом пізнання (тим, кого пізнають). Також складність психологічної науки полягає в тому, що вона одночасно є і гуманітарною і природничою наукою, тобто вивчає як явища, що належать до фізичного світу (мозок, нервова система, органи чуття), так і явища, цілком абстрактні (характер людини, мотиви її поведінки, здібності).

**Завдання психології.** Завдання психологічної науки поділяються на науково-дослідні та практичні. *Науково-дослідні завдання* полягають у вивченні та поясненні всіх психічних явищ, розкритті об'єктивних закономірностей їх виникнення, формування і розвитку.

*Практичні завдання* полягають у застосуванні психологічних знань в практиці життєдіяльності людини. Ці завдання поділяються на діагностичні та корекційні. *Діагностичні завдання* спрямовані на вивчення особливостей психіки людини. Вони полягають у тому, щоб: а) виявляти рівень розвитку психічних процесів та інших особливостей психіки людини у різні вікові періоди її розвитку; б) визначати наявність можливих відхилень у психіці досліджуваного; в) виявляти потенціал психічного розвитку людини. *Корекційні завдання* спрямовані на зміну небажаних і проблемних зон розвитку психіки і полягають у тому, щоб: а) виправляти виявлені у результаті психодіагностики відхилення; б) нейтралізувати причини, через які виникли ці дефекти.

### **3. Сучасна психологія в системі наук. Галузі психологічної науки.**

Сучасна психологічна наука складається з ряду відносно самостійних наукових дисциплін, або галузей, які утворюють структуру психології.

*Загальна психологія* вивчає теоретичні основи психології, визначає основні поняття даної науки, принципи і методи дослідження. Загальна психологія досліджує найбільш загальні закони виникнення, розвитку та існування психічних явищ, вивчає пізнавальну і практичну діяльність людини, індивідуальні особливості особистості, діяльність, мотиви та поведінку людини. Ця галузь становить фундамент розвитку всіх інших галузей психологічної науки.

*Соціальна психологія* вивчає психічні явища, які виникають у процесі суспільної взаємодії людей у великих соціальних групах (суспільні інтереси, настрої, упередження, мода, чутки) та в малих групах (психологічна сумісність, міжособистісні стосунки, лідерство, згуртованість). Також ця галузь психології вивчає проблеми соціалізації особистості (становлення людини як особистості) та соціально-психологічні прояви людини (залежність самооцінки від оцінки оточуючих, конформність, стан фрустрації).

*Вікова психологія* вивчає психічний розвиток людини в процесі зміни вікових стадій. Зокрема, яким чином з віком змінюються і розвиваються відчуття людини, її сприймання, пам'ять, мислення, уява, увага, емоції, почуття, яким чином формується характер, розвиваються здібності і т. ін. Вікова психологія розгалужується на дитячу психологію, психологію підлітка,

психологію юності, психологію дорослої людини, геронтопсихологію (психологія людей похилого віку).

*Педагогічна психологія* вивчає психологічні закономірності навчання і виховання людини, закономірності розвитку особистості в умовах навчально-виховного процесу. Педагогічна психологія має такі галузі: психологія навчання, психологія виховання, психологія учителя.

*Психологія праці* вивчає психологічні особливості трудової діяльності людини. Задачами цієї галузі психологічної науки є визначення для кожної спеціальності професійно важливих якостей, дослідження психологічних основ організації трудової діяльності, вивчення закономірностей розвитку професійних навичок, мотивів праці, підвищення ефективності праці тощо.

*Психологія мистецтва* вивчає психологічні основи створення художником витворів мистецтва, особливості їх сприймання іншими.

*Психологія фізичного виховання і спорту* вивчає вплив умов фізичної активності на розвиток психіки людини, особливості функціонування психіки людини в умовах спортивної діяльності (тренування, змагання, відновлення).

*Історична психологія* вивчає особливості становлення людської особистості, світосприймання, пізнання у різні епохи.

*Психофізика* – дисципліна, яка вивчає взаємозв'язки між фізичними стимулами та психічними реакціями на них.

*Психолінгвістика* – галузь психології, яка вивчає закономірності породження і сприймання мовленнєвих висловлювань. Вирішує практичні задачі: розробка ефективних впливів на людину за допомогою мовлення, інтенсифікація навчання рідній мові).

Окрім того, існують етнічна, політична психологія, психологія релігії, психологія управління та менеджменту, юридична психологія, психологія торгівлі, медична психологія, психотерапія, патопсихологія, та ін.

**Зв'язок психології з іншими науками.** Сучасна психологія тісно пов'язана з іншими науками, які, як і психологія, вивчають людину. Вона займає проміжне місце між філософськими, суспільними, природничими дисциплінами.

*Психологія і філософія.* Філософія, яка є наукою про світ і людину, є теоретико-методологічною основою психології.

*Психологія і природничі науки (біологія та фізіологія).* Психічні явища у своїй природі мають фізіологічну основу, тому дослідження психології ґрунтуються на даних біологічних наук, фізіології, закону біологічної еволюції.

*Психологія і медицина.* Медицина дає можливість психології краще зрозуміти можливі механізми порушення психіки людини і знаходити шляхи її лікування (психокорекції та психотерапії). В свою чергу такі природничі науки

як медицина та валеологія беруть до уваги напрацювання психології у розв'язанні проблем охорони здоров'я, боротьбі із захворюваннями.

*Психологія і технічні науки.* Психологія допомагає розв'язувати проблеми в технічних науках (авіація, військова справа, кібернетика), які пов'язані із впливом техніки на свідомість, особистість та поведінку і діяльність людини.

*Психологія і суспільні та гуманітарні науки.* Велику роль у формуванні психіки людини відіграють умови суспільного життя. Тому психологія невіддільно пов'язана з історією, економікою, соціологією, лінгвістикою, літературознавством, теорією мистецтва, юридичними, політичними науками. Ретельне врахування суспільних умов, які формують психічну діяльність людини, дає змогу психології мати надійні наукові засади.

*Психологія і педагогіка.* Педагогіка надає психології інформацію про основні напрямки і закономірності навчання і виховання, а психологія розробляє психологічні рекомендації щодо організації цих процесів. Великий педагог К.Д.Ушинський висловлювався, що в основі вивчення проблем навчання і виховання знаходяться знання педагога про психічну реальність людини.

#### **4. Принципи наукового пізнання в психології. Методи психології**

Наукове пізнання підкорюється певним принципам. Терміном «принцип» (від латинського – основа, першоджерело) позначають провідну ідею, основне правило, центральне поняття, основу системи. Отже, принципи наукового пізнання – це основні правила, за якими таке пізнання має здійснюватись. Без дотримання цих принципів пізнання перестає бути науковим і може привести до помилок. ***Основні принципи пізнання в психології:***

*Принцип детермінізму* – психічні явища не виникають самі по собі, а зумовлені природними та соціальними умовами. Психіка тварини зумовлюється природним відбором і біологічними законами, а психіка людини соціальними умовами і культурою суспільства.

*Принцип відображення* – психіка є суб'єктивним відображенням (образом) об'єктивного світу. Вона відображає об'єкти, явища, які належать до зовнішнього світу й існують за межами суб'єкта. Але суб'єкт, пізнаючи об'єктивну реальність, виявляє до неї своє індивідуальне ставлення і суб'єктивно забарвлює її сприймання.

*Принцип єдності психіки і діяльності* - психіка і діяльність утворюють нерозривну єдність: психіка людини виникає, розвивається і існує в діяльності.

*Принцип розвитку* – психіка не є чимось застиглим і стабільним, її можна зрозуміти лише в процесі її розвитку.

*Принцип особистісного підходу* – психіка кожної людини, незважаючи на спільні для всіх людей особливості, унікальна. Унікальність психіки людини зумовлюється індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями людини та унікальністю її життєвого досвіду.

*Принцип системності* – всі особливості психіки людини взаємодіють одна з одною, тому їх слід вивчати цілісно, як компоненти однієї системи.

### **Методи психології**

Метод (від грецького *methodos* – шлях дослідження або пізнання) – це сукупність прийомів або операцій, які націлені на вирішення конкретної задачі.

Як окрема наука психологія має свої *методи*. Вони поділяються на дві групи: пізнавальні (дослідницькі) і методи активного впливу на особистість.

За Б.Г. Ананьєвим *пізнавальні методи*, які мають на меті вивчення і пояснення психічних явищ, поділяються на чотири групи:

#### 1. *Організаційні методи:*

1) Порівняльний метод – це метод співставлення окремих особливостей досліджуваного за віком з метою виявлення динаміки (змін у розвитку) психічного явища, що вивчається.

2) Лонгітюдний метод передбачає багаторазове дослідження психічних особливостей досліджуваних у різні періоди їх життя. Воно може тривати від декількох до десятків років.

3) Комплексні методи – це розробка і реалізація комплексних дослідницьких програм, у яких беруть участь представники інших наук.

#### 2. *Емпіричні методи:*

1) Спостереження і самоспостереження. Це суб'єктивні методи. Наукове спостереження – метод, який передбачає послідовну, у формі щоденних записів, фіксацію фактів, які свідчать про психічні прояви і розвиток людини. Спостереження проводиться в природних умовах без втручання в розвиток подій. Наукове спостереження вимагає: а) чітко визначити об'єкт спостереження (з'ясувати, що спостерігатиму?); б) визначити задачі і цілі спостереження (для чого, з якою метою спостерігатиму?); в) скласти план спостереження (коли спостерігатиму, скільки, через які часові проміжки?); г) визначити спосіб спостереження, який якнайменше впливає на об'єкт спостереження, і дає якнайбільше інформації; д) вибрати спосіб реєстрування спостережень (щоденник спостереження, карта спостереження); е) пояснити отриману інформацію. Недоліки методу: вимагає дуже багато часу, не може забезпечити повтор. Різновидом спостереження є самоспостереження, коли предметом спостереження дослідника виступає власна особистість.

2) Експеримент – це дослідження того чи іншого психічного явища в умовах, які спеціально створюються. Це об'єктивний метод. Експеримент буває

природний і лабораторний, а також констатуєчий і формуєчий. Суть лабораторного експерименту полягає в тому, що дослідження здійснюється у штучних умовах, в лабораторіях, із застосуванням спеціальних приладів. На відміну, природний експеримент, який був запропонований А.Ф.Лазурським у 1910 р., передбачає вивчення особистості досліджуваного у звичних для нього умовах завчасно підготовлених експериментатором. Констатуєчий експеримент допомагає зібрати дані про стан розвитку певних психічних особливостей людини. Формуєчий експеримент має на меті формування певних психічних особливостей.

3) Близнюковий метод – це співставлення психічного розвитку однойцевих близнюків в умовах спостереження і експерименту, що дозволяє виявити вплив ряду зовнішніх чинників на розвиток психічних функцій.

4) Психодіагностичні методи: тести, анкетування, соціометрія, інтерв'ю, бесіда. Це також об'єктивні методи. *Тести* – це короткочасні, однакові для всіх досліджуваних завдання, за результатами яких визначають наявність і рівень розвитку певних психічних якостей людини. *Анкетування* – опитування у письмовій формі з метою дослідження певних інтересів, уподобань, де наперед дається декілька варіантів відповідей на запитання, одне з яких слід підкреслити, або запитання ставляться так, щоб на них можна було відповісти «так», «ні», «не знаю», «важко відповісти». *Соціометрія* – метод, який використовується для визначення зв'язків та взаємостосунків у групі людей. *Бесіда* – цілеспрямована завчасно продумана розмова з метою з'ясування певної інформації (переконань, ідеалів, розуміння явищ природи і суспільства, тощо). *Інтерв'ю* – вид бесіди, де за мету ставиться отримати відповіді на конкретні, часто заздалегідь підготовлені питання. *Аналіз продуктів діяльності* – метод опосередкованого вивчення особистості людини через вивчення її інтелектуальних та матеріальних досягнень (письмові роботи учнів, рукописи, щоденники).

3. *Методи обробки даних*, до яких входять кількісний і якісний аналізи. Кількісний аналіз передбачає статистичні обрахунки результатів тестувань, анкетувань. Якісний аналіз включає розподіл матеріалу на групи, варіанти, опис випадків, що характеризують певні типи і т. ін.

4. *Інтерпретаційні методи* дозволяють трактувати, пояснювати отримані експериментальні дані.

1) Генетичний метод передбачає *інтерпретацію* (пояснення) обробленого матеріалу дослідження з точки зору розвитку: дослідник виділяє фази, стадії, критичні періоди розвитку досліджуваного явища.

2) Структурний метод дозволяє пояснити досліджуване явище з точки зору структури: дослідник виявляє зв'язки між структурними елементами явища.

Другу групу методів психології – *методів активного психологічного впливу* на людину – використовують з метою поліпшення її внутрішнього стану, подолання негативних наслідків травматичних подій, розв'язання внутрішніх конфліктів, особистісного розвитку. Ці методи може застосовувати тільки професійно підготовлений психолог. Існують такі методи активного впливу на особистість: психологічна консультація, психокорекція, психотренінг, психотерапія, реабілітація.

*Психологічна консультація* проводиться з метою надання людині термінової психологічної допомоги, коли та потрапила у складні життєві обставини і відчуває внутрішні труднощі.

*Психологічна корекція* має на меті подолання недоліків чи проблем у поведінці та психічній діяльності людини. В ході психокорекції здійснюється вивчення індивідуальних особливостей особистості, виявлення зовнішніх і внутрішніх протиріч, розробляється і реалізується програма, спрямована на конструктивні трансформації у психіці людини.

*Психологічний тренінг* застосовується для розвитку особистості в цілому та окремих її особливостей.

*Психотерапія та реабілітація* – це система спеціальних психологічних методів, спрямованих на психологічне оздоровлення, досягнення нормалізації психічного стану людини, подолання хронічних внутрішніх конфліктів та оволодіння більш адаптивними способами поведінки.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Яким є дослівний переклад слова «психологія»?
2. Чим відрізняються наукові і житейські психологічні знання? В чому переваги наукових психологічних знань?
3. На які періоди поділяється історія психології?
4. Якими були уявлення вчених давнього світу про душу?
5. В чому полягала роль душі згідно поглядів Рене Декарта? Яким чином його погляди вплинули на зміну предмету вивчення психології?
6. Який метод дослідження використовували науковці для дослідження свідомості в першій експериментальній лабораторії Вільгельма Вундта? В чому полягає основний недолік цього методу?
7. В чому причина виникнення численних наукових напрямків і шкіл в психології? Як розуміють психіку представники кожного напрямку?
8. Що є предметом вивчення психології на сучасному етапі її розвитку?



9. Що таке психічні процеси? Яка їх тривалість? В чому їх призначення? Які є види психічних процесів? Які психічні явища до них відносять?
10. Що таке психічні стани? Яка їх тривалість? Як вони впливають на перебіг психічних процесів? Які психічні явища до них відносять?
11. Що таке психічні властивості? Яка їх тривалість? Який їх вплив на життєдіяльність людини? Які психічні явища до них відносять?
12. Чим психологія відрізняється від інших наук і чим це зумовлено?
13. Які завдання вирішує психологічна наука?
14. Які є галузі психологічної науки? Що вони вивчають?
15. З якими науками має зв'язки психологія? В чому полягає зв'язок психології з кожною наукою?
16. Які є принципи наукового пізнання? В чому їх призначення?
17. Які методи використовує психологія?
18. В чому полягає суть методу наукового спостереження? Які є вимоги до його проведення?
19. В чому полягає суть проведення експерименту? Які є види експерименту?
20. Що таке тести? Анкетування? Чим вони відрізняються?
21. З якою метою проводиться соціометрія? Бесіда? Інтерв'ю?
22. Які методи психології відносять до методів активного впливу на людину?

### **Тематика рефератів і аналітичних оглядів**

1. Наукова і популярна психологія.
2. Психологія у давні часи.
3. Криза психологічної науки на початку ХХ століття.
4. З.Фрейд та його теорія.
5. Основні положення гуманістичної психології.

### **Практичні завдання до теми**

#### ***I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\****

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Психологія	1) внутрішній світ людини, суб'єктивне відображення зовнішнього об'єктивно існуючого світу
2. Психіка	2) сукупність прийомів або операцій, які націлені на вирішення конкретної задачі
3. Психічне явище	3) сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці
4. Свідомість	4) наука, що вивчає найскладнішу сферу життєдіяльності людини
5. Інтроекція	5) провідна ідея, основне правило, центральне поняття

6. <i>Принцип</i>	б) переживання, суб'єктивний образ відображуваного явища реальної дійсності
7. <i>Метод</i>	7) спостереження суб'єкта за процесами у своїй свідомості

2. Знайдіть відповідність між назвою напрямку в психології та тим, що він досліджує:

1) <i>Асоціативна психологія</i>	1) вивчає психіку як функцію мозку, явище, яке виникає, розвивається, функціонує в діяльності й активності людини.
2) <i>Біхевіоризм</i>	2) вивчає різні аспекти розумової діяльності психіки людини.
3) <i>Психоаналіз</i>	3) вивчає психічні явища як цілісні образи.
4) <i>Геїштальтпсихологія</i>	4) вивчає неусвідомлювані процеси, що існують за покровом свідомості.
5) <i>Гуманістична психологія</i>	5) вивчає поведінку як сукупність реакцій організму на середовище з метою адаптації до його умов.
6) <i>Когнітивна психологія</i>	6) вивчає свідомість людини як утворення з простих елементів, які об'єднуються за законами зв'язків.
7) <i>Діяльнісний підхід</i>	7) вивчає проблеми розвитку особистості.

3. Знайдіть відповідність між принципом пізнання і його поясненням:

1) <i>Принцип детермінізму</i>	1) психіка кожної людини, незважаючи на спільні для всіх людей особливості, унікальна.
2) <i>Принцип відображення</i>	2) психіку можна зрозуміти лише в процесі її розвитку.
3) <i>Принцип єдності психіки і діяльності</i>	3) всі особливості психіки людини взаємодіють одна з одною, тому їх слід вивчати цілісно, як компоненти однієї системи.
4) <i>Принцип розвитку</i>	4) психічні явища не виникають самі по собі, а зумовлені природними та соціальними умовами.
5) <i>Принцип особистісного підходу</i>	5) психіка є суб'єктивним відображенням (образом) об'єктивного світу.
6) <i>Принцип системності</i>	6) психіка людини виникає, розвивається і існує в діяльності.

**II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь \*\***

1. Виділіть ознаки, суттєві для кожного поняття окремо. Суттєві ознаки поняття – це найбільш важливі ознаки, які відрізняють це поняття від інших, і без яких воно втрачає свій смисл.

<i>Знання наукової психології</i>	несистематизовані; прагнуть до об'єктивності; цілком усвідомлені; сформульовані у вигляді наукових понять та закономірностей; інтуїтивні; обмежені лише власним досвідом; перевірені експериментальним шляхом; повністю не усвідомлювані.
<i>Знання життєвої психології</i>	

2. Виділіть (підкресліть) тільки ті ознаки, які відносяться до поняття «психіка». Серед цих ознак виділіть (іншим кольором) суттєві ознаки поняття (найбільш важливі ознаки, які відрізняють це поняття від інших і без яких воно втрачає свій смисл).

<i>Психіка</i>	наука; відображення реальності; має предмет вивчення; має галузі науки; суб'єктивність; має методи дослідження; недоступність для безпосереднього вивчення; унікальність; складність; температура; вага.
----------------	--

3. Проаналізуйте визначення психіки: «Психіка – суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності» як метафору. Якщо розглядати це визначення як метафору, то психіку можна уявити як відображення справжньої об'єктивної реальності у дзеркалі. Скільки людей, стільки й дзеркал, і в кожному дзеркалі своє відображення. Спробуйте тепер відповісти на наступні запитання: Що є «дзеркалом», яке відображує справжню реальність для того, щоб з'явилося відображення психічне? Що може впливати на якість «зображення» в «дзеркалі», викривляти його або робити занадто яскравим? Хто дивиться у «дзеркало» на це відображення?
4. В якій з наведених груп слів указані тільки психічні явища? Поясніть, чому ви обрали саме такий варіант?
- 1) Наполегливість, біль, гордість, пригадування, уважність, інтерес, розуміння, здібності, вміння.
  - 2) Наполегливість, гордість, мелодія, інтерес, розуміння, здібності, спокій, прагнення, байдужість.
  - 3) Біль, уміння, здібності, розуміння, рух, шепотіння, впертість, уявлення, думка, наполегливість.
  - 4) Напруга, апетит, музика, думка, крик, зацікавленість [13, с. 11].
5. Знайдіть відповідність між назвами груп психічних явищ та конкретними психічними явищами:

Психічні процеси	розсіяність, музичні здібності, запам'ятовування, прийняття рішення, талант, наполегливість, сум, емоційність, стрес, радість, сприймання, інтерес, флегматик, аналіз, безвідповідальність, забування, вольове зусилля, відчуття втоми, гнів.
Психічні стани	
Психічні властивості	

6. Про які психічні явища (психічні процеси, стани чи властивості) йдеться в кожному випадку?:

- 1) Серце калатало, кров стугоніла у висках, смоктало у шлунку, пальці тремтіли, а ноги підгиналися. Так завжди було з нею перед екзаменом або перед відповіддю біля дошки.
- 2) Раптом хлопцеві сяйнула думка – чітка і ясна здогадка про те, як розв'язується задача.
- 3) Вчителі завжди говорили про неї, що вона обдарована, але лінива.
- 4) Прокидатися вранці було важко, але зібравшись, він піднімав важке тіло і майже виштовхував себе з ліжка.
- 5) Господиня раптом підхопилась, згадавши, що на плиті вже давно кипить чайник.
- 6) Слухаючи казку, малюк завмер і ніби зачарований дивився на матір, іграшка випала з його ручки, ротик відкрився...
- 7) Всі діти вже давно облишили гру в кубики, і лише один хлопчина будував вежу. Вежа час від часу обвалювалася, але він неухильно продовжував її зводити.
- 8) Цей хлопчина знав мабуть усіх в місті, телефон його не замовкав ні на мить, і через кожні пару метрів хтось ручкався з ним або кричав «Привіт», він міг наобіцяти що завгодно і ніколи не виконував своїх обіцянок, але це йому чомусь сходило з рук.
- 9) Зробивши ковток з чашки, дівчина відставила її убік – в роті стало так кисло, що вона аж скривилася.
- 10) Він дивився на рідну хату, на батьків, які вийшли його проводити, і його серце оповив смуток. Але тільки-но він повернув за ріг, сум розвіявся, звідкись прийшла радість і хвилювання, і ноги понесли його назустріч невідомому майбутньому.

7. Знайдіть, які ознаки стосуються методу спостереження, а які – методу експерименту. Виділіть риси, які для них є спільними, а які їх відрізняють:

Метод спостереження	Метод експерименту
об'єктивний метод; суб'єктивний метод; проводиться в природних умовах; проводиться в умовах, які спеціально створюються; дослідник ставить перед собою чітку мету; дослідник веде щоденні детальні записи; дослідник не втручається в розвиток подій; дослідник активно впливає на	

розвиток подій; дослідник аналізує і пояснює результати дослідження; метод вимагає дуже багато часу; метод не може забезпечити повтор; метод дозволяє повторити дослідження; досліджуваний не повинен знати, що він є учасником дослідження; досліджуваний може знати, що він є учасником дослідження, але не знає його справжньої мети.

### **III. Психологічні задачі\*\*\*\***

- 1) Студент-практикант проводив у школі наукове спостереження за проблемним учнем. Три дні поспіль він відвідував уроки рідної мови та літератури, математики, історії та фізики, і прийшов до висновку, що учень абсолютно «безнадійний»: слабка увага, труднощі з запам'ятовуванням, повільний темп мовлення і читання, відсутність найменшого інтересу до навчання. Проте як же він був здивований, коли на перерві в учительській почув, як вчитель фізкультури дуже хвалив цього учня і відзивався про нього як про старанного, активного і здібного. *В чому помилка студента-практиканта? Ігнорування якого принципу пізнання привело його до такого однобокого бачення учня?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Психологія – це:
- А внутрішній світ людини, суб'єктивне відображення зовнішнього об'єктивно існуючого світу
  - Б сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці
  - В наука, що вивчає найскладнішу сферу життєдіяльності людини
  - Г спостереження суб'єкта за процесами у своїй свідомості
2. Виберіть ту групу слів, у якій указані тільки психічні явища:
- А гордість, наполегливість, біль, пригадування, уважність, інтерес, розуміння, спогади
  - Б наполегливість, гордість, мелодія, інтерес, розуміння, спокій, прагнення, байдужість
  - В біль, уміння, здібності, розуміння, рух, шепотіння, впертість, уявлення
  - Г думка, напруга, апетит, музика, крик, зацікавленість, наполегливість, здібності.
3. Виберіть ту групу слів, у якій указані тільки психічні процеси:
- А розсіяність, здібності, запам'ятовування, прийняття рішення, сум
  - Б талант, наполегливість, емоційність, радість, відчуття втоми
  - В сприймання, інтерес, флегматик, аналіз, безвідповідальність

Г забування, вольове зусилля, мислення, відчуття, відтворення

4. Виберіть ту групу слів, у якій указані тільки психічні стани:
- А стрес, забування, вольове зусилля, мислення, відчуття холоду
  - Б зосередженість, втома, похмурий настрій, розсіяність, зацікавленість
  - В відчуття втоми, наполегливість, сум, емоційність, радість
  - Г інтерес, сприймання, меланхолік, аналіз, безвідповідальність, гнів
5. Виберіть ту групу слів, у якій указані тільки психічні властивості:
- А музичні здібності, швидкість запам'ятовування, сангвінік, чесність, талант
  - Б холерик, вольове зусилля, запам'ятовування, прийняття рішення, аналіз
  - В наполегливість, сум, відчуття дотику, емоційність, відчуття втоми
  - Г безвідповідальність, мислення, сприймання, інтерес, аналіз
6. Виберіть рядок, у якому йдеться про психічний процес:
- А Серце калатало, кров стугоніла у висках, смоктало у шлунку, пальці тремтіли, а ноги підгиналися. Так завжди було з нею перед екзаменом або перед відповіддю біля дошки.
  - Б Раптом хлопцеві сяйнула думка – чітка і ясна здогадка про те, як розв'язується задача.
  - В Вчителі завжди говорили про неї, що вона обдарована, але лінива.
7. Виберіть рядок, у якому йдеться про психічний стан:
- А Зробивши ковток з чашки, дівчина відставила її убік – в роті стало так кисло, що вона аж скривилася.
  - Б Від погляду на рідну хату та батьків, які вийшли його проводити, його серце оповив смуток.
  - В Цей хлопчина знав мабуть усіх в місті, телефон його не замовкав ні на мить, він міг наобіцяти що завгодно і ніколи не виконував своїх обіцянок, але це йому чомусь сходило з рук.
8. Виберіть рядок, у якому йдеться про психічну властивість:
- А Закінчився навчальний тиждень, і у студента на душі було легко і радісно.
  - Б Малюк завжди був останнім, коли діти вдягались на прогулянку. Всі вже шикувалися в колонну, а він ще й досі боровся з колготками.
  - В В ранковій тиші дзвінок телефону пролунав різко і пронизливо – дівчина здригнулась.

9. Виберіть рядок, у якому йдеться про метод інтроспекції:
- А метод вивчення поведінки людей і тварин
  - Б метод спостереження за несвідомими явищами
  - В метод спостереження за тим, що відбувається у власній думці
  - Г метод активного впливу на свідомість людини
10. Виберіть рядок, у якому вказано характеристику методу спостереження:
- А досліджуваний знає, що він є учасником дослідження
  - Б дослідник не втручається в розвиток подій
  - В дослідження проводиться в умовах, які спеціально створюються
  - Г дослідник активно впливає на розвиток подій
11. Виберіть рядок, у якому вказано характеристику методу експерименту:
- А дослідник не втручається в розвиток подій
  - Б метод не може забезпечити повтор
  - В дослідник веде щоденні детальні записи
  - Г дослідник активно впливає на розвиток подій
12. Виберіть рядок, у якому йдеться про метод тестування:
- А опитування у письмовій формі з метою дослідження певних інтересів, уподобань, де наперед дається декілька варіантів відповідей на запитання
  - Б цілеспрямована завчасно продумана розмова з метою з'ясування певної інформації
  - В короткочасні, однакові для всіх досліджуваних завдання, за результатами яких визначають наявність і рівень розвитку певних психічних якостей людини
  - Г метод, який використовується для визначення зв'язків та взаємовідносин у групі людей

**Основні поняття і ключові слова:** психологія, психіка, психічні явища, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, принципи психології, завдання психології, донауковий період психології, науковий період психології, психоаналіз, біхевіоризм, асоціативна психологія, когнітивна психологія, гуманістичний напрямок психології, діяльнісний підхід, методи психології, спостереження, експеримент, психодіагностичні методи.

## Тема 2. РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ. ПСИХІКА І МОЗОК

**Мета вивчення теми:** ознайомитись з науковими поглядами на проблему виникнення психіки, вивчити особливості становлення психіки у філогенезі, виявити чинники виникнення і становлення свідомості людини, ознайомитись з будовою матеріальної основи психіки – нервової системи, окреслити роль її компонентів у психічній діяльності людини.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Проблема виникнення і розвитку психіки. Розвиток психіки у філогенезі.
2. Психіка і мозок. Рефлекторна природа психіки
3. Психіка і свідомість, структура свідомості.
4. Свідомість і неусвідомлювані психічні явища.

### **1. Проблема виникнення і розвитку психіки. Розвиток психіки у філогенезі.**

Науковці у всі часи погоджувались з тим, що психіка розвивається. Проте їх погляди значно розходились з приводу того, як і коли виникла психіка, і що спонукало її розвиток.

Вчені висловлювали різні думки з приводу того, кому може бути притаманна психіка. На основі цих думок утворились такі підходи:

- 1) *Антропсихізм* – психіка властива тільки людині (Р.Декарт);
- 2) *Панпсихізм* – психіку має вся матерія, жива і нежива (Г. Лейбніц, Г.Фехнер, К.Г. Юнг);
- 3) *Біопсихізм* – психіка властива лише живій матерії (Т.Гоббс, В.Вундт, Е Геккель);
- 4) *Нейропсихізм* – психіка властива лише організмам, які мають нервову систему (цей погляд ґрунтується на теоріях Ч.Дарвіна і Г.Спенсера);

Стосовно виникнення психіки погляди вчених розділилися на ідеалістичні та матеріалістичні. Вчені-ідеалісти вважали, що психіка є силою незалежною від матеріальної природи. Психіка діє за своїми законами й існує вічно (тобто не виникає, а дана споконвічно). Слабкість теорії ідеалістів полягає в тому, що вони не можуть науково обґрунтовано пояснити факти, які свідчать про тісний взаємозв'язок між психікою і фізичними станами людини, роботою її мозку.

Вчені-матеріалісти, погляди яких лягли в основу радянської психології, стверджують, що психіка нерозривно пов'язана з матерією (нервовою



системою) і є функцією головного мозку. Виникнення і розвиток психіки вони пов'язують із розвитком вищої нервової системи людини. Вони також вважають, що психіка виникла у процесі розвитку живих організмів і впродовж багатьох мільйонів років еволюціонувала від найпростіших форм до вищих. Слабкість погляду матеріалістів полягає в тому, що вони не здатні пояснити причину появи психіки – вона раптом з'являється на певному етапі розвитку живих організмів. Проте ця теорія дуже добре пояснює залежність між рівнем розвитку живого організму і рівнем розвитку його психіки і тому з успіхом використовується сучасною наукою.

**Розвиток психіки у філогенезі.** Погляд на еволюційний розвиток психіки (*філогенез психіки*) найбільш ґрунтовно розробив радянський вчений О.М. Леонт'єв. Виникнення психіки вчений пов'язує із виникненням у живих організмів в процесі еволюції нової форми відображення – *психічного відображення*. Для пояснення цієї теорії, розглянемо спочатку, що таке відображення з точки зору вченого.

*Відображення* – це здатність матерії, як живої так і неживої, реагувати на впливи. У неживій природі відображення проявляється у вигляді механічної, фізичної, хімічної взаємодії тіл або речовин (хвиля, яка обтесує камінь, і сама об нього розбивається; жовта і синя фарби, які при змішуванні перетворюються на синю). При такому відображенні об'єкт залишається *пасивним* по відношенню до сили, яка на нього впливає. Для живих організмів властива біологічна форма відображення, яка проявляється у *подразливості* – здатності *активно* реагувати на життєво важливі зовнішні впливи певними біологічними процесами (обмін речовин, повертання рослини за сонцем).

Шляхом еволюції простої подразливості виникла нова форма відображення – *чутливість*. Це здатність відчувати, яка проявляється в реагуванні на такі впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про значущі впливи і орієнтують організм у середовищі. Завдяки чутливості у живих організмів з'являється можливість краще адаптуватися. Поява чутливості, за О.М. Леонт'євим, знаменує появу психічного відображення, з якого починається розвиток психіки.

Історія розвитку психіки (*філогенез психіки*) за О.М. Леонт'євим має декілька стадій.

**Стадії розвитку психіки за концепцією О.М. Леонт'єва – К. Фабрі**

Стадія розвитку психіки	Психічні процеси, властиві цій стадії розвитку	Форми поведінки, властиві цій стадії розвитку
-------------------------	--	---

<p><i>Елементарна сенсорна психіка:</i></p> <p>I. Нижчий рівень: прості організми, що живуть у воді (інфузорія).</p> <p>II. Вищий рівень: кільчаті черви, черевоногі молюски (слимаки), риби (за О.М. Леонтєвим).</p>	<p><i>Відчуття</i></p> <p>На нижчому рівні чутливість не локалізована (відчуває все тіло).</p> <p>На вищому рівні виділяються окремі органи чуття. З'являється здатність точно локалізувати предмет у просторі.</p>	<p><i>Інстинкти. Безумовні рефлекси. Зародки умовних рефлексів.</i></p>
<p><i>Перцептивна психіка:</i></p> <p>I. Нижчий рівень: вищі безхребетні – ракоподібні, комахи, головоногі молюски.</p> <p>II. Вищий рівень: всі хребетні тварини: риби (за К.Фабрі), птахи, ссавці</p>	<p><i>Сприймання образів і образна пам'ять</i></p> <p>На нижчому рівні тварини орієнтуються на окремі властивості об'єктів: здатні сприймати форму, рух.</p> <p>На вищому рівні тварини сприймають образи предметів цілісно у просторі і часі.</p>	<p><i>Навички, в основі яких лежать умовні рефлекси</i></p>
<p><i>Стадія інтелекту: вищі ссавці</i></p> <p>Найвищого рівня досягають людиноподібні мавпи</p>	<p><i>Наочно-дійове мислення</i></p>	<p><i>Інтелектуальна поведінка</i></p>

Вчений описав їх у своїй книзі «Проблеми розвитку психіки». Пізніше його гіпотезу було уточнено на основі новітніх зоопсихологічних даних і розвинуто у працях вченого К. Фабрі.

*Стадія елементарної сенсорної психіки.* Елементарну сенсорну психіку вважають нижчим рівнем розвитку психіки у філогенезі. Вона, за О.М. Леонтєвим, наявна у багатоклітинних безхребетних організмів. Нижчий рівень сенсорної психіки притаманний простим організмам, що живуть у воді, таким як інфузорія, гідра. Вищий рівень сенсорної психіки властивий таким тваринам як кільчаті черви, черевоногі молюски. Головним психічним процесом на цій стадії є *відчуття*. Тварини здатні відчувати тепло, холод, світло, біль. У більш примітивних тварин є лише елементарні відчуття. Наприклад, гідра реагує на подразнення всією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. Такі тварини ще не здатні до активного пошуку і уникнення подразника. Але у тварин з більш складною нервовою системою є спеціальні органи чуття. Наприклад, дощові хробаки, у яких нейрони об'єднані в нервові вузли – ганглії, вже здатні точно локалізувати подразник у просторі і цілеспрямовано рухатись до нього або уникати.

Дії тварин на сенсорній стадії психіки керуються вродженими програмами – інстинктами і безумовними рефlekсами. *Безумовні рефлекси* – це найпростіші вроджені форми реагування, які забезпечують задоволення життєво важливих потреб. *Інстинкти* – ланцюги безумовних рефлексів, які

утворюють доволі жорстку програму поведінки. Розрізняють багато інстинктів: живлення, пристосування, самозбереження, продовження роду, і т.п. Але в основі всіх інстинктів лежать два основних – інстинкт самозбереження та інстинкт продовження роду. Зовні інстинктивна поведінка може виглядати як цілеспрямована, проте це не так. Тварина буде продовжувати інстинктивну поведінку, навіть якщо і ній не буде ніякого смислу.

Також на сенсорній стадії у тварин можна побачити зародки умовних рефлексів. *Умовні рефлекси* – форми реагування, які утворились шляхом навчання і закріпились шляхом багаторазового повторення. Наприклад, черви можуть навчитися реагувати на світло скороченням.

*Стадія перцептивної психіки.* На цій стадії перебувають вищі безхребетні та хребетні тварини. У тварин відбувається якісний стрибок у розвитку психіки – відчуття об'єднуються в образи. Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки стає сприймання. Тварини нижчого рівня (ракоподібні, павуки, комахи) здатні до сприймання форми, руху предметів у просторі. А тварини вищого рівня (риби, плазуни, птахи та деякі ссавці) здатні до сприймання цілісних образів предметів. Ускладнення нервової системи на цьому етапі полягає в розвитку дистантних органів чуття (зору, слуху, які на відміну від дотику, вимагають дистанції від предмету) та в розвитку центральної нервової системи, а в ній – кори великих півкуль мозку. В поведінці тварини вже досить явно орієнтуються на предмети оточуючого світу. Поруч з інстинктивними формами поведінки розвиваються більш гнучкі форми поведінки – *навички*, в основі яких лежать *умовні рефлекси* (в лабораторних умовах голуби можуть навчитися виконувати певні рухи, як то махати крилами, клювати клавішу, для того, щоб отримати їжу).

*Стадія найпростішої інтелектуальної діяльності або стадія тваринного інтелекту.* Ця стадія властива ссавцям. Ці тварини здатні сприймати не лише предмети, але й ситуацію в цілому. У них з'являється наочно-дійове мислення – мислення в межах певної конкретної ситуації, де для розв'язання задачі використовуються дії і рухи. Тварини здатні виконувати складні пізнавальні завдання: 1) можуть визначати відношення між предметами (мавпа здатна зрозуміти, що палка може бути знаряддям, щоб дістати банан); 2) можуть прогнозувати розвиток подій, передбачати результат (кішка, яка ловить мишу, використовує різні рухові маневри для її перехвату). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій і має назву *інтелектуальної поведінки*. Найвищого рівня розвитку інтелектуальної поведінки досягають вищі примати (людиноподібні мавпи). Вони, на відміну від інших приматів, здатні розв'язувати двофазні завдання (тобто завдання, у яких виокремлюють попередню фазу (підготовчу) і фазу здійснення (досягнення головної мети)).

На вищому щаблі філогенезу психіки перебуває психіка людини, якій властива *свідомість*. Цей етап розвитку психіки розглядається О.М.Леонтьєвим окремо від попередніх, бо на ньому на психіку впливають якісно інші закони. Якщо на розвиток психіки тварин впливають закони спадковості, мінливості та природного добору, то на розвиток психіки людини впливають суспільно-історичні закономірності. По-перше, це виготовлення і використання знарядь праці, які роблять людину більш незалежною від природи, розвивають її здатність до пізнання різних її властивостей. По-друге, це виготовлення предметів матеріальної та духовної культури і передача навичок та умінь їх виготовлення наступним поколінням шляхом навчання (без необхідності змінювати генотип). І по-третє, це використання мови і мовлення, яке дозволило людству передавати накопичені знання і досвід з покоління в покоління шляхом продуманої системи навчання і виховання.

На цьому етапі з'являються *вищі психічні функції*. Це ті самі пізнавальні процеси, що і у тварин (сприймання, пам'ять, мислення), але вони влаштовані принципово іншим способом. Вони опосередковані знаками (словами). Наприклад, якщо пригадування тварини відбувається лише в тій ситуації, в якій відбулося запам'ятовування, то людина, яка використовує знаки (наприклад, зав'язує собі вузлики на пам'ять) може, образно кажучи, взяти свій вузлик (а з ним і пам'ять!) в іншу ситуацію.

## **2. Психіка і мозок. Рефлекторна природа психіки**

Матеріальною основою психіки є нервова система. Вона є найважливішою системою, яка регулює всі процеси в організмі і забезпечує взаємодію з оточуючим світом.

Основним елементом нервової системи є нервові клітини, або *нейрони*. Нейрон складається з тіла нервової клітини та численних відростків. Короткі відростки – *дендрити* – сприймають інформацію (у вигляді електричного сигналу). Ще один довгий відросток – *аксон* здійснює передачу сигналу. На кінці аксона знаходиться *синапс*, який шляхом хімічної реакції забезпечує передачу сигналу іншій нервовій клітині. Збільшення активності нейрону називають *збудженням*, а зменшення його активності, коли нейрон зменшує або припиняє випрацьовувати нервові імпульси – *гальмуванням*.

Нервова система людини розділяється на *центральну нервову систему (ЦНС)*, яка координує роботу організму та *периферичну нервову систему*, яка забезпечує зв'язок організму із зовнішнім середовищем. ЦНС складається з спинного та головного мозку. Спинний мозок відповідає за роботу окремих м'язових груп і внутрішніх органів. Головний мозок координує спільну

діяльність різних груп м'язів і органів тіла, відповідає за здійснення складних рухів і положення всього тіла.

Найвищі відділи центральної нервової системи представлені великими півкулями головного мозку. Найскладнішу діяльність здійснює кора головного мозку і підкірка. Кора головного мозку – це шар нервових клітин, які вкривають поверхню великих півкуль ніби мантиєю. Підкірку утворюють нервові клітини, які лежать в глибині під клітинами кори.

У головному мозку людини виокремлюють три основні блоки, кожен з яких відіграє свою особливу роль у забезпеченні психічної діяльності. *Блок тонусу кори* забезпечує активний стан кори, який є необхідним для виконання будь-якої дії. Це енергетична станція мозку. *Блок прийому, переробки і збереження інформації* приймає нервові імпульси від органів чуття. Тут відбувається їх перекодування у форму, яка стає придатною для організації психічних процесів мислення і пам'яті. *Блок програмування, регуляції і контролю* виробляє програми поведінки, забезпечує і регулює їхню реалізацію, бере участь у контролі за їхнім успішним виконанням. Усі три блоки розташовані в окремих відділах головного мозку, і лише злагоджена робота зумовлює успішну організацію свідомої діяльності людини.

Усі форми роботи мозку побудовані за типом рефлексів. *Рефлекс* – це відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи. Схема дії будь-якого рефлексу має назву «рефлекторна дуга». На одному кінці цієї дуги знаходиться зовнішнє подразнення – орган чуття сприймає вплив зовнішнього середовища і перетворює його у нервові імпульси, які передаються в мозок по ланцюгам нейронів. Далі в мозку процеси збудження і гальмування в нейронах створюють умови для виникнення психічних явищ (відчуття, мислення, почуття, інше). І нарешті, від мозку іде сигнал до органів тіла, які здійснюють рухи і дії.

Усі рефлекси поділяють на дві великі групи: безумовні й умовні. Безумовними рефлексами називають вроджені й більш-менш незмінні рефлекси (дихання, ковтання, слиновиділення, кліпання, кашель, відсмикування руки від гарячого, поворот голови на різкий звук або рух). Умовними – називають рефлекси, які формуються впродовж життя організму з накопиченням життєвого досвіду. Утворення умовних рефлексів є основною роботою кори великих півкуль.

### **3. Психіка і свідомість, структура свідомості**

Свідомість – це вищий рівень розвитку психіки, який складається під впливом суспільно-історичних умов в трудовій діяльності людини та її спілкування з іншими людьми. Суть свідомості полягає в усвідомленні того, що

відображується. Це – система знань про дійсність, про себе і своє місце в цій дійсності, здатність усвідомлювати свій внутрішній досвід (думки, почуття, переживання).

В структуру свідомості входить ряд компонентів, кожен з яких виконує певну функцію:

- 1) *Відображення навколишнього світу* і формування сукупності знань про оточуючу дійсність. Цю функцію здійснюють *пізнавальні процеси* – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява. На їх основі здійснюється відображення оточуючої дійсності. Розлад роботи одного з процесів стає причиною розладів свідомості (розлад сприймання – галюцинації).
- 2) *Розрізнення суб'єкта й об'єкта* (розрізнення «Я» і не «Я»). Цю функцію забезпечує *самосвідомість*, яка проявляється в пізнавальній (пізнання себе), емоційній (ставлення до себе і оцінка себе) і вольовій (керування своїми діями) формах.
- 3) *Ставлення до себе та до оточуючого світу*. Цю функцію забезпечують *емоції*, а над усе – моральні почуття (почуття обов'язку, відповідальності, патріотизму).
- 4) *Формування цілей діяльності і спрямування на їх досягнення*. Цю функцію здебільшого виконує *воля*.

Свідомість людини виявляється в її діяльності. Виявом свідомості людини є її реальні вчинки, акти мовленнєвої діяльності.

Розрізняють *низький і високий рівень свідомості*. Про низький рівень свідомості говорять тоді, коли людина не достатньо усвідомлює обставини, за яких вона діє, і своє ставлення до них. Високий рівень свідомості характеризується тим, що людина: а) розкриває суттєві необхідні зв'язки (іншими словами розуміє наслідки своїх вчинків); б) у своїй діяльності керується віддаленою і суспільно значущою метою та мотивами і відповідно планує, організує і регулює свої дії.

#### **4. Свідомість і неусвідомлювані психічні явища**

*Свідомість і підсвідомість*. У зону ясної свідомості людини потрапляє лише незначна частина інформації. Інші сигнали психіки також використовує для регулювання деяких процесів, але на *підсвідомому* рівні.

Зазвичай в зону ясної свідомості потрапляє інформація про об'єкти, що створюють перешкоди для здійснення діяльності. Ускладнення, що виникають, привертають увагу і, отже, усвідомлюються. В результаті їх усвідомлення людина коригує і контролює діяльність, усуває перешкоди, виправляє помилки. Але як тільки вирішення проблеми знайдено, управління знову передається у *підсвідомість*, а свідомість звільняється для розв'язання нових завдань. Ця

безупинна передача управління забезпечує людині можливість розв'язувати все нові завдання, спирається на гармонічну взаємодію свідомості й підсвідомості. До *підсвідомого рівня психіки* належить:

- Інформація, яка не дійшла до свідомості через те, що сила подразника була дуже слаба. Проте така інформація пізніше може «випливти» і здійснювати вплив на вчинки або думки людини.
- Автоматизовані процеси – навички, які спочатку були свідомими але закріпились шляхом багатьох повторень і перестали контролюватися (читання, ходіння, водіння авто). Сюди також відносять нав'язливі звички і дії (жестикуляція).

*Свідомість і несвідоме.* Поряд із наявністю свідомості у людини, існує глибокий і не до кінця пізнаний пласт несвідомого. *Несвідоме* – сукупність психічних процесів, актів, станів, що обумовлюються впливами, про які людина не дає собі звіту. Несвідомі психічні явища не усвідомлюються людиною і не контролюються нею. *Типи несвідомих явищ:*

- Несвідомі вроджені програми поведінки – інстинкти та безумовні рефлекси.
- Негативні явища та події, витіснені із свідомості (образи, випадки насильства).
- Неусвідомлювані «випадкові» дії (описки, обмовки, забування прийти вчасно на зустріч з людиною, на яку злишся).
- Неусвідомлювані програми поведінки, встановлені іншими людьми (батьківські програми, навіювання, гіпноз, ідеологічні установки, реклама).
- Особливі психічні стани, при яких контроль свідомості ослаблений (сон, гіпноз, транс, афект).
- Порушення роботи свідомості при психічних захворюваннях або інтоксикаціях (галюцинації, марення).

*Свідомість і надсвідомість.* До надсвідомих психічних явищ відносять високоефективні неусвідомлювані інтелектуальні процеси (інтуїція, творчі осяяння, раптові миттєві розв'язання задач, які довго не піддавалися свідомим зусиллям).

### **Запитання для самоперевірки**

1. Які існують погляди вчених на те, кому може бути притаманна психіка?
2. В чому суть поглядів вчених-ідеалістів і вчених-матеріалістів на причини виникнення психіки?

3. Поясніть суть теорії відображення О.М.Леонтьєва: Що таке відображення? Які бувають види відображення? Який вид відображення вчений пов'язує з виникненням психіки?
4. Охарактеризуйте стадії розвитку психіки за О.М.Леонтьєвим – К.Фабрі: Які тварини перебувають на кожній стадії розвитку психіки? Які психічні процеси переважають на кожній стадії? Які форми поведінки властиві тваринам на кожній стадії?
5. Які закони впливають на розвиток психіки людини на відміну від психіки тварини?
6. Що таке вищі психічні функції?
7. Що таке нейрон? Яка його будова? Які процеси виникають в нейронах?
8. Яку роль відіграє центральна нервова система? Яка її будова?
9. Які функції виконують три основні блоки головного мозку?
10. Що таке рефлекс? Поясніть роботу рефлекторної дуги.
11. Що таке безумовний рефлекс? Умовний рефлекс? Інстинкт?
12. Що таке свідомість? Які компоненти входять в структуру свідомості і які функції вони виконують?
13. Як проявляється свідомість людини? В яких випадках говорять про високий і низький рівень свідомості людини?
14. Які психічні явища відносять до неусвідомлюваних?
15. Як співіснують свідомі і підсвідомі психічні процеси?
16. Чи може людина контролювати несвідомі психічні явища?

### **Тематика рефератів і аналітичних оглядів**

1. Історичний розвиток психіки.
2. Розвиток психіки в онтогенезі.
3. Розвиток наукових знань про природу психіки.
4. Психіка тварин і людини: порівняльний аналіз.
5. Інтелект тварин.

### **Практичні завдання до теми**

#### ***I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\****

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

<i>1. Філогенез психіки</i>	1) здатності активно реагувати на життєво важливі зовнішні впливи
<i>2. Відображення</i>	2) найпростіша вроджена форма реагування, яка забезпечує задоволення життєво важливих потреб.
<i>3. Подразливість</i>	3) вищий рівень розвитку психіки.
<i>4. Чутливість</i>	4) форма реагування, яка утворилась шляхом навчання



	і закріпилась шляхом багаторазового повторення.
5. <i>Інстинкт</i>	5) відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи.
6. <i>Безумовний рефлекс</i>	6) здатність матерії, як живої так і неживої, реагувати на впливи.
7. <i>Умовний рефлекс</i>	7) ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки.
8. <i>Рефлекс</i>	8) цілеспрямована поведінка тварин.
9. <i>Інтелектуальна поведінка</i>	9) здатність реагувати на впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про значущі впливи і орієнтують організм у середовищі.
10. <i>Свідомість</i>	10) розвиток психіки в ході еволюції.

2. Знайдіть відповідність:

1) <i>Антропсихізм</i>	1) психіку має вся матерія, жива і нежива
2) <i>Панпсихізм</i>	2) психіка властива лише організмам, які мають нервову систему
3) <i>Біопсихізм</i>	3) психіка властива тільки людині
4) <i>Нейропсихізм</i>	4) психіка властива лише живій матерії

3. Знайдіть відповідність між стадією розвитку психіки, психічним процесом, який властивий тваринам, та формою поведінки, яка властива тварині на цій стадії:

7) Елементарна сенсорна психіка	1) сприймання	1) інтелектуальна поведінка
8) Перцептивна психіка	2) наочно-дійове мислення	2) інстинкти та безумовні рефлекси
9) Стадія тваринного інтелекту	3) відчуття	3) навички, в основі яких лежать умовні рефлекси

**II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\***

1. Виділіть ознаки, суттєві для кожного поняття окремо. Суттєві ознаки поняття – це найбільш важливі ознаки, які відрізняють це поняття від інших і без яких воно втрачає свій смисл.

<i>Безумовний рефлекс</i>	вроджена реакція; може «згаснути»; передається спадково; реакція, яка набута шляхом науачіння;
---------------------------	--

<i>Умовний рефлекс</i>	забезпечує задоволення життєво важливих потреб; забезпечує більш ефективне пристосування до умов, які змінюються; стійкий і майже незмінний.
------------------------	--

2. Виділіть тільки ті ознаки, які відносяться до поняття «свідомість». Які з цих ознак суттєві?

<i>Свідомість</i>	знання про себе, свої думки і почуття; вроджена програма поведінки; вищий рівень розвитку психіки; потік думок; рефлекс; зосередженість на об'єкті; розрізнення «Я» і не «Я»; миттєве реагування на різкий звук; формулювання цілі; проявляється в діяльності.
-------------------	--

3. Яка діяльність – усвідомлювана чи несвідома – проявляється в наведених нижче прикладах:

- 1) Новонароджена дитина стискає палець дорослого або олівець, якщо ним доторкнутися до її долоні.
- 2) Плавець, який пливе брасом, видихає повітря, коли занурюються у воду, і вдихає, коли виринає на поверхню.
- 3) Людина затримує подих, коли заходить у місце з неприємним запахом.
- 4) Людина миттєво відсмикує руку, якщо торкається гарячого.
- 5) Школяр, якого «вивели з себе», порвав підручник та зошити і вдарив одного з своїх товаришів.
- 6) Дівчина на високих підборах обережно іде по слизькому тротуару.
- 7) Учень швидко і правильно виконує множення, не пам'ятаючи правил цієї математичної операції.
- 8) Учень довгий час намагався вирішити математичну задачу, проте йому це ніяк не вдавалося. Коли він нарешті облишив свої зусилля, спосіб вирішення задачі раптом сам спав йому на думку.
- 9) Купуючи квіти для дівчини на перше побачення, студент не вагаючись вибрав ромашки. Згодом виявилось, що це улюблені квіти дівчини.

### **III. Психологічні задачі\*\*\***

- 1) Акваріумний сомик в ході експерименту був здатен навчитися знаходити в спеціально побудованій перешкоді прохід, який веде до приманки. Він відчув запах приманки і плив в його напрямку, а коли натикався на перепону, то повертав і плив вздовж неї, аж поки випадково не натрапив на прохід. Лише після багатьох таких самих повторів експерименту сомик навчився відразу пливати до проходу, а не здійснювати рух, як раніше вздовж перешкоди. Коли ж перепону прибирали, сомик все одно плив до

приманки завченим шляхом. *Що це за форма поведінки? Яким психічним процесом переважно керується тварина? На якому рівні розвитку психіки знаходиться ця тварина?*

- 2) Лабораторні щури здатні навчитися шляхом багатьох спроб проходити складні і заплутані лабіринти, щоб дістатися їжі. Але, якщо прибрати стінки лабіринту, то щур не буде іти завченим «зигзагоподібним» шляхом, а просто підійде до корму. *Чим можна пояснити таку поведінку тварини? Яким психічним процесом переважно керується тварина? На якому рівні розвитку психіки знаходиться ця тварина?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Філогенез психіки – це:
  - А поведінка тварини, націлена на розв'язання проблеми в певній ситуації
  - Б відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи
  - В вищий рівень розвитку психіки
  - Г розвиток психіки в ході еволюції
  
2. Інстинкт – це:
  - А найпростіша вроджена форма реагування, яка забезпечує задоволення життєво важливих потреб
  - Б ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки
  - В форма реагування, яка утворилась шляхом нау́чіння і закріпилась шляхом багаторазового повторення
  - Г відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи
  
3. Рефлекс – це:
  - А найпростіша вроджена форма реагування, яка забезпечує задоволення життєво важливих потреб
  - Б відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи
  - В нервовий відросток, який сприймає інформацію у вигляді електричного сигналу
  - Г поведінка тварини, націлена на розв'язання проблеми в певній ситуації
  
4. Безумовний рефлекс – це:

- А форма реагування, яка утворилась шляхом навчіння і закріпилась шляхом багаторазового повторення
- Б поведінка тварини, націлена на розв'язання проблеми в певній ситуації
- В відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи
- Г найпростіша вроджена форма реагування, яка забезпечує задоволення життєво важливих потреб

5. Інтелектуальна поведінка тварин – це:

- А набір цілеспрямованих операцій, які націлені на розв'язання проблеми в певній ситуації
- Б ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки
- В форма реагування, яка утворилась шляхом навчіння і закріпилась шляхом багаторазового повторення
- Г вищий рівень розвитку психіки

6. Нейрон – це:

- А короткий відросток нервової клітини, який сприймає інформацію у вигляді електричного сигналу
- Б нервова клітина, основна складова нервової системи
- В ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки
- Г нервовий відросток, який сприймає інформацію у вигляді електричного сигналу

7. Нервова система – це:

- А ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки
- Б матеріальна основа психіки, яка регулює всі процеси в організмі і забезпечує взаємодію з оточуючим світом
- В ланцюг безумовних рефлексів, які утворюють доволі жорстку програму поведінки
- Г форма реагування, яка утворилась шляхом навчіння і закріпилась шляхом багаторазового повторення

8. Свідомість – це:

- А форма реагування, яка утворилась шляхом навчіння і закріпилась шляхом багаторазового повторення

- Б відповідь організму на подразнення, яке здійснюється за участю нервової системи
- В вищий рівень розвитку психіки, здатність усвідомлювати своє буття
- Г внутрішній світ людини, суб'єктивне відображення зовнішнього об'єктивно існуючого світу

9. В якій з наведених груп слів указані тільки неусвідомлювані психічні явища?

- А сновидіння, навичка письма, хапальний рефлекс, прийняття рішення
- Б інстинкт самозбереження, гіпноз, афект, постановка запитання
- В транс, творче осяяння, галюцинація, дихальний рефлекс
- Г інтуїція, вольове зусилля, навичка ходіння, мрія

*Основні поняття і ключові слова: відображення, психічне відображення, психіка, мозок, чутливість, інтелектуальна діяльність, стадії розвитку психіки: сенсорна, перцептивна, найпростішої інтелектуальної діяльності, свідомість, самосвідомість, свідоме, несвідоме, надсвідоме.*

## Тема 3. ДІЯЛЬНІСТЬ

**Мета вивчення теми:** визначити різницю між активністю та діяльністю, окреслити основні характеристики людської діяльності та компоненти її психологічної структури, визначити роль потреб, мотивів та цілей в розгортанні діяльності, знати види рухів та дій, розрізняти уміння і навички, знати етапи їх формування, ознайомитись з явищами перенесення, інтерференції та деавтоматизації навичок, знати основні види людської діяльності.

### Стислий зміст теми

План:

- 1.Поняття про діяльність. Активність і діяльність. Зв'язок психіки і діяльності.
- 2.Структура діяльності.
- 3.Засоби діяльності і способи їх засвоєння. Інтерференція умінь і навичок.
- 4.Види діяльності.

#### **1. Поняття про діяльність. Активність і діяльність. Зв'язок психіки і діяльності.**

**Активність і діяльність.** Всім живим істотам властива активність, яка дозволяє їм задовольняти свої потреби. Коли виникає певна потреба, активність стимулює живу істоту до певних реакцій, активної взаємодії з середовищем. Активність забезпечує пристосування до змін в оточуючому середовищі, стимулює до участі в життєдіяльності і розвитку. Отже, **активність** – це властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем.

Чим вищий рівень розвитку живої матерії, тим складнішою і різноманітнішою є її активність. Наприклад, у найпростіших живих істот, таких як одноклітинна водорість, активність спостерігається у формі обміну речовин. Активність тварин включає елементарні форми дослідження середовища, а також навчіння. Самою різноманітною і складною є активність людини, яка має здатність діяти свідомо і вибірково, планувати свої дії, ставити перед собою віддалені цілі і спрямовувати себе на їх досягнення. Це суттєво відрізняє активність людини від активності тварин, тому для її характеристики використовують поняття «діяльність», залишаючи для тварин поняття «життєдіяльність» та «поведінка».

#### **Відмінності між активністю тварин і діяльністю людини**

<b>Активність тварини</b>	<b>Діяльність людини</b>
---------------------------	--------------------------

1. Тварина керується інстинктами та умовними рефлексами, свідомо ціль відсутня. Їх активність «запускається» певним стимулом середовища.	1. Людина керується свідомою ціллю, планує свої дії, передбачає результати.
2. Поведінка тварин є генетично заданою, спадково закріпленою програмою (інстинкт), або складною схемою поведінки, яка була засвоєна в життєвому досвіді шляхом багатьох спроб і помилок (умовний рефлекс).	2. Людина оволодіває різними видами діяльності в навчанні і вихованні завдяки передачі інформації через мову.
3. Спрямована на задоволення біологічних потреб (виживання, самозбереження, розмноження).	3. Спрямована на задоволення не лише біологічних, але й вищих потреб (пізнання, спілкування, самоствердження). Часом діяльність людини взагалі суперечить таким біологічним потребам як самозбереження і виживання.
4. Має характер споживання і пристосування до тих умов середовища, які вже є.	4. Має продуктивний, творчий характер. Людина змінює або створює умови середовища, які їй необхідні.
5. Активність практично ніяк не змінює ні саму тварину, ні умови її життя.	5. Діяльність перетворює, змінює людину і її умови життя.
6. Знарядь праці не виготовляють.	6. Виготовляють знаряддя праці.
7. Не мають розподілу праці. Наприклад, у бджіл та мурах функції закріплені на генетичному рівні, вони не вибирають, яку частину діяльності будуть виконувати.	7. Мають розподіл праці, кожен учасник діяльності свідомо співвідносить свої дії з діями інших учасників і спільною метою.

Отже, **діяльність** – це зовнішня (фізична) і внутрішня (психічна) активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою і спрямована на пізнання й творче перетворення людиною самої себе і умов свого існування. Діяльність виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети: плануванні, передбаченні результатів, доборі найкращих та найефективніших засобів, використанні досягнень науки тощо. Найсуттєвішою ознакою людської діяльності є усвідомлена мета. Проте людям також властива і активність, в якій усвідомлена мета відсутня. В такому випадку говорять про те, що людина діє імпульсивно, під впливом емоцій або сильних неконтрольованих бажань і потреб.

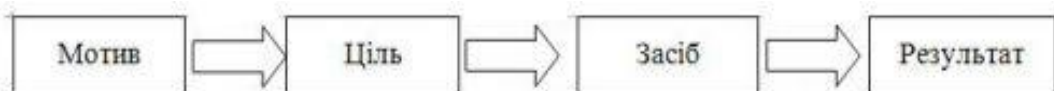
**Зв'язок психіки і діяльності.** Психіка і діяльність людини нерозривно зв'язані між собою. Людська психіка, її свідомий рівень розвивається й виявляється в діяльності. Зокрема, проява перших свідомих станів зосередженості, поява свідомого процесу сприймання відбувається лише в кінці другого місяця життя дитини. І вирішальну роль в появі цих новоутворень відіграє оволодіння дитиною своїм тілом і кінцівками. «Рука дитини вчить її око», тобто розширюючи репертуар рухів і дій, дитина збагачує свої можливості сприймання і психіки в цілому.

Діяльність, якою займається людина, не лише розвиває її психічні процеси, вона в значній мірі визначає розвиток її мотивів і життєвих цінностей, які в свою чергу визначають загальну спрямованість суб'єкта. Наприклад, дитина, яка зайнята такою важливою для неї діяльністю як гра, не лише оволодіває здатністю мислити. Копіюючи дорослих, вона засвоює в грі культуру свого соціуму, а з нею його ідеали і цінності.

В процесі діяльності розвиваються психічні властивості особистості. Зокрема формуються такі складні, соціально значущі якості, як працьовитість, дисциплінованість, відповідальність, розуміння суспільних потреб та інтересів.

## 2. Структура діяльності

**Мікроструктура і макроструктура діяльності.** Традиційно виокремлюють два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру й макроструктуру. Мікроструктура діяльності: мотив – ціль – засіб, засіб – результат. Цим компонентам можуть символічно відповідати наступні запитання: «Навіщо робити?», «Що маю отримати в кінці?», «Чим і як робити?», «Що вдалося зробити?».



У макроструктурі діяльності можна виокремити 4 основні блоки:

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

**Спонукально-ціннісний блок структури діяльності.** Найважливішим блоком в структурі діяльності вважають спонукально-ціннісний блок, оскільки саме він «запускає» діяльність і є її психічним підґрунтям. Розглянемо компоненти даного блоку психологічної структури діяльності детально.

**Потреба** — це початкова форма активності живих організмів. Потребу можна



описати як періодично виникаючий стан напруги в організмі живих істот. Цей стан може бути викликаним браком в організмі якої-небудь необхідної для нормального функціонування речовини або відсутністю необхідного для індивіда предмету.

Потреби людини можуть бути розділені на біологічні (органічні) і соціальні. До біологічних потреб відносять потребу в їжі, воді, кисні, сні, відпочинку та ін. До соціальних потреб в першу чергу відносять потребу в контактах з собі подібними (потреба у спілкуванні) і потребу в зовнішніх враженнях (пізнавальна потреба). Ці соціальні потреби починають виявлятися у людини майже від народження і зберігаються впродовж всього її життя.

Абрахам Маслоу виділив наступні види потреб: фізіологічні (в їжі, сні); в безпеці (у впевненості в завтрашньому дні, відчутті, що нічого не загрожує); в коханні та спілкуванні з собі подібними; в повазі та визнанні (прагнення до свободи і незалежності, прагнення бути сильним і впевненим в собі, прагнення високого статусу); в пізнанні нового; в незалежності від інших людей або зовнішніх обставин; потреба у подоланні труднощів та ризику; потреба в красі та гармонії, в справедливості та порядку; потреба в розумінні смислу свого життя, самовдосконаленні, самореалізації.

В процесі розвитку кожної потреби є два етапи. Перший етап - це період до першої зустрічі з предметом, який може задовольнити потребу. Другий етап - після цієї зустрічі. Як правило, на першому етапі потреба для суб'єкта є прихованою, «не розшифрованою». Людина може переживати стан якоїсь напруги (занепокоєння), але при цьому не віддавати собі звіту, чим цей стан викликаний. Цей стан штовхає людину до пошукової активності, в ході якої зазвичай відбувається зустріч потреби з її предметом. Так завершується перший етап «життя» потреби. На другому етапі відбувається процес «пізнання» потребою свого предмету, який отримав назву «опредмечування потреби». В результаті цього процесу народжується мотив.

**Мотив** – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності. Мотивами можуть бути потреби, інтереси, емоції, переконання та ідеали. Наприклад, у студентів поштовхом до навчання у вузі може бути – інтерес до професії, переконання в тому, що вища освіта необхідна всім, страх перед дорослим життям, бажання побути ще у ролі учня тощо. Мотиви діяльності бувають близькими (здійснити бажане найближчим часом), віддаленими (здійснення бажаного планують на тривалий час) та далекими (здійснити бажане через десятки років). Розрізняють мотиви також за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви: мотив обов'язку, мотив досягти певну життєву ціль. Існування таких мотивів характерне для більшості дорослих. До іншого класу (до неусвідомлюваних) відноситься

набагато більше число мотивів. Більш того, до певного віку будь-які мотиви є неусвідомлюваними. Неусвідомлювані мотиви – це певні потяги, бажання, інтереси, які людина чітко не усвідомлює або не усвідомлює взагалі. Але вони все-таки певним чином проявляються в свідомості людини у двох формах: у формі емоції і особових сенсів. Так, про певний несвідомий інтерес або бажання свідчать позитивні емоції, які виникають в ході діяльності, і, навпаки, негативні емоції свідчать про небажання чи відсутність інтересу. Ці емоції штовхають людину здійснювати або припиняти діяльність. Також до здійснення діяльності людину може штовхати *особовий сенс* – переживання підвищеної суб'єктивної значущості цієї діяльності.

Як правило, діяльність полімотивована, тобто її спонукає багато мотивів. Наприклад, учень в школі може прагнути до успіхів в навчанні не тільки заради бажання отримувати знання, але також заради матеріальної винагороди з боку батьків і можливості вступу у вищий навчальний заклад. Але не дивлячись на полімотивірованість людської діяльності, один з мотивів завжди є ведучим, домінуючим, а інші — другорядними. Домінуючі мотиви «запускають» і спрямовують діяльність. А другорядні мотиви (мотиви-стимули) додатково стимулюють діяльність. Саме від характеру домінуючих мотивів залежить ставлення людини до діяльності. Наприклад, якщо домінуючим мотивом навчання студента є бажання задовольнити батьків, то в навчанні його більше за все будуть цікавити не знання, а оцінки, якими він зможе їх порадувати. Такий студент буде ставитись до навчання дещо формально. Але якщо домінуючим мотивом студента є інтерес до професії, то його ставлення до навчання ніколи не буде байдужим.

*Мета* – це кінцевий результат діяльності. Це те, чого прагне досягнути людина, задля чого вона працює, долаючи труднощі й перешкоди, чого хоче досягти у своїй діяльності. Це може бути реальний предмет, який людина створює в процесі діяльності, знання або уміння, які людина набуває в результаті діяльності, або будь-який об'єкт, який може задовольнити потребу людини.

Цілі людської діяльності породжуються умовами життя, у яких живе людина, і залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей. Цілі бувають близькі та віддалені. Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до реалізації віддаленої мети, яку висувають на далеку перспективу. Ціль і мотив не одне і те саме, але інколи вони співпадають.

Окрім мотивації, психічним підґрунтям діяльності виступають різноманітні психічні явища. По-перше, пізнавальні психічні процеси (мислення, пам'ять, уява), на основі яких відбувається прогнозування й

проектування діяльності. По-друге, воля і властивості особистості, які необхідні для її виконання.

**Рухи та дії.** Людина, здійснюючи будь-яку діяльність, користується **рухами** – вродженими (безумовно-рефлекторними) й набутими упродовж життя (умовно-рефлекторними). Безумовно-рефлекторні рухи «запрограмовані» генетично і практично не змінюються впродовж життя. Це дихання, кліпання, ковтання, відсмикування руки від гарячого тощо. Умовно-рефлекторні рухи з'являються в результаті набуття людиною життєвого досвіду, навчання та виховання. Вони можуть змінюватися, перебудовуються відповідно до вимог умов життя, культури виробництва та поведінки. Це такі рухи, як ходіння, мовлення, писання, читання, малювання, рухи, пов'язані з грою на інструменті, фізичні рухи, пов'язані із спортивною діяльністю.

У процесі діяльності рухи об'єднуються в різноманітні комплекси і системи. Система рухів, яка скерована на досягнення певної цілі, називається **дією**. Розрізняють дії предметні та розумові:

- **Предметні, зовнішні дії** націлені на змінювання станів або властивостей предметів зовнішнього світу, контакти з людьми, тваринами і рослинами. Предметні дії найчастіше складаються з низки таких рухів, як взяти (підняти), перемістити, опустити.
- **Розумові, внутрішні дії** – виконуються у внутрішньому плані свідомості. Це акти сприймання (формування цілісного образу сприймання об'єктів), запам'ятовування і пригадування, мислення (розв'язання розумових задач), уяви (конструювання нових образів).

Будь-яка діяльність включає в себе і зовнішні і внутрішні дії. Проте першоосновою є зовнішня (предметна) діяльність, яка породжує внутрішню (розумову). Щоб сприйняти смак, запах і форму яблука (внутрішня дія), ми маємо спочатку взяти його в руки, покуштувати (зовнішня дія). Також, щоб навчитися виконувати в розумовому плані такі дії як складання, читання, порівняння, ми маємо спочатку навчитися їх виконувати у зовнішньому предметному вигляді. Спочатку малюк рахує справжні яблука або власні пальці, і лише потім набуває здатність оперувати образами цих об'єктів і робити ті самі дії в розумі. Цей процес переходу зовнішній дій у внутрішні отримав назву **інтеріоризація**. Однак часто людина спочатку формує певну схему дій у своїй психіці, а потім ці розумові дії переносить назовні, тобто втілює певне внутрішнє психічне у зовнішнє. Цей процес перетворення розумових дій на зовнішню активність має назву **екстеріоризація**.

**4.Засоби діяльності і способи їх засвоєння. Інтерференція умінь і навичок.**

**Уміння і навички.** Здійснення будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння її засобами: уміннями і навичками. Уміння, яке є запорукою успіху діяльності, завжди спирається на знання. Проте одних знань для утворення уміння ще недостатньо. Уміння є там, де знання певної справи поєднуються з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність. Таким чином, **уміння** – це здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках.

Оскільки діяльність людини складається з цілої низки різних дій, то й уміння виконувати діяльність також складається з низки часткових умінь. Наприклад, уміння керувати автомашиною передбачає уміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини. Уміння учня навчатися означає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, виокремлювати головне і другорядне, встановлювати між ними причинно-наслідкові зв'язки, раціональними способами заучувати заданий текст тощо.

Навички формуються завдяки вправам. Виконуючи дію багато разів, людина робить її дедалі швидше, легше і вільніше. З кожним разом дія потребує все менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Дедалі вся дія стає автоматизованою. Отже, **навичка** – це дія, яка виконується автоматизовано і утворюється шляхом багаторазових вправ.

Автоматизація навички може порушуватися. Щоб зберегти навичку, людина має систематично нею користуватися. Інакше втрачається швидкість, легкість і плавність дій, і людині знову приходиться звертати увагу на виконання дії.

**Види умінь і навичок.** Розрізняють такі основні види навичок: рухові, розумові, сенсорні і навички поведінки. Рухові навички включені у найрізноманітніші види зовнішньої діяльності, до них відносять уміння брати і тримати об'єкти рукою, ходіння, володіння мімікою обличчя, вимовляння звуків тощо. Розумові навички та вміння виявляються у виконанні різних видів розумової діяльності (запам'ятовування певного матеріалу, порівняння, виділення головного і другорядного, пошук логічних зв'язків, узагальнення, управління увагою, спостереження). Сенсорні навички дають можливість розвинути певну чутливість. Це навички слухового сприймання, які дають можливість людині оволодівати спочатку рідною, а потім іноземними мовами. Навички поведінки утворюються на основі знань про норми і правила поведінки і закріплюються через багаторазове виконання. Наприклад, дитину привчають стримувати себе, тихо розмовляти у транспорті, вітатися при зустрічі тощо. мають значення для формування рис особистості.

Також виділяють види навичок в залежності від виду діяльності, яку виконує людина: навчальні (письма, читання, рахування), спортивні (бігу, стрибання, ведіння м'яча), гігієнічні (доглядати за собою, чистити зуби, розчісувати волосся), мовні (навички і усного, писемного мовлення).

Навички не слід плутати із звичками. **Звичка** – це компонент дії, в основі якого лежить потреба. Наприклад, дитина оволоділа певними гігієнічними навичками: вона уміє мити руки, чистити зуби. Але цього мало, щоб дитина почала застосовувати ці навички кожного дня. Сама навичка ще не спонукає людину до того, щоб постійно нею користуватися. Важливо випрацювати звичку завжди мити руки перед їжею, після прогулянки, перед сном. Саме ця звичка і буде змушувати людину чинити певним чином.

Ще одна відмінність навичок і звичок полягає в тому, що навичка формується, як правило, шляхом свідомого вправління. Звичка може утворитися як шляхом свідомого вправління, так і без особливих зусиль з боку людини. Формуванню звичок може сприяти багаторазове повторення певної дії (чищення зубів), жорсткий розпорядок дня (ранній підйом), приклад оточуючих (користування парфумами). Непомітно для себе людина може набути як корисних, так і шкідливих звичок. Наприклад, звичка запізнюватися або їсти перед телевізором.

І навички і звички є основою, фундаментом поведінки особистості. Це добре відображено у давньоіндійському висловлюванні: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

**Процес формування вмінь і навичок.** Вміння і навички формуються в процесі навчання. Виділяють три етапи їх формування. На першому етапі учень усвідомлює як виконується певна дія і ознайомлюється з її виконанням, тренер демонструє і пояснює йому виконання дії. На підставі пояснень і показу дії утворюється перше, ще загальне і схематичне зорове уявлення про просторові та часові особливості дії – про напрям та амплітуду рухів, їхню швидкість, погодження та послідовність.

На другому етапі учень робить спроби виконувати дію на основі отриманих пояснень, робить помилки, відчуває невпевненість. Поступово дії стають чіткішими і вправнішими, набувають досконалості. Фізіологічним підґрунтям набуття досконалості є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків.

На третьому етапі внаслідок тренування дії прискорюються і полегшуються, усуваються зайві рухи, зменшується напруження при виконанні дії. На фізіологічному рівні змінюється співвідношення аналізаторів, які беруть участь у виконанні діяльності: зменшується роль зорових відчуттів і

збільшується роль відчуттів рухових. Наприклад, музикант не дивиться на рухи своїх пальців для того, щоб правильно грати. Також на третьому етапі відбувається об'єднання окремих рухів у цілісні акти, а далі об'єднання цих актів у цілісну і ще складнішу дію. Фізіологічним підґрунтям об'єднання рухів у цілісну дію є утворення «асоціації асоціацій», тобто ланцюгів тимчасових нервових зв'язків, певних їхніх систем. Закріплюючись, ці нервові зв'язки стають стереотипними. Ця стереотипність і є підґрунтям автоматизованого виконання дії. В результаті вольове зусилля набагато зменшується, рухи стають впевненішими і точнішими.

Рівень сформованості навичок і вмінь значною мірою залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, зацікавлення в кращому виконанні дій, пов'язаних з розв'язанням завдання. Важливе місце в цьому процесі також посідає врахування індивідуальних особливостей людини: тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання, нахили та здібності.

**Перенесення та інтерференція навичок.** Навички, яких ми набуваємо, певною мірою спираються на навички сформовані раніше. Ці раніше сформовані навички можуть як сприяти виробленню нових навичок, так і гальмувати, затримувати цей процес.

Часто сформовані раніше навички сприяють засвоєнню нових, полегшуючи цей процес. Наприклад, навички ліплення та малювання допомагають дитині опанувати навичку писати. Навичка гри на одному музичному інструменті полегшує оволодіння технікою гри на інших музичних інструментах. Тому, хто грає на піаніно, легше навчитися друкувати. Такий позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається **перенесенням** навичок. Перенесення виявляється також у тому, що, навчившись виконувати певну дію одним органом (наприклад, писати правою рукою), людина може без спеціальної вправи виконати цю дію (щоправда, менш досконало) й іншим органом, наприклад, лівою рукою або ногою чи головою.

Однак раніше вироблені навички іноді справляють негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок. В результаті відбувається зниження продуктивності дій, виникають помилки тощо. Таке явище називається **інтерференцією** навичок. Інтерференція також наявна тоді, коли на один подразник виробляються дві чи кілька різних реакцій. Наприклад, під час вивчення іноземної мови трапляються помилки у вимові літер, однакових за графемою з літерами рідної мови, але різних за вимовою («с», «х», «р», «у» тощо).

Навички підтримуються на належному рівні досконалості, якщо їх використовують. А коли впродовж певного часу їх не застосовують, вони ослаблюються. Системи тимчасових нервових зв'язків, які є їхнім фізіологічним підґрунтям, починають гальмуватися. Виконання відповідних дій уповільнюється, знижується їхня якість. Це явище називають деавтоматизацією навичок. Що менше навички сформовані і закріплені, то швидше вони ослаблюються і де автоматизуються.

#### **4. Основні види людської діяльності**

Розрізняють три головні різновиди людської діяльності: гру, навчання і працю. Також видами людської діяльності є спорт і захоплення за інтересом (хоббі).

Людині незалежно від віку властиві всі три основні 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.** Ігрова діяльність – це такий вид діяльності, де продуктом є сам процес. В грі дитина пізнає світ і вчиться наслідувати діяльність дорослих. Проте на відміну від праці і навчання у гри не має продукту. Дитину захоплює сам процес гри, який приносить їй задоволення. Гра припиняється як тільки зникає інтерес до неї. Цілі молодших дітей в грі не стійкі. Старші діти вже керуються в грі свідомими цілями – перемогти, розвинути в собі певні фізичні або розумові якості. В ігровій діяльності відбувається фізичний розвиток дитини (фізична сила, спритність, швидкість), психічний розвиток (формується спостережливість, уважність, наполегливість, вдумливість), розвиток особистості (дружба, чесність, справедливість, взаємодопомога). Тому ігри дошкільників відіграють важливу роль у підготовці їх до шкільного навчання. У шкільному віці гра стає більш цілеспрямованою і має складніший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, у яких яскраво виявляється мета. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички до азартних ігор. Засобом запобігання такими шкідливими захоплення в першу чергу є залучення дітей до спортивної діяльності, мистецтва та цікавих позашкільних справ.

**Навчання** – це свідомий процес засвоєння знань, умінь і навичок з метою підготовки до майбутньої самостійної трудової діяльності. Продуктом навчання є знання і вміння.

Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. Успіх навчання в школі та вищому навчальному закладі залежить від ряду умов: 1) усвідомлення учнями та студентами цілей та мотивів навчання,

здатності самостійно ставити перед собою свідомі цілі; 2) підготовленості (наявності умінь читання, письма, рахування); 3) психологічної готовності вчитися, яка включає бажання вчитися, вміння вчитися і достатній рівень розвитку. Вміння вчитися полягає в тому, що дитина здатна: 1) розуміти пояснення вчителя; 2) використовувати пояснення вчителя при виконанні завдань; 3) самостійно виконувати завдання і контролювати виконання відповідно до правил і вказівок вчителя.

Навчальна діяльність складається з навчальних дій, які можна розділити на чотири групи:

- сенсорно-перцептивні дії, пов'язані з одержанням навчальної інформації (зорове спостереження в процесі показу, слухання розповіді й лекції);
- розумові навчальні дії, які необхідні для самостійного розв'язання навчальних завдань (порівняння, виділення головного і другорядного, узагальнення);
- комплексні практичні дії – тобто зовнішні дії, які супроводжують внутрішні, розумові (написання слів іноземної мови для кращого запам'ятовування);
- мнемонічні навчальні дії, які забезпечують закріплення й тривале збереження здобутої різними способами навчальної інформації. Вони зазвичай не є самостійними, а органічно поєднуються з попередніми.

Навчання пов'язане з розвитком особистості. Навчаючись, дитина розвивається, а розвиваючись, здобуває нові можливості – розуміти та засвоювати складніші знання. Успішніше дитина розвивається тоді, коли в процесі навчання активізується її навчальна самостійність, коли дитина стає суб'єктом, а не лише об'єктом навчання, тобто вміє ставити перед собою навчальні завдання й намагається успішно розв'язувати їх. У розвитку особистості надзвичайно важливу роль відіграє активізація розумової діяльності, а не лише уваги, сприйняття, пам'яті, уяви.

**Праця** – це свідомо діяльність людини спрямована на створення матеріальних та духовних благ. Характерні риси праці: 1) свідомо мета створити певний продукт; 2) передбачення кінцевого результату; 3) планування послідовності виконання дій для досягнення мети; 4) вибір матеріалу, інструментів, способів дій. Праця потребує розумових, фізичних та вольових зусиль, особливо коли праця не захоплює людину своїм змістом. Успіх праці залежить: 1) від зрозумілості цілі, яку поставила перед собою людина; 2) від зрілості мотивів людини; 3) від ставлення до своєї роботи; 4) від здібностей та підготовки.

Розмаїття видів людської праці поділяють на працю *фізичну* та *розумову*. До фізичної праці належать різні види виробничої та технічної діяльності.



Предметом її є матеріал, який дає природа і який обробляють за допомогою різноманітних знарядь. Фізична праця потребує певного використання фізичних сил людини, напруження її м'язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результат розумової праці – це образи, думки, ідеї, проекти, знання, втілені в матеріальні форми існування (літературні та музичні твори, малюнки, різьблення тощо).

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке активність? Кому вона властива? Що є спонукою до її виникнення?
2. Що таке діяльність? Які її основні характеристики?
3. Чим поведінка тварини відрізняється від діяльності людини?
4. Як відрізнити діяльність від імпульсивної поведінки? Наведіть свій приклад.
5. Що входить в психологічну структуру діяльності?
6. Що таке потреба? Які є різновиди потреб?
7. Що таке мотив? Які є різновиди мотивів?
8. В чому полягає роль домінуючих мотивів діяльності і мотивів-стимулів?
9. Що таке ціль (мета)?
10. Які рухи називають зовнішніми (предметними), а які внутрішніми (розумовими)?
11. Поясніть, що таке інтеріоризація та екстеріоризація?
12. Що таке уміння? Навичка? Звичка?
13. Які є види навичок і умінь?
14. Як утворюються навички?
15. Що таке перенесення та інтерференція навичок?
16. Які є основні види людської діяльності?
17. Дайте характеристику ігровій діяльності. Чим гра відрізняється від інших видів діяльності?
18. Дайте характеристику навчанню. Від чого залежить успіх навчання?
19. Дайте характеристику праці. Від чого залежить успіх праці?

### **Тематика рефератів і аналітичних оглядів**

1. Основні поняття теорії діяльності.
2. Мотиви поведінки і діяльності.
3. Специфіка людської мотивації.
4. Мотивація досягнення успіху і уникнення невдачі в діяльності.

### **Практичні завдання до теми**

#### ***I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\****

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. <i>Активність</i>	1) процес переходу зовнішній дій у внутрішні
2. <i>Діяльність</i>	2) негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок.
3. <i>Інтеріорізація</i>	3) кінцевий результат діяльності
4. <i>Екстеріорізація</i>	4) позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових
5. <i>Мотив</i>	5) властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем
6. <i>Потреба</i>	6) активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою і спрямована на пізнання й творче перетворення людиною самої себе і умов свого існування
7. <i>Ціль</i>	7) втрата здатності виконувати дію на належному рівні досконалості, уповільнення і зниження якості дії
8. <i>Навичка</i>	8) процес перетворення розумових дій на зовнішню активність
9. <i>Уміння</i>	9) стан напруги в організмі, викликаний браком в організмі необхідної речовини або відсутністю необхідного для індивіда предмету.
10. <i>Перенесення</i>	10) дія, яка виконується автоматизовано і утворюється шляхом багаторазових вправ
11. <i>Інтерференція</i>	11) здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках
12. <i>Деавтоматизація</i>	12) внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності

## II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\*

1. Виділіть ознаки, суттєві для кожного поняття окремо. Якщо ви вважаєте, що деякі з характеристик можуть стосуватися як діяльності людини, так і поведінки тварини, аргументуйте свою точку зору.

<i>Поведінка тварин</i>	неусвідомлювана, може йти у розріз з біологічними потребами, імпульсивна, запланована, споживацька, цілеспрямована, свідома, генетично задана, засвоєна шляхом спроб і помилок, має творчий характер, засвоєна в результаті передачі знань через мовлення, спрямована на задоволення біологічних потреб.
<i>Діяльність людини</i>	

2. Проаналізуйте психологічну структуру діяльності одного-двох улюблених

літературних героїв або кіногероїв (наприклад, Колобка, Попелюшки, Гамлета, коваля Вакули...). Спочатку назвіть діяльність героя, потім виділіть і коротко опишіть основні структурні елементи діяльності героя: потребу, ціль, мотиви, засоби діяльності, дії та рухи. Для кращого аналізу скористайтесь наступною інформацією про види потреб та прикладом аналізу діяльності кіногероя.

*Види потреб* за Абрахамом Маслоу: фізіологічні (в їжі, сні); в безпеці (у впевненості в завтрашньому дні, відчутті, що нічого не загрожує); в коханні та спілкуванні з собі подібними; в повазі та визнанні (прагнення до свободи і незалежності, прагнення бути сильним і впевненим в собі, прагнення високого статусу); в пізнанні нового; в незалежності від інших людей або зовнішніх обставин; потреба у подоланні труднощів та ризику; потреба в красі та гармонії, в справедливості та порядку; потреба в розумінні смислу свого життя, самовдосконаленні, самореалізації.

*Приклад аналізу.* Проаналізуємо діяльність героя фільму «Матриця» Морфіуса, основною діяльністю якого було визволення людей з Матриці. Головною потребою, яка спонукала діяльність Морфіуса, була потреба у здобутті свободи та незалежності від диктату машин. Мотиви, які спонукали його діяти, ризикуючи своїм життям: бажання захистити Зеон; бажання знайти Вибраного, який звільнить людей з рабства машин; прагнення довести, що людина не слабша за машину; прагнення довести, що сила людини в її вірі. Кінцевою метою Морфіуса (ціллю) було остаточне звільнення людей з матриці та перемога над машинами. Засобами діяльності Морфіуса були: знання про закони віртуального світу, вміння обходити ці закони, навички бойових мистецтв, звичка завжди бути наготові. Основними його діями були знаходження в матриці людей, які готові до звільнення, та допомога у їх звільненні.

3. Визначте, про що йдеться мова в кожному випадку: про вміння, навички чи звички?
- 1) Підліток демонструє одноліткам свою вправність у їзді на велосипеді «без рук».
  - 2) Навіть якщо людина їздила на велосипеді дуже давно, сівши на нього, вона відразу згадає, як їздити.
  - 3) Кожних вихідних студентка виїжджає на велосипеді за місто, що отримати фізичне навантаження, відпочити, і бути у гарній формі весь наступний тиждень.
  - 4) Доросла людина не задумується під час їжі, як тримати правильно в руці ложку чи виделку.

- 5) Щоб прикрасити страву, кухар віртуозно вирізає ножом квіти з овочів.
- 6) Студентка факультету іноземних мов МДПУ вражає іноземців своєю правильною вимовою.
- 7) Студенти четвертого курсу грамотно і швидко конспектують лекції у формі тез.
- 8) Під час лекції, студентка завжди підкреслює найбільш важливі на її думку речення, бо це допомагає їй краще запам'ятати матеріал.

4. Виділіть ознаки, суттєві для кожного поняття окремо.

<i>Гра</i>	продукт – знання і уміння; продукту немає; продукт – матеріальні блага; припиняється, як тільки зникає інтерес; мета – підготовка до майбутньої самостійної трудової діяльності; триває все життя; мета – отримати задоволення; важливим є передбачення кінцевого результату; успіх залежить від усвідомленості цілей та здатності ставити їх самостійно; успіх залежить від зрозумілості поставленої перед собою цілі.
<i>Навчання</i>	
<i>Праця</i>	

### Тестові завдання для самоконтролю

1. Активність – це:

- А властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем
- Б стан напруги в організмі, викликаний браком необхідної речовини або відсутністю необхідного об'єкту
- В здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках
- Г внутрішня рушійна сила, причина, яка спонукає людину до діяльності

2. Діяльність – це:

- А властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем
- Б стан напруги в організмі, викликаний браком необхідної речовини або відсутністю необхідного об'єкту
- В зовнішня і внутрішня активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою і спрямована на пізнання й творче перетворення людиною самої себе і умов свого існування
- Г здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках

3. Виберіть рядок, у якому правильно названі ознаки діяльності людини:
- А неусвідомлювана/ може йти у розріз з біологічними потребами/ споживацька
  - Б цілеспрямована/ засвоєна в результаті передачі знань через мовлення/ запланована
  - В має творчий характер/ засвоєна шляхом спроб і помилок/ генетично задана
  - Г свідома/ імпульсивна/ спрямована на задоволення біологічних потреб
4. Потреба – це:
- А зовнішня і внутрішня активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою і спрямована на пізнання й творче перетворення людиною самої себе і умов свого існування
  - Б властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем
  - В здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках
  - Г стан напруги в організмі, викликаний браком необхідної речовини або відсутністю необхідного об'єкту
5. Мотив – це:
- А властивість всього живого діяти, вступати у взаємодію з оточуючим середовищем
  - Б стан напруги в організмі, викликаний браком необхідної речовини або відсутністю необхідного об'єкту
  - В внутрішня рушійна сила, причина, яка спонукає людину до діяльності
  - Г зовнішня і внутрішня активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою і спрямована на пізнання й творче перетворення людиною самої себе і умов свого існування
6. Уміння – це:
- А позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових
  - Б здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках
  - В кінцевий результат діяльності
  - Г дія, яка виконується автоматизовано і утворюється шляхом багаторазових вправ
7. Навичка – це:

- А внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності
- Б кінцевий результат діяльності
- В здатність успішно виконувати діяльність, яка ґрунтується на знаннях та навичках
- Г дія, яка виконується автоматизовано і утворюється шляхом багаторазових вправ

8. Процес інтеріоризації – це:

- А негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок;
- Б процес переходу зовнішній дій у внутрішні;
- В процес перетворення розумових дій на зовнішню активність;
- Г втрата здатності виконувати дію на належному рівні досконалості, уповільнення і зниження якості дії.

9. Процес екстеріоризації – це:

- А процес переходу зовнішній дій у внутрішні;
- Б процес перетворення розумових дій на зовнішню активність;
- В негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок;
- Г втрата здатності виконувати дію на належному рівні досконалості, уповільнення і зниження якості дії.

10. Деавтоматизація навички – це:

- А процес переходу зовнішній дій у внутрішні
- Б процес перетворення розумових дій на зовнішню активність
- В негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок
- Г втрата здатності виконувати дію на належному рівні досконалості, уповільнення і зниження якості дії

11. Інтерференція – це:

- А втрата здатності виконувати дію на належному рівні досконалості, уповільнення і зниження якості дії
- Б негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок
- В процес перетворення розумових дій на зовнішню активність
- Г процес переходу зовнішній дій у внутрішні

12. Виберіть рядок, у якому правильно названі ознаки гри як виду діяльності:

- А діяльність триває все життя/ продуктом діяльності є матеріальні блага
- Б діяльність припиняється, як тільки зникає інтерес/ важливим є передбачення кінцевого результату

- В продуктом діяльності є знання і уміння/ успіх залежить від зрозумілості поставленої перед собою цілі
- Г продукту діяльності немає/ мета діяльності отримати задоволення

13. Виберіть рядок, у якому правильно названі ознаки навчання як виду діяльності:

- А продукту діяльності немає/ успіх залежить від усвідомленості цілей та здатності ставити їх самостійно
- Б діяльність припиняється, як тільки зникає інтерес/ важливим є передбачення кінцевого результату
- В діяльність триває все життя/ продуктом діяльності є знання і уміння
- Г успіх діяльності залежить від зрозумілості поставленої перед собою цілі/ мета – отримати задоволення

14. Виберіть рядок, у якому правильно названі ознаки праці як виду діяльності:

- А успіх діяльності залежить від зрозумілості цілі/ важливим є передбачення кінцевого результату
- Б продуктом діяльності є матеріальні блага/ мета діяльності – отримати задоволення
- В для діяльності необхідна свідома мета створити певний продукт/ продуктом діяльності є знання і уміння
- Г успіх залежить від усвідомленості цілей та здатності ставити їх самостійно/ діяльність триває все життя.

**Основні поняття і ключові слова:** активність, поведінка, діяльність, мотив, потреба, мета діяльності, навички, звички, уміння, інтеріоризація, екстеріоризація, гра, учіння, праця.

## Тема 4. ВІДЧУТТЯ І СПРИЙМАННЯ

**Мета вивчення теми:** Засвоїти поняття про первинні форми відображення – відчуття і сприймання; навчитися виявляти основні закономірності і властивості відчуттів і сприймань; визначати та характеризувати основні види відчуттів і сприймань.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про відчуття та їх різновиди.
2. Основні властивості та закономірності відчуттів.
3. Поняття про сприймання. Загальні особливості сприймання.
4. Класифікація та види сприймання.
5. Індивідуальні особливості відчуттів і сприймання.

#### 1. Поняття про відчуття та їх різновиди.

**Поняття про відчуття.** Пізнання людиною навколишнього світу може відбуватися на чуттєвому та на раціональному рівнях. Раціональний рівень пізнання – це пізнання за допомогою мислення. Шляхом порівняння, аналізу, пошуку логічних зв'язків людина дізнається про особливості об'єктів та явищ дійсності. А чуттєвий рівень пізнання – це пізнання за допомогою процесів відчуття і сприймання. Вони дають нам можливість пізнавати цей світ безпосередньо через органи чуття.

**Відчуття** – це пізнавальний психічний процес, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів та явищ об'єктивної дійсності в результаті їх безпосередньої дії на органи чуття. **Характерними ознаками відчуттів** є те, що вони: а) виникають безпосередньо при пізнанні об'єктів; б) дають інформацію лише про окремі їх властивості; в) завжди емоційно забарвлені; г) є джерелом знань людини про навколишній світ і про себе.

Відчуття є первинним процесом, з якого починається пізнання навколишнього світу. Відчуття є навіть у найпростіших організмів, які реагують на окремі важливі для їх виживання властивості предметів і явищ. Так само новонароджена дитина в перші тижні свого життя пізнає цей світ через відчуття, реагуючи лише на світло, звуки, холод чи біль.

Відчуття є найпростішим пізнавальним процесом, але без його роботи будь-яка пізнавальна діяльність стає неможливою. Інформація, яку людина отримує завдяки дії відчуттів, є основою для роботи процесів сприймання, пам'яті, мислення.



**Основна функція відчуттів** – швидка передача інформації нервовій системі про стан зовнішнього середовища і внутрішній стан організму. Органи чуття відбирають, накопичують і передають інформацію в мозок. В результаті виникає адекватне відображення навколишнього світу і стану самого організму. На цій основі формуються нервові імпульси, які надходять до виконавчих органів, відповідальних за регуляцію температури тіла, роботу органів травлення, органів руху, залоз внутрішньої секреції, за настроювання самих органів чуття тощо. І вся ця надзвичайно складна робота, яка складається з багатьох тисяч операцій на секунду, відбувається безперервно.

Органи чуття – це єдині канали, з яких зовнішній світ проникає в людську свідомість. Вони дають людині змогу орієнтуватися в навколишньому світі. Якби людина позбавилася всіх органів чуття, то не знала б, що відбувається навколо неї, не могла б спілкуватися з навколишнім середовищем, знаходити їжу, уникати небезпек. Більш того, людина має особливу потребу у зовнішніх враженнях, їй весь час необхідно одержувати відомості про навколишній світ. Проведені експериментальні дослідження, де створювалися умови сенсорної (чуттєвої) ізоляції, показали, що повна ізоляція від впливів на органи чуття через декілька годин приводить до стану підвищеної тривожності, паніки, галюцинацій.

*Відчуття* виникає як реакція нервової системи на той чи інший подразник. Відчуття має рефлекторний характер. **Фізіологічною основою відчуттів** є робота аналізаторів. Аналізатор – нервовий апарат, який здійснює прийом сигналів, перетворення їх на нервові імпульси, передачу інформації до нервових центрів у мозку, її обробку і аналіз. Аналізатор складається з трьох частин:

- 1) *Рецептори (чутливі нервові закінчення)*, які перетворюють певний вид фізичної енергії (світлові або звукові хвилі, тепло) на нервовий процес (електричні імпульси);
- 2) *шляхи, які передають збудження:*
  - 1) *аферентні* шляхи, якими нервові імпульси передаються від рецепторів до вище розташованих центрів нервової системи;
  - 2) *еферентні* шляхи, якими нервові імпульси з розташованих вище центрів передаються до нижчих рівнів;
- 3) *зони кори і підкірки головного мозку*, де відбувається переробка нервових імпульсів, формування відчуття і відповідної реакції на вплив.

**Види відчуттів.** Існує багато **видів відчуттів** і різні їх класифікації.

1) **За місцем розташування рецепторів** в організмі (на поверхні, всередині організму, в м'язах і сухожиллях) виділяють екстероцептивні, інтероцептивні та пропріоцептивні відчуття.

*Інтероцептивні відчуття* відображають внутрішній стан організму. Вони виникають при дії подразників на внутрішні органи людини. Це органічні відчуття, які утворюють самопочуття людини: відчуття голоду, спраги, нудоти, зміни в діяльності серця, легень тощо.

*Пропріоцептивні відчуття* відображають рух і положення тіла в просторі. Рецептори, які відповідають за ці відчуття, розміщені у рухових апаратах організму. До даної групи відчуттів належать кінестезичні та статичні відчуття. Кінестезичні відчуття – це відчуття рухів і положення окремих частин тіла людини. Вони викликаються скороченням і розслабленням м'язів, розтягуванням зв'язок. Статичні відчуття (гравітаційні) відображають статику тіла, його рівновагу і положення в просторі. Їх рецептори розташовані у вестибулярному апараті внутрішнього вуха.

*Екстероцептивні відчуття* відображають властивості об'єктів, що належать до зовнішнього світу. Рецептори, завдяки яким виникають такі відчуття, знаходяться назовні тіла людини.

2) *Залежно від ступеня контакту органів чуттів із подразниками* розрізняють *контактні* та *дистантні* відчуття.

*Контактні відчуття* виникають при безпосередньому контакті з об'єктами. Це відчуття дотикові та смакові. При *дотику* до об'єктів можуть виникати тактильні, больові та температурні відчуття. Органи дотикових відчуттів розташовані у шкірі. *Тактильні* відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яку можна відчути під час їх обмацування. Ці відчуття, як і зір, відіграють велику роль у сприйманні форми, розміру предметів, розташування їх у просторі. *Больові* відчуття, сигналізують про порушення цілісності тканини, що, звичайно, викликає в людини захисну реакцію. *Температурні* відчуття – це відчуття холоду, тепла, що його спричиняє контакт із предметами, які мають температуру, вищу чи нижчу, ніж температура тіла. Вони сигналізують про ступінь сприятливості довкілля для життєдіяльності, про стан здоров'я організму. Органом *смаку* є спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розташовані на язиці та піднебінні. Виділяють чотири основні якості смакових подразників: кисле, солоне, солодке, гірке. Важливою функцією смакових відчуттів є розрізнення ступеню придатності харчових продуктів для вживання.

*Дистантні відчуття* виникають в результаті подразнення, яке іде від віддаленого об'єкта. Це зорові, слухові та льохові відчуття. Орган *зорових* відчуттів – око. У ньому розрізняють частини – *світло заломлюючу* (роговітка, зіниця, скловидне тіло) та *світлочутливу* (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками). Розрізняють відповідно хроматичні (барвисті) і ахроматичні (безбарвні) зорові

відчуття. Функція органу *слуху* полягає в аналізі звуків з коливанням від 16 до 20000 Герц і диференціації їх на шуми та тони. Серед тонів виокремлюють музичні тони. Виокремлюють такі слухові відчуття: мовні, музичні і шуми, які можуть викликати певний емоційний настрій або сигналізувати про небезпеку. **Нюхові** відчуття виконують захисну функцію, попереджаючи людину про несвіжість їжі та допомагаючи їй розрізнити хімічний склад речовин.

## **2. Основні властивості та закономірності відчуттів.**

**Властивості відчуттів.** Відчуття мають наступні **властивості**:

1. *Якість* – така властивість, яка відрізняє одне відчуття від інших. Відрізнитися можуть як відчуття одного виду так відчуття, що належать до різних видів.

2. *Інтенсивність* – кількісна характеристика. Вона визначається силою подразника і станом відповідного йому рецептора. Відчуття в межах одного виду можуть бути сильнішими чи слабшими.

3. *Тривалість* відчуттів є часовою їх характеристикою. Прямо залежить від тривалості дії подразника.

4. *Локалізованість* відчуття означає просторове розташування органу чуття, на який діє відповідний йому подразник.

**Закономірності відчуттів** Існують такі **закономірності відчуттів**.

1. *Пороги чутливості*. Не кожна сила подразника може викликати відчуття. Дотик пушинкою до руки можна і не відчутти. А при дії дуже сильного подразника може настати момент, коли відчуття перестають виникати. Надсильні подразники замість відчуттів викликають біль. Наприклад, надто гучний звук. Мінімальна сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледь помітне відчуття, називається *нижнім абсолютним порогом чутливості*. Максимальна сила подразника, за якої ще виникають відповідні йому відчуття, називається *верхнім абсолютним порогом чутливості*. Існує така закономірність: чим менша величина порогу, тим вища чутливість; і навпаки, чим величина порогу більша, тим чутливість нижча. Пороги чутливості індивідуальні для кожної людини. Вони можуть змінюватись з віком. Чутливість розвивається в дитинстві, досягає найбільшого розвитку в юнацькому віці і знижується у літньому віці.

2. *Адаптація* – це зниження або підвищення порогів чутливості під впливом постійно діючого подразника. Наприклад, в перші хвилини занурення у річку, вода здається холодною, але згодом відчуття холоду зникає і вода здається достатньо теплою. Різні органи чуття в різній мірі здатні до адаптації. Високий ступінь адаптації спостерігається у нюхових відчуттів (ми не помічаємо запаху власного тіла, парфумів), у тактильних відчуттів (не

помічаємо тиску одягу на тіло), світових. Значно менше здатні до адаптації слухові відчуття, відчуття холоду. Адаптація до больових відчуттів дуже незначна, оскільки біль є важливим сигналом про порушення роботи органів тіла або цілісності тіла.

3. *Взаємодія відчуттів* – це зміна чутливості одного аналізатора під впливом дії іншого аналізатора. Наприклад, умившись прохолодною водою, людина відчуває, що зір її став гострішим. Борщ, в який насипали перцю, здається більш гарячим. Взаємодія відчуттів виражається у такій закономірності: слабкі подразники в одній аналізаторній системі підвищують чутливість іншої, а сильні подразники в одній системі знижують чутливість іншої.

4. *Сенсибілізація* – це підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів або під впливом систематичних вправ. Має 2 основні форми:

1) Сенсибілізація, яка пов'язана із загальними фізіологічними змінами організму: у ранньому віці чутливість відносно низька, до 20-30-ти років зростає, після 30-ти років знижується;

2) Сенсибілізація, яка пов'язана з психологічними факторами: установками, вправами, професією. Наприклад, у музикантів підвищується чутливість пальців, у синхронних перекладачів – слухова чутливість, у дегустаторів – смакова і нюхова чутливість.

5. *Синестезія* – це виникнення під впливом подразника, який діє на один аналізатор, відчуттів, характерних для іншого аналізатора. Наприклад, у людини під впливом звуків можуть виникнути кольорові відчуття, або колір може викликати відчуття холоду або тепла.

6. *Контраст відчуттів* виникає при зміні інтенсивності і якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

### **3. Поняття про сприймання. Загальні особливості сприймання.**

*Поняття про сприймання.* Сприймання, поряд із відчуттями, є процесом чуттєвого пізнання дійсності. Як і відчуття, сприймання виникають при безпосередній дії предметів пізнання на суб'єкта. Проте в результаті сприймання людина отримує не окремі фрагментарні враження від об'єкту (окремо смак, запах, колір), а його цілісну картину.

**Сприймання** – це процес відображення у свідомості людини предметів чи явищ у сукупності їх якостей та частин, що діють у певний момент на органи чуття (А.В.Петровський).

За своєю природою сприймання більш складний психічний процес ніж відчуття, тому що він протікає з участю процесів мислення і пам'яті. На відміну

від відчуттів, які дають інформацію про окремі властивості пізнаваного об'єкту, сприймання відображає об'єктивну реальність повніше і більш цілісно.

Сприймання не можливе без відчуттів, проте воно також залежить від попереднього досвіду людини, який існує у формі знань і уявлень. Чим більшим є попередній досвід, тим швидше відбувається процес виділення об'єкта, розпізнавання його особливостей, і тим повніше і з більшою точністю він відображається у свідомості. Сприймання є необхідною передумовою усвідомленої людської дії.

Фізіологічним підґрунтям сприймання є комплексна діяльність системи аналізаторів. В рецепторах аналізаторів відбувається первинний аналіз інформації, яка сприймається. Далі він доповнюється складною аналітико-синтетичною діяльністю мозкових центрів аналізаторів.

**Загальні особливості сприймання.** Найважливішими **особливостями сприймання** є: предметність, цілісність, структурність, осмисленість, константність, апперцепція, вибірковість та ілюзія.

*Предметність* сприймання виявляється в тому, що продукт чуттєвого відображення співвідноситься з його предметом в реальності. В результаті ми сприймаємо об'єкти з урахуванням їх змісту, призначення, походження. Наприклад, яблуко ми сприймаємо як їстівний об'єкт, а м'яч сприймаємо як предмет для гри.

*Цілісність* сприймання виявляється в тому, що пізнаваний об'єкт відображається у сукупності частин і особливостей. Завдяки цілісності сприймання ми завжди сприймаємо образ предмету як цілісний, навіть коли деякі з його деталей або властивостей в даний момент не сприймаються (плавець, якого не повністю видно з води, не сприймається нами як половина людини).

Водночас цілісне сприймання об'єкта пізнання передбачає одночасне сприймання його *структури*. Дана особливість дозволяє розрізняти образи, близькі за змістом.

*Осмисленість сприймання* – сприймаючи об'єкт, ми усвідомлюємо його значення (знаємо що це за предмет і яке його призначення), а також усвідомлюємо життєвий смисл об'єкту для себе (хороший – поганий, корисний - шкідливий). Завдяки осмисленому сприйманню людина отримує можливість цілеспрямовано діяти і використовувати об'єкти.

*Константність сприймання* полягає в тому, що пізнаваний об'єкт сприймається суб'єктом як сталий, незмінний (стосовно величини, форми, кольору тощо) незалежно від умов, за яких він сприймається. Наприклад, ми впевнено сприймаємо сніг як білий за кольором навіть у темряві. Картина, яка висить на стіні, сприймається нами як однакова за величиною не дивлячись

наскільки далеко ми від неї відійшли. Механізм константності не є природженим, а забезпечується досвідом, набутим у процесі індивідуального розвитку особистості.

*Апперцепція* – залежність образів сприймання від досвіду та індивідуальності суб'єкта, який їх сприймає. Наприклад, всім відомий анекдот про стакан наполовину наповнений водою, який оптиміст сприймає як наполовину повний, а песиміст – як наполовину пустий.

*Вибірковість* сприймання – зміна напрямку сприймання під впливом попереднього досвіду людини, її уподобань та інтересів. В залежності від професійних пріоритетів кожна людина сприймає у предметах чи явищах переважно те, що викликає посилений інтерес, не помічаючи інших деталей. Наприклад, при погляді на дошку оголошень людина, яка цікавиться театром, помітить в першу чергу об'яву про нову виставу, а людина, яка хоче розважитись – оголошення про дискотеку.

*Ілюзії* – це неадекватні сприймання, які неправильно відображають об'єкти пізнання. Ілюзії виникають через вплив фону, оточуючого середовища. Наприклад, чорна сукня візуально робить тіло більш струнким, дно басейну здається дуже близьким, рука або палка занурена у воду здається кривою.

#### **4.Класифікація та види сприймання.**

Існує декілька *видів сприймання*, які класифікуються за наступними ознаками.

*За провідним аналізатором* виділяють зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове, смакове сприймання. Як правило, процес сприймання відбувається з участю декількох аналізаторів, які активізуються за умов певної діяльності. Наприклад, при перегляді кінофільму активізуються зорове і слухове сприймання.

*За активністю* сприймання поділяють на довільне і мимовільне. Мимовільне сприймання має місце тоді, коли пізнавані об'єкти відрізняються яскравістю, незвичністю розташування, посиленим інтересом суб'єктів до них. Таке сприймання не обумовлюється метою і відбувається без вольових зусиль. Довільне сприймання виникає, коли людина ставить перед собою мету сприйняти об'єкт і здійснює вольові зусилля. Найбільш розвиненою формою довільного сприймання є спостереження

*За формою існування матерії* виділяють сприймання простору, часу і руху. *Сприймання простору* передбачає відображення взаємного розміщення предметів і є обов'язковою умовою орієнтування людини в середовищі. Даний вид сприймання ґрунтується на спільній роботі аналізаторів – зорового, рухового, вестибулярного. На сприймання форми і величини впливає

попередній досвід індивіда: чим краще він обізнаний з конкретною формою, тим легше вирізняє її серед інших форм. Сприймання об'ємності або глибини предметів забезпечується бінокулярним зором. У сприйманні відстані інколи беруть участь нюхові та слухові аналізатори. За запахом можна, наприклад, визначити, що близько знаходиться кондитерська фабрика, за звуком розпізнати, який об'єкт наближається тощо.

*Сприймання часу* – це відображення тривалості і послідовності явищ дійсності. Сприймання коротких часових проміжків відбувається завдяки роботі слухового та кінестезичного аналізаторів. Сприймання тривалих часових проміжків залежить від суб'єктивних переживань людини: від інтенсивності діяльності (час заповнений інтенсивною діяльністю протікає швидше); від характеру емоційних переживань (позитивні емоції створюють відчуття, що час плине швидше, негативні – навпаки; при очікуванні неприємних подій час іде швидше, а при очікуванні приємних – тягнеться); від віку (у дорослих час прискорюється, так як досвід звільняє від необхідності постійно усвідомлювати все, що відбувається навколо).

*Сприймання руху* – це відображення зміни положення об'єктів у просторі і часі. Інформацію про рух об'єктів людина отримує безпосередньо спостерігаючи за їх переміщенням і опосередковано – на основі умовиводів. Сприймання руху здійснюється зоровим, слуховим, кінестезичним аналізаторами і допомагає осмислювати зміни у навколишньому середовищі.

*Сприймання людиною людини.* Це складний вид сприймання, на який впливають наступні явища. По-перше, ефект першого враження: ми довіряємо скоріше тому, з чим зустрілися раніше. По-друге, вплив привабливої зовнішності: привабливій людині легше прощають поганий вчинок, в симпатичній дитині вчитель легше побачить розум або здібності. По-третє, вплив схильності переоцінювати нашу схожість з іншими людьми: крадій впевнений, що всі крадуть, викладач впевнений, що всім подобається його предмет, а поганий студент в тому, що всі інші студенти також як і він нічого не вчать.

## **5. Індивідуальні особливості відчуттів і сприймання**

Відчуває і сприймає завжди конкретна людина з її індивідуальним неповторним внутрішнім світом, тому кожен з нас має свої індивідуальні особливості відчуттів і сприймання. Індивідуальні особливості залежать від індивідуального досвіду людини (апперцепція), від особливостей будови і стану органів чуття (від гостроти зору, слуху, тонкощів смаку, нюху, дотику).

Індивідуальні особливості відчуттів і сприймання проявляються в точності цих процесів, швидкості їх виникнення і перебігу, в особливостях їх емоційного забарвлення.

Основні типи сприймання: синтетичне, аналітичне, аналітико-синтетичне та емоційне. Люди з синтетичним типом сприймання схильні до узагальненого відображення об'єктів і явищ дійсності. На основі сприймання всіх різноманітних властивостей об'єкта або ситуації чи поведінки людини, вони здатні швидко виявити основний смисл того, що відбувається. Наприклад, вчитель такого типу сприймання характеризує своїх учнів досить коротко і узагальнено: «Дисциплінований, добросовісний» або «Невихований, розбещений». Він не заглиблюється в аналіз причин поведінки учнів в кожному окремому випадку, для нього головним у сприйманні учня стає його загальне враження. Люди аналітичного типу сприймання більше схильні до виявлення у тому, що вони сприймають, різних деталей та подробиць, які вони потім дуже ретельно аналізують. Таким людям буває важко за різними деталями побачити основний смисл явища. Наприклад, вчитель такого типу сприймання, детально аналізує причини вчинків учня, але не помічає основних рис його характеру. У людей аналітико-синтетичного типу сприймання однаково добре розвинуті як здатність до розуміння основного смислу явища, так і здатність до аналізу фактів, які це явище підтверджують. Такі індивіди завжди співставляють аналіз окремих вчинків певної людини і свої загальні висновки про цю людину. Такий тип сприймання зустрічається найчастіше, і що дуже важливо, саме такий тип сприймання є найбільш сприятливим для успішного здійснення будь-якої діяльності. І, нарешті, зустрічаються індивіди, для яких найважливішим в сприйманні явищ дійсності є не їх смисл, а переживання, які супроводжують сприймання цих явищ. Це люди емоційного типу сприймання. Будь-який подразник (від променя сонячного світла до больового відчуття) викликає у них емоційні переживання. З одного боку таке сприймання збагачує внутрішній світ людини, робить її внутрішнє психічне життя більш насиченим і яскравим. Але з іншого боку, емоційна збудливість робить сприймання плутаним і неорганізованим. Головним в об'єкті сприймання стає не його смисл, а власні переживання індивіда. Наприклад, для вчителя такого типу вирішальним в сприйманні і оцінюванні відповіді учня може стати не рівень підготовленості учня до уроку, а те, які почуття викликає цей учень у вчителя.

### **Запитання для самоперевірки**

1. В чому полягає процес відчуття?
2. Чи можна отримати відчуття без впливу ззовні?
3. Що є фізіологічною основою відчуттів?



4. Яку будову має аналізатор?
5. В чому полягає процес сприймання?
6. Чим сприймання відрізняється від відчуття і що у них спільного?
7. Чому сприймання неможна вважати просто сумою відчуттів?
8. Які види відчуттів ви знаєте? Як їх можна класифікувати?
9. Що таке якість відчуттів? Інтенсивність відчуттів?
10. Що таке пороги відчуття і як вони пов'язані з чутливістю органів чуття?
11. В чому полягає адаптація органів відчуття? Що таке негативна і позитивна адаптація?
12. Що таке сенсibiliзація і за яких умов вона може відбуватися?
13. Що таке синестезія? Наведіть приклад.
14. В чому полягає осмисленість сприймання? Який пізнавальний процес її забезпечує?
15. Що таке цілісність сприймання? Наведіть власні приклади.
16. Що таке константність сприймання? Наведіть власні приклади.
17. Що таке апперцепція? Вибірковість? Наведіть власні приклади.
18. Що таке ілюзія? Чим відрізняється ілюзія сприймання від галюцинації?
19. Які види сприймання ви знаєте?
20. Як суб'єктивні переживання людини впливають на сприймання часу?
21. Які феномени виникають при сприйманні людини та її поведінки?
22. Які є індивідуальні особливості відчуттів та сприймання.

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Фізіологічні основи відчуттів і сприймань.
2. Розвиток сприймання в онтогенезі.
3. Фігура і тло: закономірності перцептивної організації сприймання.
4. Взаємозв'язок мислення і сприймання.
5. Символіка кольорів.

### Практичні завдання до теми

#### **I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\***

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Відчуття	1) максимальна сила подразника, яка здатна викликати адекватне відчуття.
2. Сприймання	2) викривлене, помилкове сприймання предметів через вплив фону, оточуючого середовища.
3. Рецептор	3) зміна ступеню чутливості для пристосування до зовнішніх умов.
4. Аналізатор	4) впевнене сприймання об'єктів такими, які вони є, при

	різному освітленні, в різних ракурсах.
5. Нижній поріг відчуття	5) залежність сприймання від минулого досвіду особистості, її індивідуальності.
6. Верхній поріг відчуття	6) процес відображення окремих властивостей предметів і явищ а також внутрішніх станів організму при безпосередньому впливові подразників на органи чуття в даний момент.
7. Адаптація	7) виникнення в одному аналізаторі під впливом подразника відчуттів, які характерні для іншого аналізатора.
8. Сенсibiliзація	8) складна анатомо-фізіологічна система, яка здійснює сприймання і аналіз подразників
9. Синестезія	9) підвищення чутливості в результаті взаємодії органів чуття або в результаті спеціальних вправ.
10. Константність	10) процес відображення предметів і явищ дійсності в цілому в наслідок їх дії на органи чуття.
11. Апперцепція	11) група нервових клітин, яка відповідає за сприймання подразнення, перетворення його із фізичного впливу на нервовий імпульс, і передачу імпульсу далі у нервову систему.
12. Люзія	12) мінімальна сила подразника, яку ми здатні відчути.

2. Знайдіть відповідність між різновидами відчуттів та відчуттями:

Екстероцептивні	зорові, голод, больові, втома, нюхові, смакові, відчуття положення тіла в просторі, спрага, рухові, температурні, дотикові, слухові.
Інтероцептивні	
Пропріоцептивні	

Контактні відчуття	зорові, смакові, нюхові, дотикові, слухові, больові, температурні.
Дистантні відчуття	

## II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь \*\*

1. Виділіть: а) ознаки, суттєві для кожного поняття окремо; б) ознаки, спільні для обох понять.

Відчуття	<ul style="list-style-type: none"> <li>• для його виникнення необхідна наявність безпосереднього впливу на органи чуття;</li> <li>• в його роботі приймає участь мислення;</li> <li>• відображує лише окремі властивості предметів і явищ;</li> <li>• відображує предмети і явища дійсності в цілому.</li> </ul>
Сприймання	

2. Про що йдеться в кожному випадку (відчуття чи сприймання)?

- 1) При розмові по телефону, певні звуки доносяться до нас недостатньо чітко, проте ми розуміємо зміст розмови.
  - 2) Слухаючи іноземне мовлення, людина уловлює звуки, їх висоту, гучність, тембр, але не розуміє змісту мовлення.
  - 3) Новонароджена дитина повертає голову до джерела світла, наприклад до вікна.
  - 4) Дитина показує на зображених у книжці тварин і називає їх.
  - 5) Ви проводите експеримент з однокласником. Ви просите його закрити очі і торкаєтесь його долоні незнайомим предметом (наприклад, каштаном). Ви запитуєте досліджуваного, що він може сказати про предмет. Він відповідає: «Це щось тверде, гладке, холодне...»
  - 6) Хлопчаки на перерві грають у гру: один з них стоїть спиною до групи однокласників, а вони по черзі дають йому стусана у спину. Хлопець виграє, якщо точно визначить того, хто дав йому стусана.
  - 7) Дивлячись на намальований на дошці трикутник учень бачить не систему із відрізків прямих ліній, а геометричну фігуру.
  - 8) Щоб повніше насолодитися ароматом і смаком страви, ми інколи заплющуємо очі.
3. Про яку властивість відчуттів (пороги відчуття, адаптація, сенсibiliзація, синестезія) йдеться у кожному випадку?
- 1) Люди, які живуть у країнах з теплим кліматом, погано переносять морози.
  - 2) Люди інколи не помічають цокання годинника в кімнаті.
  - 3) Після того, як чай з цукром вихолоняє, він стає на смак значно солодшим, ніж коли був гарячим.
  - 4) «Від її пронизливого голосу у Артура стало кисло в роті» ( з роману Е.Л. Войніч «Овод»).
  - 5) Звичайні люди бачать 7 кольорів веселки, а японські школярі, завдяки спеціальним вправам – більше 30 відтінків.
  - 6) Коли людина починає носити жорсткі контактні лінзи, вони їй дуже заважають. Проте згодом вона перестає їх відчувати.
  - 7) Різкі гучні звуки, наприклад, звук з динаміку або рев мотоцикла без глушителя, можуть викликати відчуття «дзвону у вухах» або навіть больові відчуття.
  - 8) Навчаючись у музичній школі, учні розвивають здібність розрізняти висоту голосу, точно визначати музичний ритм.
  - 9) Встановлено, що температура приміщення, стіни якого пофарбовані в холодні кольори (сірий, голубий) сприймається людиною на 3-5 градусів нижче, ніж вона є насправді.

10) При пред'явленні фігури протягом 0,005 секунди, досліджуваний говорить: «Щось промайнуло перед очима». Якщо показ продовжити 0,05 секунди: «Побачив щось світле». Якщо демонстрація продовжується 0,5 секунди, досліджуваний впізнає форму фігури.

4. Про яку особливість сприймання йдеться в кожному випадку (цілісність, константність, апперцепція, ілюзія)?

- 1) Людина миттєво розпізнає будь-яку фігуру, наприклад квадрат. Незалежно від того, великий він, чи малий, розташований під кутом чи вертикально, намальований білим на чорному тлі, чи чорним на білому тлі. Навіть якщо нахилити аркуш паперу, де зображено квадрат під кутом, так щоб він виглядав як паралелограм, людина все одно здатна розпізнати квадрат.
- 2) Рука або палка занурена у воду здається кривою.
- 3) На малюнку трирічної дитини схематично зображено людину: ніс і вуха відсутні, рот і язик зображені за межами обличчя.
- 4) Після того, як на уроці нова вчителька поставила багато двійок, учні певний час ставилися до неї з острахом і неприязню.
- 5) Об'єкти, які віддзеркалюються у дзеркалі заднього виду, можуть бути ближче, ніж здаються.
- 6) Навіть, якщо ви знаєте нотну грамоту, ви сприймаєте мелодію, а не окремі ноти.
- 7) В темряві куц здається химерним чудовиськом, яке причаїлося і хоче напасти.
- 8) Дивлячись на одну і ту саму чорнильну пляму відомого психологічного тесту Рошаха, різні люди бачать різне: закоханий побачить закохану пару, дитина – метелика, а злочинець – калюжу крові.

### **III. Психологічні задачі\*\*\***

- 1) Якщо підходити до людини як до продукту тривалої еволюції, то слід очікувати, що її органи її тіла будуть досконалішими, ніж у живих істот, які перебувають на нижчих щаблях еволюції. Принаймні органи чуття людини повинні мати вищу чутливість, ніж ті самі органи у вищих тварин. Проте насправді чутливість тварин значно вища, ніж у людини. *Як пояснити цей факт? Чим відрізняються органи чуття людини і тварин?*
- 2) Вищі тварини переважають людину за швидкістю побудови чуттєвих образів, оцінкою їх емоційного тону та відповідною орієнтацією в навколишньому середовищі. Проте чуттєві образи людини незрівнянно багатші: очевидно, що тварина не відображає соті долі того, що сприймає в

об'єктах людина. *Чим відрізняється сприймання людини від сприймання тварини? Чому сприймання людини незрівнянно багатше?*

- 3) Чотири групи вантажників протягом зміни переносили ящики однієї ваги, але різного кольору: чорного, коричневого, жовтого і білого. Опитування показало, що робітники, які носили чорні і коричневі ящики, в кінці зміни скаржилися на втому. У двох інших групах такого не було. *Поясніть це явище. Яка особливість відчуттів виявилася таким чином?*
- 4) Відомі випадки, коли дитина дошкільного віку, ще не відчуваючи симптомів захворювання, що починається, береться “лікувати” свою ляльку. Цікаво, що хворобливі зміни у стані організму першими помічають матері цих дітей. *Чому хворобливі відчуття дітей виявляються таким чином? Про який вид відчуття йдеться?*
- 5) Людина, що проживала в квартирі багатоповерхового будинку, часто бачила на балконі сусіднього будинку чоловіка, який робив ранкову гімнастику. Під час випадкової зустрічі на вулиці вона відразу ж упізнала його, але їй здалося, що цей чоловік став меншим на зріст. *Якою властивістю сприймання можна пояснити цей випадок?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Чутливе нерве закінчення, яке перетворює певний вид фізичної енергії на електричні імпульси – це:
  - А аналізатор
  - Б рецептор
  - В нейрон
  - Г аксон
  - Д дендрит
2. Нервовий апарат, який здійснює прийом сигналів, перетворення їх на нервові імпульси, передачу інформації до нервових центрів у мозку, її обробку і аналіз – це:
  - А центральна нервова система;
  - Б аналізатор
  - В рецептор
  - Г нейрон
  - Д аксон
3. Зміна ступеню чутливості органів чуття з метою пристосування до зовнішніх умов – це:
  - А нижній поріг відчуття

- Б верхній поріг відчуття
- В сенсibiliзація
- Г адаптація
- Д синестезія

4. Підвищення чутливості в результаті в результаті спеціальних вправ або взаємодії органів чуття – це:

- А нижній поріг відчуття
- Б верхній поріг відчуття
- В сенсibiliзація
- Г адаптація
- Д синестезія

5. Максимальна сила подразника, яка здатна викликати адекватне відчуття – це:

- А верхній поріг відчуття
- Б верхній поріг відчуття
- В сенсibiliзація
- Г адаптація;
- Д синестезія

6. Мінімальна сила подразника, яку ми здатні відчутти – це:

- А нижній поріг відчуття
- Б верхній поріг відчуття
- В сенсibiliзація
- Г адаптація
- Д синестезія

7. Залежність сприймання від минулого досвіду, психічного стану, мотивів, потреб та інтересів – це:

- А осмисленість
- Б цілісність
- В константність
- Г апперцепція
- Д ілюзія

8. Викривлене, помилкове сприймання предметів через вплив фону, оточуючого середовища – це:

- А синестезія

- Б константність
- В апперцепція
- Г ілюзія
- Д галюцинація

9. Виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, які характерні для іншого аналізатора – це:

- А осмисленість
- Б синестезія
- В константність
- Г апперцепція
- Д ілюзія

10. Впевнене сприймання об'єктів при різному освітленні, в різних ракурсах, на різній відстані – це:

- А осмисленість
- Б цілісність
- В константність
- Г апперцепція
- Д ілюзія

11. Виберіть рядок, у якому перераховані тільки інтероцептивні відчуття:

- А відчуття голоду, больові відчуття, нудота, відчуття втоми
- Б спрага, відчуття положення тіла в просторі, рухові відчуття, температурні відчуття
- В зорові відчуття, дотикові відчуття, слухові відчуття; нюхові відчуття
- Г відчуття рівноваги, статеві відчуття, смакові відчуття, відчуття задухи

12. Виберіть рядок, у якому перераховані тільки екстероцептивні відчуття:

- А температурні відчуття, відчуття голоду, нудота, відчуття спраги
- Б больові відчуття, втома, відчуття положення тіла в просторі, рухові відчуття
- В смакові відчуття, зорові відчуття, дотикові відчуття, слухові відчуття
- Г нюхові відчуття, відчуття рівноваги, статеві відчуття, відчуття задухи

13. Виберіть рядок, у якому перераховані тільки пропріоцептивні відчуття:

- А відчуття руху, температурні відчуття, слухові відчуття; смакові відчуття
- Б відчуття положення тіла в просторі, рухові відчуття, відчуття рівноваги
- В зорові відчуття, дотикові відчуття, нюхові відчуття, статеві відчуття

Г нудота, відчуття голоду, больові відчуття, відчуття спраги

**Основні поняття і ключові слова:** чуттєве відображення: відчуття, сприймання; види відчуттів: пропріоцептивні відчуття, екстероцептивні відчуття, інтероцептивні відчуття; властивості відчуттів: якість, інтенсивність, локалізованість; закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, аперцепція, синестезія, сенсibiliзація; види сприймання: сприймання часу, простору, особистості; особливості сприймань, індивідуальні особливості сприймань, спостережливість.



## Тема 5: ПАМ'ЯТЬ

**Мета вивчення теми:** засвоїти зміст поняття “пам’ять”, знати класифікації видів пам’яті, навчитися розмежовувати процеси пам’яті та визначати роль кожного в мнемічній діяльності людини, визначати індивідуальні особливості пам’яті.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про пам’ять. Пам’ять як психічний процес.
2. Значення пам’яті для життєдіяльності людини. Природа пам’яті.
3. Класифікації та види пам’яті.
4. Процеси і закономірності пам’яті.
5. Індивідуальні особливості й типи пам’яті.

#### **1. Поняття про пам’ять. Пам’ять як психічний процес.**

**Пам’ять як психічний процес.** Інформація про отримані знання, набутий життєвий досвід утримується в мозку людини і зберігається у ньому у вигляді образів – уявлень, які можуть відтворюватися при потребі. Така можливість забезпечується пам’яттю.

**Пам’ять** – це процес відображення досвіду людини через запам’ятовування, зберігання, відтворення інформації чи об’єктів пізнання.

Пам’ять є одним із пізнавальних психічних процесів. Особливістю пам’яті є те, що вона зберігає два види досвіду людини: чуттєвий досвід, який надходить із відчуттів і сприймань, і раціональний досвід, який забезпечується роботою мислення і уяви. Пам’ять виконує функцію накопичення, збереження, використання наслідків дії відчуттів, сприймання, мислення та уяви і забезпечує можливість роботи інших психічних процесів. Без запасу уявлень пам’яті не були б можливими мислення, створення образів уяви, розуміння свого буття та орієнтування в навколишньому середовищі.

#### **2. Значення пам’яті для життєдіяльності людини. Природа пам’яті.**

Пам’ять лежить в основі будь-яких здібностей людини. Вона є умовою здобуття знань і формування умінь та навичок. Пам’ять бере участь у набуванні індивідуального життєвого досвіду людини: її теперішнє осмислюється з огляду на минуле і стає основою формування образів майбутнього. Завдяки цьому стає можливим розвиток особистості (ми можемо використовувати минулий досвід, вчитись на своїх помилках).

Людська пам'ять є ланкою зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Вона забезпечує цілісність особистості (адже ми знаємо про те, хто ми є, і які ми є, лише завдяки пам'яті). Утрата пам'яті – це драматичний момент у житті людини: їй важко зорієнтуватися у сьогоденні і окреслити плани на майбутнє.

Проблема пам'яті є однією з найбільш розроблених у психологічній науці. Створено чимало *теорій пам'яті*, які формувалися в рамках різних напрямів психології. Кожен з них по-своєму пояснював природу даного психічного процесу.

*Асоціативна теорія* (Арістотель, Г.Еббінгауз). Вчені пояснювали здатність людини запам'ятовувати існуванням особливих зв'язків – *асоціацій*. Предмети чи явища, які пов'язані в дійсності, пов'язані і в пам'яті людини. Згадуючи одне, ми пригадуємо і інше. Бувають асоціації за сумісністю (співпадіння двох явищ в часі або просторі). Наприклад, глянувши на вузлик, людина згадує подію яку хотіла запам'ятати, коли вузлика зав'язувала. Є асоціації за схожістю (друг розповідає про невдалий виступ на змаганнях, а ми йому: у мене теж таке було...і пригадуємо ще десять таких випадків), за контрастом (можна дивитись на погану гру футболістів і пригадати, як добре вони грали минулого разу). Бувають також смислові асоціації (причинно-наслідкові) – вони лежать в основі наших знань. Дана теорія набула великої популярності, але вона не охоплює всіх характеристик людської пам'яті: не може пояснити, чому ми запам'ятовуємо інформацію вибірково.

*Геіштальтпсихологічна теорія* (В.Келлер, К.Коффка) виходила з того, що пам'ять людини визначається будовою її предмета: добре структурований матеріал запам'ятовується краще, ніж неструктурований чи погано структурований. Однак дана теорія не врахувала того, що ефективність запам'ятовування забезпечується не тільки зовнішнім чинником – хорошою організацією структури матеріалу.

*Біхевіористична теорія* пам'яті (Дж.Уотсон, Е.Торндайк, Б.Скіннер) обґрунтовувала роль вправ, необхідних для закріплення навчального матеріалу; процесу закріплення навчального матеріалу, пов'язаного з перенесенням навичок з попереднього на наступне навчання; успішності закріплення навчального матеріалу в залежності від інтересів навчання; ролі задоволення, яке одержує учень від результатів навчання.

*Когнітивна теорія* (П.Ліндсей, Д.Норман) підходить до пам'яті як до сукупності різноманітних блоків і процесів переробки інформації, які забезпечують: виділення, розпізнавання характерних рис інформації; побудову когнітивної схеми, що дає можливість орієнтуватися в матеріалі; утримування інформації впродовж певного часу; представлення інформації у певній формі. Когнітивний підхід не врахував активність людини у процесі пам'яті.

*Діяльнісна теорія пам'яті* (Л.С.Виготський, П.І.Зінченко, О.О.Смірнов) виходила з того, що закономірності пам'яті визначаються переважно тим, що робить людина з матеріалом – предметом запам'ятовування; яке місце він займає у структурі діяльності людини. Представники даної теорії дійшли до висновку, що у процесі діяльності людина поступово оволодіває своєю пам'яттю, навчається нею керувати.

*Фізіологічні теорії* пам'яті пов'язані із вченням І.П.Павлова та ін. вчених про закономірності вищої нервової діяльності та утворення тимчасових зв'язків. Згідно І.П. Павлова фізіологічною основою пам'яті є умовні тимчасові зв'язки між джерелами збудження в корі головного мозку. Вони пов'язують нове із раніше закріпленим. При цьому важливе місце займають позитивне та негативне підкріплення, які стимулюють відтворення утворених зв'язків.

*Біохімічні теорії* пам'яті базуються на положенні, що процес запам'ятання має двоступеневий характер. На першому ступені, коли діє подразник у мозку, проходять короткі електрохімічні реакції, що забезпечують короткочасне запам'ятовування. На другому ступені відбуваються біохімічні реакції, які приводять до утворення нових білкових речовин, протеїнів, які забезпечують довготривале запам'ятовування.

Всі вищезазначені теорії показують, що пам'ять індивіда реалізується на трьох різних рівнях – психологічному, фізіологічному та біохімічному.

### **3. Класифікації та види пам'яті**

Існує багато різноманітних *видів пам'яті*. У психологічній науці розроблені наступні класифікації пам'яті.

1. Залежно від змісту матеріалу пам'ять поділяється на рухову, емоційну, образну, словесно-логічну. *Рухова пам'ять* є основою формування рухових навичок. Вона виявляється у запам'ятовуванні, збереженні, відтворенні людиною рухів. *Емоційна пам'ять* зберігає переживання і почуття, пов'язані з минулими подіями. Змістом емоційної пам'яті є не стільки емоції, скільки події, що їх викликали. Запам'ятовується переважно той матеріал, який викликає певні емоції. *Образна пам'ять* виявляється у запам'ятовуванні і відтворенні образів об'єктів, які мали місце у минулому досвіді людини. Ця пам'ять відіграє провідну роль у життєвому орієнтуванні людини і тварини. *Словесно-логічна* пам'ять – це специфічно людський вид пам'яті. Вона нерозривно пов'язана з мисленням та мовленням, тому що це пам'ять на думки, поняття, судження, умовиводи. Вона розвивається разом з ускладненням змісту думок людини і є провідною у засвоєнні знань. Словесно-логічна пам'ять характеризується точністю відтворення і значною залежністю від волі.

2. Залежно від характеру мети діяльності і того, як пам'ять включається в структуру діяльності людини, вона поділяється на мимовільну і довільну. *Мимовільна пам'ять* протікає без мети і без вольового зусилля. Вона є результатом практичної діяльності людини. Продуктивність цієї пам'яті залежить від способу організації діяльності. *Довільна пам'ять* характеризується наявністю мети щось запам'ятати та відтворити, супроводжується докладанням вольових зусиль. Продуктивність довільної пам'яті визначається установкою суб'єкта, його мотивацією, використанням способів запам'ятовування. Завдяки довільній пам'яті людина керує своєю мнемічною діяльністю.

3. Залежно від часу зберігання матеріалу пам'ять поділяється на сенсорну, короткочасну і тривалу (Р.Аткінсон).

*Сенсорна пам'ять* – це миттєвий відбиток інформації в сенсорних нейронах (нервових клітинах органів чуття – на сітківці ока, в закінченнях нюхового, смакового та інших нервів) в її первинній формі. Це відбиток картини світу, яка сприймається органами чуття. Тривалість зберігання інформації в миттєвій пам'яті – доли секунди (0,1 -0,5), після чого інформація втрачається. Суб'єктивно ця пам'ять переживається як відгук подію, яка тільки відбулася (стоїть перед очима, звучить у вухах, тощо). Завдяки сенсорній пам'яті можливе розпізнавання індивідом інформації (образів) у процесі її (їх) формування.

*Короткочасна пам'ять* – це оперативне утримування і відтворення інформації, що надходить із сенсорної і тривалої пам'яті. Триває до 30 секунд. Нова інформація надходить у короткочасну пам'ять з сенсорної, а стара – з тривалої. В основі короткочасної пам'яті лежать процеси проговорювання та повторення матеріалу (Р.Аткінсон). Різновидом короткочасної пам'яті є *оперативна пам'ять*, яка зберігає інформацію необхідну для вирішення певної задачі. Наприклад, щоб розв'язати задачу, учень зберігає в пам'яті проміжні результати ділення у стовпчик. Ідучи у магазин ми тримаємо в голові список речей, які необхідно купити. Оперативна пам'ять зберігає інформацію від декількох хвилин до декількох годин або навіть діб, доки інформація вже не буде потрібна.

*Тривала пам'ять* виявляється у процесі набування і утримування знань, умінь, навичок, розрахованих на довготривале збереження і використання в діяльності. Інформація в довготривалу пам'ять потрапляє із короткочасної пам'яті, якщо інформація має велике значення для людини або якщо людина робить свідомі зусилля і повторює матеріал.

#### 4. Процеси і закономірності пам'яті

Матеріал, який зберігається у тривалій пам'яті, зазнає впливу *процесів* запам'ятовування, забування і відтворення.

*Запам'ятовування* – це процес пам'яті, який забезпечує закріплення нового матеріалу шляхом його поєднання з набутими раніше знаннями. Запам'ятовування характеризується вибірковістю: більшою мірою запам'ятовується і утримується та інформація, яка пов'язана з діяльністю людини.

Запам'ятовування поділяється на мимовільне і довільне, механічне і смислове. *Мимовільне запам'ятовування* здійснюється без чіткої постановки мети і вольових зусиль. Те, що цікавить, приваблює людину, мимовільно запам'ятовується. Учні молодших класів переважно запам'ятовують мимовільно. Щоб підвищити ефективність мимовільного запам'ятовування слід знати, що мимовільно запам'ятовується краще той матеріал, який: 1) новий, незвичний, цікавий, яскравий; 2) викликає активну розумову роботу над ним; 3) має для нас життєве значення; 4) викликає у нас інтерес і позитивні емоції. Проте слід пам'ятати, що сильне емоційне збудження гальмує мимовільне запам'ятовування.

*Довільне запам'ятовування* характеризується рівнем вольового зусилля, наявністю завдання, мотиву, мети. Воно є провідним у процесі набування знань. Довільно матеріал запам'ятовується краще якщо:

1) перед людиною поставлена чітко визначена і ясно сформульована мета щось запам'ятати;

2) у людини є інтерес до матеріалу, який заучується, є ціль, заради якої треба напружувати пам'ять;

3) є розуміння матеріалу (незрозумілий матеріал, як правило, не зацікавлює й запам'ятовується гірше);

4) людина докладає вольових зусиль і повторює матеріал в процесі заучування;

5) людина використовує спеціальні прийоми запам'ятовування (довільне асоціювання, групування інформації на блоки, складання плану, систематизація, схеми). Одним з найважливіших прийомів запам'ятовування є складання плану. Він включає в себе три моменти: розбивку матеріалу на смислові частини, виділення опорного пункту чи придумування заголовку і зв'язування матеріалу по цих опорних пунктах чи заголовках. В процесі такої роботи матеріал набуває чіткої розчленованої форми і краще розуміється.

6) сприятливий психічний стан. Людина погано сприймає і запам'ятовує матеріал, якщо вона втомлена, роздратована, пригнічена. Позитивний ефект на запам'ятовування має сприймання інформації в розслабленому стані (перед сном і після пробудження вранці).

*Механічне запам'ятовування* передбачає закріплення матеріалу без розуміння його змістових зв'язків і логіки побудови. Здійснюється шляхом багатьох повторень без розуміння суті. Механічне запам'ятовування підмінює логічне, коли матеріал, який потрібно запам'ятати, є надзвичайно складним. Але ефективним воно може бути у молодшому шкільному віці, коли дитині простіше передати зміст матеріалу дослівно. В такому віці механічне запам'ятовування сприяє поповненню лексичного запасу школярів.

*Смислове запам'ятовування* ґрунтується на розумінні суті матеріалу, логіки його викладу. Логічне запам'ятовування розвивається разом з розвитком мислення і мовлення людини. Етапами логічного запам'ятовування є: 1) усвідомлення мети запам'ятовування; 2) розуміння його смислу; 3) аналіз матеріалу; 4) визначення найважливіших думок; 5) узагальнення; 6) запам'ятовування цього узагальнення.

#### ***Закономірності запам'ятовування:***

- Встановлено, що 7 об'єктів запам'ятовуються за один повтор, 16 об'єктів – за 30 повторів, 24 за 44 повторення.

- Для кращого результату важливо правильно розподіляти повторення у часі. Перше повторення слід провести не пізніше ніж через декілька годин після першого сприймання інформації, а наступне – не пізніше ніж через 1-2 доби. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше.

- Не варто повторювати багато разів поспіль і надто часто, оскільки це зумовлює гальмування в корі головного мозку й утруднює процес утворення нервових зв'язків.

- З посиленням уваги до матеріалу, число повторень, необхідних для заучування, може бути зменшеним. Відсутність уваги не може бути компенсована за рахунок збільшення числа повторів.

- Повторення буває продуктивним лише тоді, коли воно усвідомлене, активне і різноманітне за своїми формами.

***Збереження*** – це процес, що забезпечує утримування матеріалу в пам'яті протягом певного часу. Цей процес контролюється свідомістю в незначній мірі. Міцність утримання інформації залежить від: а) від яскравості та значущості інформації для людини; б) від наявності періодичного повторення; від індивідуальних особливостей людини (у людей з інертною нервовою системою нервові зв'язки утримуються міцніше і довше, ніж у людей з рухливою нервовою системою).

#### ***Закономірності збереження:***

- Об'єм пам'яті (кількість інформації, яку людина здатна утримати) для абсолютно нового матеріалу та матеріалу, який не має для людини смислу

(склади, числа, слова іноземної мови, терміни) дорівнює «магічному» числу Міллера  $7 \pm 2$ .

- Краще зберігаються початок і кінець певної інформації. Це явище має назву «*ефект краю*».

- Якість збереження залежить від характеру діяльності, яка передувала запам'ятовуванню або іде після нього. Якщо зразу після сприймання складного матеріалу почати заучування іншого матеріалу (такого ж складного або подібного до попереднього), то може відбутися витіснення новими відомостями старих, і в пам'яті залишиться удвічі менше інформації. Це явище має назву «*інтерференція*» (втручання).

- Для успішного збереження необхідно щоб число повторів було трохи більшим ніж те, яке знадобилося для першого повного відтворення.

**Відтворення** – це процес, який відновлює матеріал, що зберігається в пам'яті. При відтворенні матеріалу головним чином відбувається реконструкція матеріалу, який зберігався у тривалій пам'яті. Чим складніший матеріал і більший його обсяг, тим значнішим є його відтворення. Якщо мала місце сильна спрямованість суб'єкта на точність запам'ятовування, чим більше часу і зусиль було витрачено на заучування, тим точніше відтворюється матеріал і меншою мірою відбувається реконструкція.

Відтворення поділяється на такі види: впізнавання, власне відтворення, пригадування, згадування.

**Впізнавання** – це відтворення в умовах повторного сприймання. Мнемічний образ накладається на перцептивний, і тому перешкод у відтворенні не спостерігається.

**Власне відтворення** – мимовільне або довільне відновлення матеріалу, що утримувався у тривалій пам'яті. Мимовільне відтворення виявляється у вигляді потоку асоціацій, що виникли під впливом думок, образів, емоцій, дій. Мнемічна спрямованість у такому разі відсутня. Довільне відтворення ґрунтується на мнемічній спрямованості, яка забезпечує цілеспрямований пошук потрібного матеріалу. Найбільш ефективним є довільне відтворення.

**Пригадування** – довільне відтворення, що вимагає від людини активних вольових і розумових зусиль. Пригадування дає можливість відновити матеріал, який дещо забувся, але при певних зусиллях відновлюється. Ефективність пригадування залежить від постановки і усвідомлення мети, від готовності індивіда до швидкого і точного відтворення, використання певних репродуктивних дій.

**Згадування (спогади)** – це відтворення індивідом образів свого життєвого шляху. Воно відбувається без повторного сприймання. Згадуючи, людина

відтворює власне минуле, що супроводжується позитивними чи негативними емоціями.

Цікавими феноменами відтворення є ремінісценція та персеверація. *Ремінісценція* – виринання у свідомості того, що неможливо було пригадати одразу після його запам'ятовування. *Персеверація* – відтворення, яке має нав'язливий характер (думка, пісня, якої важно позбутися). Найчастіше виникають після багаторазового сприйняття певних предметів чи явищ, або коли людина зазнала сильного емоційного впливу.

*Забування* – процес втрати чіткості інформації, зменшення її обсягу, виникнення помилок у відтворенні, неможливість впізнати. Має позитивну і негативний характер. Негативний – полягає в забуванні необхідної інформації, а позитивний у відключенні від непотрібної інформації. Забування буває: повне, часткове, довготривале, тимчасове. Забувається більшою мірою те, що є неактуальним для людини. Важливим фактором забування є інтерференція, тобто негативний вплив інформації на запам'ятовування. Явище негативного впливу діяльності, що передує запам'ятовуванню, називається проактивною інтерференцією. Явище негативного впливу діяльності, яка виконується після запам'ятовування, називається ретроактивною інтерференцією.

Основним засобом боротьби із забуванням є дотримання ритмічності в роботі та відпочинку. Для зменшення забування важливе значення має правильна періодичність повторення матеріалу і постійне використання матеріалу в діяльності.

#### ***Закономірності забування:***

Процес забування протікає нерівномірно – спочатку швидко, а потім все повільніше. Найбільше забування відбувається в перші хвилини після пред'явлення інформації. Це так званий *закон забування Г.Еббінгауза*, який відкрив, що протягом 1 години забувається 60% інформації, а через 6 днів залишається менше ніж 20%.

### **5. Індивідуальні особливості і типи пам'яті**

У пам'яті людей є значні індивідуальні відмінності. Люди відрізняються тим, скільки матеріалу вони можуть запам'ятати за один раз – тобто обсягом (об'ємом) пам'яті, швидкістю і точністю запам'ятовування, тривалістю збереження матеріалу в пам'яті і готовністю до його відтворення. Швидкість відтворення визначається кількістю повторень, потрібних для запам'ятовування певного матеріалу. Точність визначається відповідністю відтвореного тому, що заучували та кількістю допущених помилок. Міцність виявляється в тривалості збереження або у повільності його забування. Готовність до відтворення виявляється в тому, наскільки людина швидко і легко в потрібний момент



здатна пригадати необхідну інформацію.

Ці особливості певною мірою залежать від особливостей типу вищої нервової системи людини. Встановлено, що обсяг пам'яті в осіб зі слабким типом нервової системи нижча, ніж у представників із сильним. Однак вони краще запам'ятовують логічну структуру матеріалу. Висока рухливість нервових процесів зумовлює високу швидкість запам'ятовування, а сильне гальмування підвищує точність і міцність запам'ятовування. У представників рухливої нервової системи краще розвинена мимовільна пам'ять, а в осіб із інертною нервовою системою – довільна.

Однак на продуктивність пам'яті впливає не тільки тип вищої нервової системи. Остаточні властивості пам'яті формуються в процесі розумової діяльності людини та у результаті тренування пам'яті.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються також у тому, який матеріал краще запам'ятовується, – образний, словесний чи однаковою мірою продуктивно той та інший. В залежності від цього у людей виділяють різні типи пам'яті: образний (або наочно-образний), словесно-логічний і проміжний (або змішаний). Образний тип пам'яті властивий тим людям, які краще запам'ятовують матеріал в образній, наочній формі, тобто кольори, картини природи, обличчя, звуки, мелодії, запахи та смаки. Їм легше запам'ятовувати, якщо вони створюють асоціації зорової чи слухової модальності (щоб запам'ятати нове слово уявляють собі зоровий образ об'єкту). Словесно-логічний тип пам'яті властивий тим, хто добре запам'ятовує і відтворює словесний, абстрактний матеріал: логічні схеми, формули. Якщо в людини не переважає певний тип оперування матеріалом, то у неї проміжний тип пам'яті.

Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином – умовами життя та вимогами професійної діяльності. Образний тип пам'яті властивий, наприклад, працівникам матеріального виробництва, художникам, музикантам, акторам. Економістам та аналітикам притаманний словесно-логічний тип пам'яті.

Є люди, які мають феноменальну пам'ять, ознаки якої – незвичайно великий обсяг інформації, тривалість зберігання і надзвичайно сильна образність. Однак наявність феноменальної пам'яті не завжди свідчить про високий рівень загального інтелекту, хоча багато хто з видатних людей мав надзвичайно хорошу пам'ять.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке пам'ять?

2. З якими іншими психічними процесами пов'язаний процес пам'яті?
3. В чому значення пам'яті для життя людини?
4. Поясніть, що таке асоціації? Які вони бувають?
5. Поясніть фізіологічний (за І.П. Павловим) та біохімічний механізми пам'яті.
6. Що зберігає образна пам'ять? Емоційна? Словесно-логічна? Рухова?
7. Чим довільна пам'ять відрізняється від мимовільної?
8. Яку інформацію зберігає сенсорна (миттєва) пам'ять? Скільки триває збереження?
9. Яку пам'ять називають короткочасною? Скільки може тривати збереження?
10. Яку інформацію зберігає оперативна пам'ять? Скільки триває збереження?
11. Яку пам'ять називають тривалою?
12. Які види запам'ятовування ви знаєте?
13. Що впливає на ефективність мимовільного та довільного запам'ятовування?
14. Які закономірності запам'ятовування ви знаєте?
15. Поясніть суть процесу збереження. Які є закономірності збереження?
16. Які види відтворення ви знаєте?
17. В чому полягає позитивність процесу забування?
18. В чому полягає закон Г. Еббінгауза?
19. Які індивідуальні особливості пам'яті ви знаєте? Від чого вони залежать?
20. Які індивідуальні типи пам'яті ви знаєте?

### **Тематика рефератів і аналітичних оглядів**

1. Розвиток пам'яті в онтогенезі.
2. Умови ефективного запам'ятовування.
3. Методи поліпшення пам'яті.
4. Ефект «дежавю» та інші феномени пам'яті.

### **Практичні завдання до теми**

#### ***I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\****

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Пам'ять	1. збереження інформації в нервових клітинах органів чуття, яке триває долі секунди.
2. Довільна пам'ять	2. збереження інформації, яка необхідна для вирішення певних задач, до тих пір поки задачу не буде виконано.
3. Мимовільна пам'ять	3. збереження інформації тривалий час.
4. Образна пам'ять	4. психічний пізнавальний процес, який полягає в запам'ятовуванні, зберіганні і відтворенні людиною її

	попереднього досвіду.
5. Рухова пам'ять	5. запам'ятовування відбувається з участю волі, навмисно.
6. Емоційна пам'ять	6. збереження і відтворення слів, думок, понять, суджень, умовиводів.
7. Словесно-логічна пам'ять	7. збереження інформації від декількох секунд до декількох хвилин (годин) поки відбувається циркуляція імпульсів від по замкненим нервовим ланцюгам в мозку
8. Сміслова (логічна) пам'ять	8. запам'ятовування відбувається ненавмисно, без наміру чи бажання запам'ятати.
9. Механічна пам'ять	9. запам'ятовування образів уявлень конкретних предметів і явищ.
10. Сенсорна (миттєва) пам'ять	10. запам'ятовування і відтворення людиною емоцій і почуттів.
11. Короткотривала пам'ять	11. запам'ятовування за рахунок розуміння смислу інформації.
12. Оперативна пам'ять	12. збереження і відтворення рухів тіла.
13. Тривала пам'ять	13. запам'ятовування без осмислення, за рахунок багаторазового повторення.

## **II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\***

- Прочитайте словосполучення і допишіть замість крапок слово або словосполучення, яке першим спало вам на думку. Визначте, який вид асоціації ви використали кожного разу (асоціація за сумісністю, за схожістю, за контрастом, причинно-наслідкова):
  - 1) Один, два, три, чотири, .....;
  - 2) Телефонний дзвінок, .....;
  - 3) Холодний ранок, .....;
  - 4) Медичний пластир, .....;
  - 5) Коротко пострижене волосся, .....;
  - 6) Терпкий смак чорного чаю, ...
- Визначте, яка пам'ять (рухова, емоційна, образна, словесно-логічна, сміслова, механічна, сенсорна (миттєва), оперативна, короткочасна, довготривала) добре розвинута у наступних людей:
  - 1) Дівчина легко може запам'ятати прізвище, ім'я та по батькові нового знайомого, проте наступного разу може не впізнати його при зустрічі.
  - 2) Професор пам'ятає своїх студентів в обличчя, проте не може згадати їх прізвища.

- 3) Відповідаючи на екзамені студентка, пригадуючи інформацію, «бачить» сторінку, на якій написаний потрібний їй матеріал.
- 4) Заслужена артистка балету пам'ятає всі партії, які вона танцювала в своєму житті.
- 5) Шахматист А. Альохін пам'ятає всі партії, зіграні сильними шахматистами за останні 15-20 років.
- 6) Бабуся, яка любить сидіти на лавці під під'їздом будинку, може детально описати зовнішність всіх, хто заходив у під'їзд за цілий день.
- 7) Хлопчик може запам'ятати вірша, повторивши його декілька разів, але інколи плутає місцями строки.
- 8) Студент краще запам'ятовує матеріал, коли виділяє в ньому головне і складає план відповіді.
- 9) Студент грамотно пише диктанти, але при цьому не знає правил правопису і граматики.
- 10) Дідусь в деталях описує події 20-ти літньої давнини, але не пам'ятає, де поклав окуляри хвилину тому.
- 11) Дівчина ніколи не забуває купити все, що намітила купити в супермаркеті, не роблячи при цьому ніяких записів, в той час як її подруга постійно складає собі списки покупок і все одно забуває щось купити.
- 12) Викладач добре пам'ятає тих студентів, які зривають лекції, часто бувають неготовими до занять, невчасно складають іспити та заліки.

3. Знайдіть відповідність між видами пам'яті та умовами успішного запам'ятовування

<b><i>Види пам'яті</i></b>	<b><i>Умови успішного запам'ятовування</i></b>
<i>Мимовільна пам'ять</i>	повторення матеріалу; чітка постановка завдання запам'ятати інформацію; використання нової, незвичної, яскравої, цікавої інформації; наявність власного інтересу до матеріалу; використання інформації, яка викликає емоції та інтерес; наявність цілі, заради якої треба напружувати пам'ять; використання матеріалу, який викликає активну розумову роботу (виникають запитання, бажання знайти розгадку); використання вольових зусиль; розуміння матеріалу; використання прийомів запам'ятовування (асоціації, складання плану).
<i>Довільна пам'ять</i>	

4. Визначте, про який вид відтворення йдеться в кожному випадку (впізнавання, пригадування, власне відтворення, спогади, ремінісценція):

- 1) Абітурієнт вийшов з екзамену, і раптом в його голові почали виринати відповіді на всі запитання, які він вчив, і ті, що йому попалися на тестуванні і навіть ті, які не попалися...
- 2) Студентка відкрила конспект лекцій, проглянула тему і впевнилась, що пам'ятає матеріал, який пояснювали на лекції.
- 3) Студент записував у зошиті поточну дату – «шосте жовтня», і раптом йому згадалося, що то був сьогодні за день – материн день народження.
- 4) Вчитель дивився на випускників, які стояли з квітами на парадній лінійці, а в його пам'яті виринали образи цих дівчат і хлопчаків такими, якими вони вперше зайшли в його клас, їх дзвінкі голоси, їх обличчя, запитливо звернені до нього...
- 5) Дівчина вже тричі передивилася усі речі в сумці – телефона не було. Вона перебирала в пам'яті всі місця, де була перед цим і де могла його залишити.
- 6) П'ятирічний хлопчик на прохання матері з радістю розповідав гостям всі вірші, які знав.

### **III. Психологічні задачі\*\*\***

- 1) Батьки, які мають дітей – дошкільника і молодшого школяра, – нерідко помічають, що старша дитина, заучуючи вірш, запам'ятовує його гірше, ніж менша. Остання ж, тільки слухаючи, та й то начебто між іншим, через деякий час відтворює вірш, інколи навіть не розуміючи значень окремих слів. *Як пояснити це явище? Чим відрізняється процес запам'ятовування у старшої і меншої дитини?*
- 2) Батько, вдягаючи чотирирічну доньку, помилково назвав гольфи колготами. Дівчинка на це зауважила: «Тату, чому ти забуваєш? Це ж дуже просто: гольфи – значить голі коліна». *Чому дівчинка запропонувала такий прийом запам'ятовування? На якому механізмі пам'яті він ґрунтується?*
- 3) Досвідчені викладачі знають: якщо школяр чи студент вивчає матеріал лише для того, щоб добре відповісти на занятті або щоб скласти екзамен, він його швидко забуває. *Які психологічні механізми зумовлюють таке забування? Як боротися з цим явищем?*
- 4) К.Д.Ушинський у праці «Людина як предмет виховання» писав: «Педагог, який хоче щось закарбувати в дитячій пам'яті, повинен подбати, щоб якомога більше органів чуття – око, вухо, голос, відчуття м'язевих рухів тощо (навіть нюх і смак) – взяли участь в акті запам'ятовування. За такою дружнього сприяння всіх органів чуття актові засвоєння ви переможете найлінивішу пам'ять». *Чи це справді так? Чи мають ці рекомендації наукові підстави?*

- 5) Уявіть, що до вас звертається допитливий учень: «Я читав про цікаві дослідження з маленькими черв'ячками – планаріями. Одну групу планарій навчали проходити певний шлях лабіринтом. Після того, як вони запам'ятовували його (внаслідок багаторазових повторень; неправильні спроби карались електричним подразненням), їх віддавали на поїдання іншій групі. Виявилося, що інша група вже в кілька разів швидше, ніж перша, навчалася проходити той самий лабіринт. Якщо це насправді так, то, напевно, вже недалеко той час, коли люди отримуватимуть знання за допомогою таблеток». *Що ви відповісте такому учневі?*

### Тестові завдання для самоконтролю

1. Збереження і відтворення інформації, яке відбувається навмисно, за участі волі – це:
  - А мимовільна пам'ять
  - Б довільна пам'ять
  - В оперативна пам'ять
  - Г сенсорна пам'ять
2. Збереження і відтворення інформації, яке відбувається ненавмисно, без свідомого наміру – це:
  - А мимовільна пам'ять
  - Б довільна пам'ять
  - В оперативна пам'ять
  - Г сенсорна пам'ять
3. Збереження інформації в нервових клітинах органів чуття, яке триває долі секунди, виконує:
  - А образна пам'ять
  - Б довільна пам'ять
  - В оперативна пам'ять
  - Г сенсорна пам'ять
4. Збереження інформації для вирішення певної задачі, доки задачу не буде виконано, – це:
  - А миттєва пам'ять
  - Б довільна пам'ять
  - В оперативна пам'ять
  - Г довготривала пам'ять

5. Збереження і відтворення слів, думок, понять, суджень, умовиводів виконує:
- А образна пам'ять
  - Б словесно-логічна пам'ять
  - В рухова пам'ять
  - Г оперативна пам'ять
6. Збереження і відтворення уявлень конкретних предметів і явищ виконує:
- А короткотривала пам'ять
  - Б рухова пам'ять
  - В образна пам'ять
  - Г довільна пам'ять
7. Запам'ятовування без осмислення, за рахунок багаторазового повторення – це:
- А мимовільна пам'ять
  - Б оперативна пам'ять
  - В механічна пам'ять
  - Г рухова пам'ять
8. Запам'ятовування за рахунок розуміння смислу інформації – це:
- А довільна пам'ять
  - Б оперативна пам'ять
  - В механічна пам'ять
  - Г смислова пам'ять
9. Виберіть рядок, у якому названа умова ефективного мимовільного запам'ятовування:
- А повторення матеріалу
  - Б чітка постановка завдання запам'ятати інформацію
  - В використання нової, незвичної, яскравої, цікавої інформації
  - Г наявність власного інтересу до матеріалу
10. Виберіть рядок, у якому названа умова ефективного довільного запам'ятовування?:
- А використання інформації, яка викликає емоції та інтерес
  - Б наявність цілі, заради якої треба напружувати пам'ять
  - В використання матеріалу, який викликає активну розумову роботу
  - Г використання нової і цікавої інформації

11. «Ефект краю» полягає в тому, що:

- А краще зберігаються початок і кінець певної інформації
- Б швидше за все забувається початок і кінець певної інформації
- В часте і багаторазове поспіль повторення може привести до погіршення запам'ятовування

12. Закон забування Г.Еббінгауза полягає в тому, що:

- А процес забування протікає рівномірно
- Б процес забування протікає нерівномірно – спочатку повільно, а потім все швидше
- В процес забування протікає нерівномірно – спочатку швидко, а потім все повільніше

13. Об'єм інформації, яка може зберігатися в короткочасній пам'яті:

- А обмежується кількістю  $7 \pm 2$  об'єкти
- Б необмежений
- В межі не відомі

14. Виберіть рядок, у якому правильно названі індивідуальні особливості пам'яті людини:

- А запам'ятовування, збереження, відтворення, забування
- Б образна пам'ять, рухова пам'ять, емоційна пам'ять, словесно-логічна пам'ять
- В швидкість, точність, міцність, готовність до відтворення

**Основні поняття і ключові слова:** пам'ять, теорії пам'яті, процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, забування, відтворення; види пам'яті: емоційна, рухова, образна, словесно-логічна, мимовільна, довільна, сенсорна, короткочасна, довготривала; умови ефективного довільного запам'ятовування; закономірності пам'яті: ефект краю, закон Еббінгауза; індивідуальні особливості пам'яті: швидкість, точність та міцність запам'ятовування, готовність до відтворення.



## Тема 6. МИСЛЕННЯ

**Мета вивчення теми:** Засвоїти, в чому полягає зміст поняття мислення; знати визначення мислення як процесу та як діяльності; розглянути основні форми, операції, види мислення; навчитися визначати, як співвідносяться поняття мислення та інтелекту, в чому виявляються індивідуальні особливості мислення.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про мислення та його ознаки. Основні функції мислення.
2. Теорії мислення.
3. Мислення як процес: розумові операції, логічні форми мислення.
4. Мислення як діяльність. Види мислення.
5. Індивідуальні особливості мислення.

#### **1. Поняття про мислення та його ознаки. Основні функції мислення.**

Пізнання людиною об'єктивної дійсності починається з відчуттів і сприймань, які є процесами чуттєвого, безпосереднього відображення людиною навколишнього світу і себе у ньому. Але дія відчуттів і сприймань – це лише початковий ступінь пізнання. Воно продовжується на вищому, складнішому рівні, коли чуттєвого досвіду стає замало, щоб повною мірою пізнати властивості і відношення предметів і явищ дійсності. Таку функцію бере на себе процес раціонального пізнання дійсності – мислення.

Якщо відчуття і сприймання відображають окремі сторони пізнаваних явищ, часто у випадкових сполученнях, то мислення співвідносить дані відчуттів і сприймань, їх порівнює, аналізує, співставляє, віднаходить зв'язки і закономірності, визначає сутність. За допомогою мислення людина здатна пізнавати такі властивості предметів та явищ і такі зв'язки між предметами і явищами, які неможливо пізнати за допомогою чуттєвого пізнання (відчуттів і сприймання). Наприклад, вивчати такі явища як магнітна хвиля або електрон. Мислення дає нам можливість встановлювати зв'язки і стосунки між предметами, в той час як відчуття і сприймання відображають лише окремі сторони явищ.

*Мислення* – це соціально зумовлений, пов'язаний з мовленням психічний процес самостійного відображення істотно нового, тобто процес узагальненого та опосередкованого відображення дійсності в ході її аналізу і синтезу, що виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання і здатний виходити далеко за його межі.

Мислення має такі *ознаки*.

1) Мислення за своєю природою соціальне. Якщо проаналізувати появу свідомості в людському суспільстві, то її витoki сягають часів, коли люди спільно виробляли знаряддя праці, їх удосконалювали. У результаті спільних зусиль, спрямованих на виживання, виникала найвища, абстрактна форма відображення дійсності – мислення. На сучасному етапі детермінантою розвитку мислення є соціалізація особистості, яка залучена до системи суспільних відносин.

2) Мислення виявляє суттєві, необхідні зв'язки між пізнаваними об'єктами, є процесом узагальненого відображення дійсності. У своєму пізнанні людина йде від одиничного до загального, до формулювання висновків, узагальнень.

3) Мислення є процесом опосередкованого відображення дійсності. На відміну від відчуттів і сприймань, які безпосередньо відображають пізнавані об'єкти, мислення через операції аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, абстрагування, конкретизації, класифікації, систематизації раціонально відображає сутність предметів і явищ.

4) Мислення тісно пов'язане з мовленням. Різноманітні форми мислення не можуть існувати за межами мови і мовлення. Кожна думка виникає, розвивається і висловлюється за допомогою мови. Чим глибшою і ґрунтовнішою є думка, тим більшою мірою вона потребує грамотного оформлення у словах, фразах, в усному чи писемному мовленні. Завдяки зв'язку з мовленням, мислення людини принципово відрізняється від мислення тварин. Тварина здатна мислити лише тоді, коли вона безпосередньо сприймає об'єкти і ситуацію. Людині, щоб мислити, не обов'язково безпосередньо сприймати певні об'єкти та маніпулювати ними. Вона здатна мислити відірвано від ситуації та предметів завдяки тому, що оперує словами, поняттями, в яких закріплені істотні властивості і якості предметів та явищ. Завдяки формулюванню і закріпленню в слові думка не зникає і не згасає, лише виникнувши. Завжди є можливість у разі необхідності знову повернутись до неї, продумати її ще глибше, перевірити і співвіднести з іншими думками. Чим глибше продумана та чи інша думка, тим чіткіше і ясніше вона виражається у словах. І навпаки, робота над точним словесним формулюванням думки, робить цю думку більш чіткою і зрозумілою

Виходячи з представлених вище особливостей мислення, учені вирізняють такі *функції мислення*:

1) *Розуміння* – це здатність осягнути сутність і значення того, що є предметом мислення. Пов'язане зі знанням, але не зводиться до нього. Знання, які людина отримує через органи чуття та логічним шляхом, становлять

змістовий бік мислення. Розуміння ж є процесом людського мислення, спрямоване на розкриття об'єктів у їх істотних зв'язках з іншими об'єктами, пов'язане із включенням нового знання в суб'єктивний досвід людини.

2) *Розв'язання проблем і задач.* Відомим у психології є положення, що мислення виникає в проблемній ситуації, коли для досягнення мети не вистачає суб'єктивного досвіду. Першим кроком до розв'язання задачі є усвідомлення і формулювання питання й проблеми. При виникненні розуміння, що потрібно робити для досягнення мети, проблемна ситуація перетворюється в задачу, яка з часом розв'язується.

3) *Цілеутворення* означає, що за допомогою мислення людина може усвідомити необхідність виконання певних дій, перетворення ситуацій, що стає основою формулювання цілей – проміжних і кінцевих.

4) *Рефлексія* – функція, яка забезпечує усвідомлення суб'єктом власних пізнавальних дій, операцій, способів.

## **2. Теорії мислення.**

На природу мислення у психології існує багато точок зору, які відображені у *теоріях мислення*.

Представники *асоціанізму* вважали, що думку людини утворює ряд уявлень, які мають асоціативний характер. Розвиток мислення розглядався ними як процес накопичення асоціацій. Мислення зводилося до логіки і не розглядалося як форма діяльності суб'єкта пізнання.

Представники *Вюрцбурзької школи*, навпаки, розглядали мислення як самостійну діяльність. Однак вони у своєму розумінні мислення відривали його від чуттєвих образів, мовлення, практичної діяльності і розглядали як функціонування інтелектуальних операцій.

Згідно поглядів *геіштальтпсихологів*, мислення трактувалося як акт переструктурування ситуації. Відправною думкою була наступна: при вирішенні задачі, яка лежить в основі виникнення мисленнєвої діяльності, в уявленні суб'єкта виникає нове цілісне утворення.

*Біхевіористи* при розгляді проблем мислення розв'язання мисленнєвих задач пов'язували зі структурою організації поведінки, минулого досвіду суб'єкта мислення, його пошуковими орієнтовними реакціями і поняттями “образ” і “план”.

*Діяльнісна теорія* дає змогу трактувати мисленнєву діяльність як умову самореалізації особистості. Удосконалення мислення через здійснення рефлексивних зусиль забезпечує інтелектуальний і особистісний розвиток суб'єкта пізнання. Радянські психологи мислення розглядали як процес, який здійснюється завдяки мисленнєвим операціям і в якості результату має логічні

форми мислення, а також як діяльність, яка спрямована на вирішення проблемних ситуацій.

### **3. Мислення як процес: розумові операції, логічні форми мислення.**

*Розумові операції.* Мислення розглядають як процес і як діяльність. Як процес мислення складається з ряду розумових (мисленневих) операцій, які дозволяють обробляти інформацію, виділяти головне і шукати логічні зв'язки. Це операції аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, абстрагування, класифікації, систематизації, конкретизації. Кожна операція здійснює свої функції.

*Аналіз* полягає в тому, що предмет вивчення розбивається на складові елементи, частини і вирізняються їх ознаки, властивості. Починається аналіз у практичних діях, який знаходить продовження у теоретичному осмисленні сутності предметів. *Синтез* являє уявне поєднання елементів (вирізнених у результаті попереднього аналізу) в єдине ціле. В ході синтезу виявляються зв'язки між елементами. Аналіз і синтез вважаються основними мисленневими операціями.

*Порівняння* є важливою мисленневою операцією, яка дозволяє визначити і встановити схоже і відмінне в об'єктах пізнання. Це елементарний процес, з якого починається пізнання, основа всякого розуміння і мислення. Завдяки порівнянню стає можливим розкрити істотні ознаки предметів і явищ.

*Абстрагування* є мисленневою операцією, яка дозволяє уявно виокремити певну ознаку у пізнаваному об'єкті. При цьому відокремлені ознаки за допомогою абстрагування глибше осмислюються і розуміються незалежно від інших. Дана операція є необхідною умовою категоризації та узагальнення.

*Узагальнення* – це вирізнення груп предметів та явищ за істотними ознаками, спільними для цих груп. Узагальнення здійснюється на основі абстрагування і є необхідним, коли потрібно сформулювати висновок. Узагальнення виокремлених ознак об'єктів дає можливість їх групувати за видовими чи родовими ознаками, що є основою такої операції, як класифікація. *Класифікація* – це віднесення пізнаваного об'єкту до певного класу, виду, типу. Ця операція дозволяє впорядкувати розрізнені знання і краще зрозуміти їх змістову структуру. *Конкретизація* – це здійснення переходу від більш загальних понять до більш часткових. *Систематизація* – об'єднання істотних і загальних ознак пізнаваних об'єктів в окрему систему. Систематизація логічно завершує ланцюжок мисленневих операцій, здійснення яких дає можливість пізнати сутність речей, встановити взаємозв'язки між ними, впорядкувати розрізнені знання у систему.

**Логічні форми мислення.** Мислення як процес має свій продукт – логічні форми мислення, до яких належать: поняття, судження, умовиводи. Це форми, в яких існує думка людини.

**Поняття** – це думка, виражена в слові, в якому відображені загальні, суттєві та істотні ознаки предметів та явищ. Кожне поняття має свій зміст і обсяг. *Зміст поняття* становить сукупність істотних ознак об'єктів. *Обсяг поняття* – це сукупність, множина, клас предметів, кожний з яких має ознаки, відображені в змісті поняття. Є поняття з більшим обсягом – родові (“меблі”, “тварини” тощо). Є також видові поняття, обсяг яких менший (“м'які меблі”, “савці” тощо). За змістом і обсягом поняття поділяють за такі **види**.

1) За обсягом поняття поділяються на одиничні, загальні, збірні. *Одиничні* – це поняття, в яких відображаються ознаки предметів або явищ, аналогів яким у світі немає (Кіровоград, Україна, Всесвіт). *Загальні* – це поняття, які відображають ознаки певної групи чи класу предметів (меблі, взуття, рослини). *Збірні* – це поняття, які відображають ознаки сукупності однорідних предметів, які у свідомості людини формують образ єдиного цілого (листя, колектив, збори).

2) За змістом поняття поділяються на конкретні і абстрактні. *Конкретні* – це поняття, які означають предмети, що реально існують як речі матеріального світу (стіл, телевізор, дерево). *Абстрактні* – це поняття, які відображають істотні ознаки та властивості предметів відокремлено від об'єктів пізнання (любов, мужність розум).

3) На основі порівняння змісту й обсягу поняття поділяються на порівняльні і непорівняльні. *Порівняльні* – це поняття, у змісті яких є спільні ознаки (книга, зошит, кольоровий папір – зроблені з паперу). Порівняльні поняття можуть бути сумісними, тобто рівнозначними (прямокутник, квадрат) або несумісним, тобто суперечними, протилежними (мислення і мовлення). *Непорівняльні* поняття не мають найближчого спільного родового поняття (продукти і меблі, дощ і лампа).

Поняття формуються нами в процесі багаторазового сприймання об'єктів і явищ дійсності, коли шляхом їх порівняння і протиставлення, ми виділяємо їх суттєві ознаки. Засвоєні поняття зберігаються у довготривалій пам'яті і служать основою для розв'язання задач і проблемних ситуацій.

**Судження** – це відображення окремих відношень між предметами та їх ознаками шляхом ствердження чи заперечення. Види суджень:

1) За значенням істинності судження бувають істинними і хибними. *Істинність* судження визначається тим, що стверджувальна ознака належить предмету, а ознака, яка йому не належить, заперечується. *Хибне* судження не відповідає реальному стану речей.

2) За складністю судження бувають прості і складні. *Просте судження* щось стверджує або заперечує. Прості судження бувають: 1) атрибутивні – судження про належність об'єктів (Київ – столиця України); 2) релятивні – судження про відношення між об'єктами (Україна за розмірами більша за Литву); 3) екзистенційні – судження про існування (вчені-психологи виявили, що...); 4) категоричні – судження, які заперечують або стверджують ознаку предмета, незалежно від будь-яких умов (два помножити на два – буде чотири).

*Складне судження* – це декілька простих суджень, об'єднаних в одне. Вони об'єднуються за допомогою сполучників і мають форму складного речення.

*Умовивід* – це форма мислення, у якій з одного або кількох суджень виводять нове судження.

1) За послідовністю зв'язку між судженнями умовиводи бувають правильними і неправильними. *Правильні* – це умовиводи, у яких є послідовний зв'язок між судженнями. *Неправильні* – це умовиводи, у яких відсутній послідовний зв'язок між судженнями. Вони можуть бути неправильні логічно і неправильні через неточність словесного вираження думки.

2) За характером логічних форм і характером логічного висновку умовиводи поділяються на необхідні і правдоподібні (ймовірні). *Необхідні* умовиводи включають в себе дедуктивні та індуктивні. Дедуктивний умовивід дозволяє зрозуміти часткове на основі загального положення (аксіоми, закони). Це метод ходу думки від загального до конкретного. Індуктивний – це умовивід, у результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу роблять висновок. До *правдоподібних* умовиводів належить аналогія. Аналогія – це умовивід, який здобувається через віднаходження схожості окремих істотних ознак у двох предметів та утворення висновку, що ці предмети мають ще й інші спільні ознаки. (Земля і Сонце мають спільні ознаки. Якщо на Сонці був виявлений гелій, то він може знаходитися і на Землі). Аналогія дає змогу робити припущення і формулювати гіпотези.

#### **4. Мислення як діяльність. Види мислення.**

Мислення виступає як процес, коли розглядається як низка мисленнєвих операцій. Водночас мислення виступає як діяльність, коли ми маємо на увазі розумові зусилля людини, спрямовані на розв'язання певних задач. Ці задачі можуть поставати перед індивідом в процесі практичної діяльності, коли він зустрічається з певною перешкодою. Також різноманітні задачі можуть бути навмисно створені для розвитку індивіда, наприклад в навчальній діяльності.

Мисленнєва діяльність розпочинається з проблемної ситуації. **Проблемна ситуація** – це ситуація, в якій суб'єкту недостатньо знань і досвіду для розв'язання поставленої перед ним задачі. Це певна суперечність між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє суб'єкт, і тим, до чого він прагне, яких знань потребує. (Т.М.Лисянська)

**Процес розв'язання проблемної ситуації** включає ряд наступних етапів.

1) **Усвідомлення проблемної ситуації.** На цьому етапі при сприйнятті ситуації індивід відчуває невизначеність: «Що не так? Що це таке?»

2) **Постановка задачі.** Цей етап є найскладнішим і включає в себе наступні дії. Спочатку відбувається *вирізнення відомого і невідомого* в проблемній ситуації – індивід починає розуміти, що саме йому відомо, на які свої знання він може спиратися, а що в ситуації йому невідомо, і чого не вистачає для рішення. Далі індивід здійснює *аналіз умов*, в яких він опинився, і *формулює запитання*, на яке він має шукати відповідь. В результаті проблемна ситуація перетворюється на *проблемну задачу*. Проблемна задача відрізняється від проблемної ситуації тим, що в ній вже сформульовані умови (що відомо, і що невідомо) і поставлені вимоги (що має бути знайдене?).

3) **Вироблення гіпотез.** На цьому етапі відбувається пошук ймовірних шляхів розв'язання задачі. Індивід висуває *гіпотези* – припущення, які дають змогу передбачити напрям розв'язання задачі і можливі результати. Кожну гіпотезу перевіряють. Якщо гіпотеза не підтверджується, то її відкидають, потім уточнюють умови завдання і формулюють нову гіпотезу.

4) **Розв'язування задачі.** Цей етап може відбутися по-різному. **Шляхи розв'язання задачі:**

- Дії методом проб і помилок, коли людина перевіряє на практиці ефективність висунутих гіпотез.
- Використання вже відомих способів розв'язання завдання.
- Знайдення рішення за аналогією.
- Творча побудова нової стратегії розв'язання задачі.
- Іноді розв'язання задачі виникає раптово після попередніх напружених, але безрезультатних зусиль, як інсайт, здогад, відкриття.

5) **Перевірка розв'язання задачі.** На цьому етапі індивід на практиці виявляє, чи правильно була розв'язана задача, чи вона потребує повторного розгляду, добору нових способів та формулювання нових гіпотез.

У процесі розв'язання задач активізуються усі психічні сили людини. Оперативними компонентами цього процесу є сприймання, уявлення, поняття, судження, умовиводи, міркування, емоційні та вольові компоненти.

У залежності від розмаїття проблем, з якими стикається людина, і від відповідних їм задач існує різноманітність **видів мислення**. Існують такі класифікації видів мислення.

1) За змістом мислення буває наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне.

**Наочно-дійове** – мислення, яке відбувається в процесі маніпулювання предметами та в ході здійснення фізичних рухів. Цей вид мислення ґрунтується на безпосередньому сприйнятті предметів і є основним у ранньому віці (на початку другого року життя) з того моменту, коли дитина починає обмацувати предмети, щоб розуміти їх властивості. Розумова діяльність виражається в співставленні і порівнянні властивостей об'єктів. Наочно-дійове мислення не супроводжується мовленням. Цей вид мислення властивий і тваринам (щоправда, він якісно інший). Проте це не означає, що цей вид мислення примітивний. У дорослих він активізується при виконанні практичних завдань, там, де розв'язання розумової задачі має протікати в ході виконання фізичних дій (наприклад, складання кубика Рубіка, майстрування), або мислення має відбуватися в непередбачуваних ситуаціях, коли необхідно миттєво приймати рішення (спортивні ігри, дії рятувальників, військові дії).

**Наочно-образне** – мислення з опорою на уявлення і образи пам'яті. З'являється у віці 4-6 років і є провідним для дошкільників та молодших школярів. Використовується для розв'язання задач з опорою на образи (уявлення), описи, схеми, які відображують зв'язки явищ чи предметів. Також для того, щоб краще зрозуміти наслідки своїх дій, побачити зв'язок із своєю дією і бажаним чи небажаним майбутнім.

**Словесно-логічне мислення** (абстрактне) – мислення з опорою на логічні операції з поняттями. Це мислення, яке супроводжується мовленням: запитаннями, розмірковуваннями і пошуками відповіді: Чому кит – не риба? Бо, хоча він і живе у воді, він живить своїх дітей молоком, як тварини. Людина логічно осмислює сутність задачі, встановлюючи причинно-наслідкові зв'язки, раціонально добирає способи вирішення. Таке мислення формується поступово в процесі оволодіння зростаючою особистістю науковими поняттями.

2) За характером задач мислення буває теоретичне та практичне.

**Теоретичне мислення** здійснюється на основі понять без опори на практичний досвід. Воно спрямоване на пізнання законів, правил. Таке мислення дозволяє людині вибудовувати у свідомості узагальнену картину світу.

**Практичне мислення** спрямоване на фізичне перетворення дійсності. Воно пов'язане з наочно-дійовим мисленням. Це мислення з опорою на практичний досвід, пов'язане з постановкою цілей, виробленням планів



діяльності, проектів. Часто розгортається в умовах жорсткого дефіциту часу. В окремих випадках може бути набагато складнішим, ніж теоретичне мислення, коли в екстремальних умовах виникає необхідність активізуватися і віднайти вирішення реальної ситуації.

3) За ступенем новизни й оригінальності розрізняють репродуктивне (відтворююче) і творче (продуктивне) мислення.

*Репродуктивне* мислення відповідає за розв'язання задачі способами, які вже відомі людині. Це мислення за аналогією, за раніше випрацьованими схемами. Алгоритм розв'язання перевірений, тому результат наперед передбачуваний. *Продуктивне* (творче) мислення передбачає винайдення суб'єктивно нового оригінального способу розв'язання проблеми, знання. Таке мислення може бути як наочно-образним, наочно-дійовим, так і словесно-логічним, як теоретичним, так і практичним. Воно є головним знаряддям творчої людини.

### **5. Індивідуальні особливості мислення**

Кожна людина має свої особливості мислення. Їх своєрідність визначається різними умовами:

1) Домінування в діяльності мозку правої чи лівої півкулі. Домінування правої півкулі зумовлює схильність до інтуїтивного творчого, образного, конкретного мислення, а домінування лівої півкулі – схильність до словесно-логічного, послідовного, абстрактного мислення.

2) Тип нервової системи. Наприклад, рухливість та інертність нервової системи впливає на швидкість мислення. Сила нервової системи впливає на розумову працездатність.

3) Знання, досвід та особливості діяльності людини зумовлюють особливості мислення найбільше, визначають вид мислення, який у людини розвинутий найкраще.

Найістотніші індивідуальні особливості мислення проявляються в таких якостях, як самостійність, критичність, гнучкість, глибина і широта мислення, послідовність та швидкість.

**Самостійність** мислення проявляється в здатності ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей.

**Критичність** мислення проявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати як певні зовнішні умови, так і власну діяльність, чітко виявляти позитивне та негативне, цінне і помилкове, перевіряти правильність своїх гіпотез.

**Гнучкість** мислення проявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації, швидко переключатися з одного способу розв'язання

завдання на інший, змінювати тактику і стратегію, знаходити нові нестандартні способи дій. Протилежністю гнучкості мислення є шаблонність.

**Глибина** мислення визначається мірою проникнення в сутність складних питань. Людина, яка мислить глибоко, здатна в простих, добре відомих фактах помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя.

**Широта** мислення виявляється в здатності застосувати для рішення задачі знань з різних сфер життєдіяльності. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності;

**Послідовність** мислення виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування.

**Швидкість** мислення проявляється в здатності оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості мисленнєвих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів.

### Запитання для самоперевірки

1. Що таке мислення? Чим відрізняється пізнання дійсності за допомогою мислення від чуттєвого пізнання (за допомогою відчуттів та сприймання)?
2. Назвіть характерні особливості мислення.
3. Поясніть, як завдяки мовленню мислення людини відрізняється від мислення тварини.
4. Які функції виконує мислення?
5. Які теорії мислення ви знаєте?
6. Поясніть, що таке порівняння? аналіз? синтез? абстрагування? конкретизація? узагальнення? Наведіть власні приклади.
7. Поясніть, що таке поняття? Які бувають види понять? Наведіть власні приклади.
8. Поясніть, що таке судження? Умовивід? Міркування? Наведіть власні приклади.
9. Яка основна умова виникнення діяльності мислення?
10. На конкретному прикладі покажіть, як по етапах відбувається розв'язання проблемної задачі.
11. Наведіть приклади використання наочно-дійового, наочно-образного і абстрактного мислення.
12. Наведіть приклади ситуацій, коли важливим є застосування практичного

мислення/ теоретичного.

13. Чим відрізняється репродуктивне мислення від продуктивного? Яке з них частіше використовує: учень кухаря? Досвідчений кухар? Студент 1 курсу вашого факультету? Досвідчений вчитель?
14. Чим відрізняється широта мислення від глибини мислення?
15. Чи пов'язана критичність мислення з бажанням критикувати інших?
16. В чому полягає гнучкість мислення?

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів.

1. Єдність мислення і мовлення.
2. Мислення та інтелект.
3. Особливості творчого мислення.
4. Діагностика розвитку мислення школяра.
5. Корекція розумового розвитку учнів.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\*

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Мислення	1) уявне розчленування цілого на структурні елементи.
2. Розум	2) сукупність розумових здібностей людини, які забезпечують успішність пізнавальної діяльності.
3. Інтелект	3) раптове, миттєве усвідомлення рішення проблеми.
4. Гіпотеза	4) об'єднання елементів в одне ціле.
5. Проблемна ситуація	5) здатність мислити, пізнавати дійсність на теоретичному рівні.
6. Інсайт	6) припущення, яке дає змогу передбачити напрям розв'язання задачі і можливі результати.
7. Аналіз	7) виділення загальних суттєвих властивостей у порівнюваних об'єктах.
8. Синтез	8) завдання, для успішного рішення якого, не вистачає рівня знань і досвіду.
9. Узагальнення	9) думка, виражена в слові, в якій відображені загальні, суттєві та істотні ознаки предметів та явищ.
10. Поняття	10) процес, який дозволяє в ході пізнання дійсності встановлювати зв'язки і відношення між об'єктами.

#### II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\*

1. Визначте, про який вид мислення (наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне) і про яку розумову операцію (аналіз, синтез, порівняння,

абстрагування, узагальнення) йдеться в кожному випадку. В певних випадках може йтись про декілька операцій.

- 1) Малюк будує вежу з кубиків та інших іграшок.
- 2) Дівчинка двох років називає словом «коль-коль» їжачка, голку, ножиці, шерстяне платтячко і мінеральну сильно газовану воду.
- 3) П'ятирічний хлопчик не може сказати, яка різниця між конем і коровою.
- 4) Заглянувши у холодильник, господиня зауважує, що молочних продуктів зовсім не залишилося.
- 5) Дівчина намагається підбадьорити подругу, яка нещодавно розлучилася із хлопцем, гнівно стверджуючи, що «всі вони однакові, і жоден не здатен зрозуміти тонкі дівочі почуття!».
- 6) Лікар оглядає пацієнта і зіставляє ряд симптомів, який він спостерігає, з описами симптомів хвороб, які містяться в його пам'яті.
- 7) Закрійник створює викройку і розкроює тканину, швець зметує розкроєні частини костюму. Під час примірки з'ясовують, які частини слід підігнати для того, щоб костюм сидів добре.
- 8) Спостерігаючи переміщення в просторі різних за характером об'єктів – машини, людини, птаха, хмар, небесних тіл, ми виокремлюємо рух як спільну для них властивість і осмислюємо його як самостійну категорію.
- 9) Синхронний перекладач здатен за долі секунди вичленити потоці іноземного мовлення слова, зіставити звуковий образ кожного слова з тими образами, які зберігаються в його пам'яті, знайти відповідний образ і розпізнати значення слова, об'єднати розпізнані значення у зв'язне й осмислене речення на рідній мові.
- 10) Футболіст знаходить слабе місце в обороні суперників і забиває гол.

2. Проаналізуйте процес рішення проблемної ситуації вчителем. Для цього розбийте нижче поданий текст на абзаци, які відповідають етапам рішення розумової задачі. Обґрунтуйте свій поділ.

*Вчитель, стикнувшись з масовою неухважністю учнів на своєму уроці, на якусь хвилю відчув розгубленість. Він почав міркувати так: «Майже всі в розслаблених позах, хтось позіхає, хтось малює в зошиті, навіть відмінники мене не слухають. Зазвичай на моїх уроках вони уважні, отже масова неухважність – явище не звичайне. Що саме спричинило неухважність моїх учнів і як її усунути?». В голові вчителя одна зі другою промайнули здогадки: «Можливо, сьогоднішня тема не має для учнів значення, не важлива і не цікава; можливо, матеріал занадто складний і незрозумілий; а можливо у них перед цим була контрольна робота і вони зовсім виснажилися?» Можна було розпитати дітей, в чому причина, але наш вчитель вирішив, що краще*

діяти самому. Спочатку він нагадав учням про важливість навчального матеріалу і сказав, що в кінці уроку буде контрольна. Певний час учні були уважні, але згодом вони знову почали відволікатися. Вчитель намагався пояснювати дуже детально і просто, запитував учнів, чи все зрозуміло. Учні говорили, що все зрозуміло, але відволікалися, як і раніше. Нарешті вчитель вирішив зробити невеличку паузу і подивитись, чи не вплине на уважність дітей можливість перепочити і заспокоїтись. Але коли після відпочинку вчитель знову почав розповідати матеріал, учні знову стали неуважними... Тоді вчитель вирішив поставити перед класом незвичну задачу: «Я втомився і боюся, що можу робити помилки. Ваша задача допомагати мені і вказувати кожного разу на мою помилку. Найбільш активні учні отримають хороші оцінки». Ситуація покращала, особливо після того, як учні почали знаходити помилки у тому, що вчитель записував на дошці та у його логічних міркуваннях. Урок було врятовано, але після уроку наш вчитель ще певний час розмірковував, чи був його спосіб активізації уваги учнів справді добрим, чи не поставив він під удар свій авторитет, і чи не краще придумати наступного разу щось інше.

3. Розв'яжіть задачу: На малюнку чотири крапки. Як об'єднати ці крапки трьома відрізками так, щоб всі вони були з'єднані між собою? Кожна крапка має бути з'єднана з двома сусідніми крапками.

Виконайте аналіз розв'язання задачі. Дайте відповіді на наступні запитання:

- 1) Чи виконували ви самі постановку задачі, чи ви отримали її в готовому вигляді? ● ●
- 2) Чи висували ви гіпотези? Які?
- 3) Яким шляхом відбулося ваше рішення задачі? ● ●
- 4) Який вид мислення ви використовували?

### **III. Психологічні задачі\*\*\***

- 1) Під час гри у шахи одні рухи очей шахіста простежують конкретний хід фігури, другі співвідносять поле, куди можна її поставити, з самою фігурою, треті об'єднують попередні рухи, укрупнюють їх. Вони начебто програмують попередні просування фігури на дошці, визначають співвідношення між елементами наявної і можливої у майбутньому ситуації. Про що свідчать результати цього дослідження? Що вони дають для розуміння процесу мислення?
- 2) Дитина може дістати іграшку, лише відштовхнувши від себе рукоятку лівого плеча важеля (якщо вона потягне до себе, іграшка, прив'язана до правого плеча, відсунеться), тобто їй не доведеться здійснювати рух, протилежний

тому, який виконується при притягуванні речей до себе. З'ясувалося, що діти 2–2, 5 років не можуть розв'язати цю задачу. Тільки 4-5-річна дитина може дістати бажану іграшку. *Про що свідчать результати цього експерименту? Чому діти різного віку поводять себе по-різному?*

- 3) На початку 30-х років жителям віддалених районів Узбекистану, переважно неграмотним, пропонували зображення чотирьох предметів: молотка, сокири, пилки і поліна з проханням виділити серед них «зайвий». Найчастіше вони відповідали «все потрібно». Навіть розповідь експериментатора про те, що один досліджуваний вважав зайвим поліно, коментувалося так: «Напевно, у нього багато дров». Лише люди грамотні могли впоратися із цим завданням. *Поясніть результати цього дослідження. Як вони характеризують мислення?*
- 4) Дівчинка двох з половиною років запитала в матері: «Мамо, а де тато?» «Пішов на роботу»,– відповіла та. «Ні»,– заперечила дівчинка,– він удома, ось висить його сорочка. *Чому дівчинка помилилася? Як ця помилка характеризує дитяче мислення?*

### **Тестові завдання для самоперевірки**

1. Мислення людини принципово відрізняється від мислення тварини завдяки:
  - А зв'язку мислення з мовленням;
  - Б зв'язку мислення з пам'яттю;
  - В зв'язку мислення з уявою.
2. Виберіть рядок, у якому названа передумова виникнення мислення:
  - А наявність свідомо поставленої цілі і докладання вольових зусиль;
  - Б наявність проблемної ситуації і відсутність готової відповіді на запитання;
  - В наявність достатньої кількості життєвого досвіду.
3. Виберіть рядок, у якому перераховані розумові (мисленнєві) операції:
  - А поняття, судження, умовивід, міркування;
  - Б аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування;
  - В аглютинація, типізація, схематизація, акцентування.
4. Виберіть рядок, у якому названі форми мислення:
  - А аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування;
  - Б поняття, судження, умовивід, міркування;
  - В аглютинація, типізація, схематизація, акцентування.

5. Виберіть рядок, у якому названі види мислення:
- А аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування;
  - Б поняття, судження, умовивід, міркування;
  - В наочно-образне, наочно-дійове, словесно-логічне.
6. Встановлення схожості і різниці окремих об'єктів і явищ – це:
- А порівняння;
  - Б узагальнення;
  - В аналіз;
  - Г абстрагування.
7. Уявне розчленування цілого на структурні елементи – це:
- А синтез;
  - Б аналіз;
  - В узагальнення;
  - Г абстрагування.
8. Об'єднання елементів в одне ціле – це:
- А аналіз;
  - Б синтез;
  - В узагальнення;
  - Г абстрагування.
9. Уявне відокремлення якоїсь однієї сторони предмету або явища, яка в реальності як окрема не існує – це:
- А аналіз;
  - Б порівняння;
  - В узагальнення;
  - Г абстрагування.
10. Виділення загальних суттєвих властивостей в порівнюваних об'єктах – це:
- А порівняння;
  - Б узагальнення;
  - В аналіз;
  - Г абстрагування.
11. Встановлення схожості і різниці окремих об'єктів і явищ – це:
- А узагальнення;

- Б порівняння;
- В аналіз;
- Г абстрагування.

12. Мислення, яке здійснюється в процесі маніпулювання предметами й виконання фізичних дій – це:

- А практичне мислення;
- Б продуктивне мислення;
- В наочно-дійове мислення.

13. Мислення, яке здійснюється без опори на реальний досвід, за допомогою логічних міркувань – це:

- А наочно-образне мислення;
- Б теоретичне мислення;
- В інтуїтивне мислення.

14. Здатність не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати як певні зовнішні умови так і власну діяльність – це:

- А широта мислення;
- Б глибина мислення;
- В критичність мислення;
- Г самостійність мислення;
- Д послідовність мислення.

**Основні поняття і ключові слова:** мислення, функції мислення, мисленнєві операції: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення, класифікація, абстрагування; логічні форми мислення: поняття, судження, умовиводи, міркування; проблемна ситуація, проблемна задача, види мислення: наочно-образне, наочно-дійове, словесно-логічне; індивідуальні особливості мислення, інтелект.



## Тема 7. УЯВА

**Мета вивчення теми:** засвоїти поняття уяви, розглянути функції та характерні риси уяви; визначити та охарактеризувати види та процеси уяви; засвоїти, яким чином уява пов'язана з іншими психічними процесами; з'ясувати особливості розвитку уяви в онтогенезі та її виховання.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про уяву та її функції. Фізіологічне підґрунтя уяви.
2. Види уяви.
3. Способи створення образів уяви.
4. Розвиток та виховання уяви.
5. Індивідуальні особливості уяви.

#### **1. Поняття про уяву та її функції. Фізіологічне підґрунтя уяви.**

Взаємодіючи з об'єктивним світом, людина не лише сприймає, запам'ятовує, осмислює цей світ, вона також створює образи того, з чим безпосередньо не зустрічається. Ці образи можуть відображати події, факти, явища, свідком яких вона не була (наприклад, події далекого минулого або майбутнього). Процесом, який дозволяє людині створювати такі образи, є уява.

*Уява* – це процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду. Поряд із сприйманням, пам'яттю і мисленням уява є одним з важливих пізнавальних процесів людини. Вона значно розширює і поглиблює пізнання світу, даючи нам можливість пізнавати те, чого ми ніколи ще не бачили, за описом.

*Особливості уяви.* Найголовнішою особливістю уяви є те, що вона дозволяє уявити кінцевий результат нашої діяльності, а це стимулює досягнення цілі. Образ кінцевого результату є поштовхом до початку діяльності. Попередньо не уявивши кінцевий результат, людина зазвичай не розпочинає жодної діяльності. Далі уява створює програму поведінки людини в діяльності, прогнозує не тільки очікуваний результат, але й проміжкові продукти праці. Усе це в комплексі сприяє втіленню уявних образів в реальність. Така можливість прогнозування властива лише людині, і цим суттєво відрізняє її від представників тваринного світу.

Ще однією особливістю уяви є її тісний зв'язок з мисленням. Як і мислення, уява виникає у проблемній ситуації. Але на відміну від мислення,

уява починає працювати у такій проблемній ситуації, яка відрізняється високим рівнем невизначеності і не піддається точному аналізу.

Уява тісно пов'язана з пам'яттю. Підґрунтям для створення образів уяви служить попередній досвід людини, який зберігається у формі образів пам'яті – уявлень. Тому дуже важко уявити те, чого ніколи не бачив. Нові образи уяви створюються шляхом перебудови образів, які зберігаються у довготривалій пам'яті. Чим багатшим є попередній досвід людини, тим змістовнішими і глибшими можуть бути нові образи. В уяві відбувається певна реконструкція образів пам'яті. Образи уяви відрізняються від образів пам'яті: образи пам'яті зберігають інформацію по можливості у незмінній формі, а образи уяви – трансформують дійсність.

Уява пов'язана з відчуттями. Однак якщо чуттєві образи є безпосередніми і миттєвими, то образи уяви є опосередкованими і можуть утримуватися в пам'яті тривалий час. Інколи їх позбутися можна лише за допомогою вольових зусиль.

Уява тісно пов'язана з фізіологічними процесами і може впливати на них. Наприклад, за допомогою уяви люди можуть нав'язати собі, що вони хворі, (читаючи підручники студенти-медики часто знаходять у себе симптоми тих хвороб, про які читають). Свідоме використання образів уяви дозволяє керувати фізіологічними процесами (уявили лимон, і в роті почалося слиновиділення). Ця особливість уяви використовується для самонавіювання, аутотренінгу.

Уявляючи рухи свого тіла, людина здатна добитись більшої легкості і точності їх виконання. Це відбувається завдяки імпульсам, які надходять із кори головного мозку прямо у м'язи тіла, які мають приймати участь у виконанні цих рухів. Неодноразове програвання в уяві певної дії закріплює механізм її виконання. Спортсмени використовують цю властивість уяви, відпрацьовуючи подумки спортивні уміння і навички, тренуючи індивідуальну та командну стратегію. Під час реабілітації після травм вони уявляють виконання яких-небудь вправ і тим самим сприяють процесу відновлення. І, навпаки, якщо людина уявляє собі можливий негативний результат (наприклад новачок-турист боїться переходити по колоді через річку і уявляє собі своє падіння), то це зазвичай приводить до справжньої невдачі. Імпульси послані з мозку в м'язи спрацьовують і цього разу, проте не на користь людині.

Джерелом уяви є об'єктивна дійсність, але сама уява – це відхід від дійсності. Створюючи нові образи, людина, з однієї сторони, відмежовується від реальності, але разом з тим зберігає з нею зв'язок. Уявляючи новий образ, суб'єкт бере за основу раніше пізнаний об'єкт і на його основі через переосмислення, реалізацію творчого начала, створює видозмінений новітній образ. Уява є складовою творчості. Завдяки уяві людина бачить у пізнаваних

об'єктах інші функції, домислює якісь їх властивості, домальовує образи реального світу.

**Функції уяви.** Уява виконує наступні функції:

- 1) Моделювання кінцевого результату діяльності та засобів, які необхідні для його досягнення.
- 2) Створення програми поведінки людини або пошук рішення проблеми, коли проблемна ситуація є дуже невизначеною і знань та інформації для знайдення рішення недостатньо.
- 3) Створення наочних образів з опорою на описи і схеми.
- 4) Створення образів, які підміняють дійсність і дозволяють людині полегшити життя у скрутну хвилину або створити образи бажаного майбутнього.
- 5) Регулювання емоційних станів (автотренінг, самонавіювання) та моделювання м'язових та поведінкових реакцій (ідеомоторне тренування, уявне програвання майбутньої важливої зустрічі).
- 6) Створення нових оригінальних образів (в творчій діяльності).

**Фізіологічні підґрунтя уяви.** Створення нових образів – це результат діяльності мозку людини. Уява, як і всі психічні процеси, є функцією кори великих півкуль. В нейронах кори утворюються нові сполучення тих нервових зв'язків, які виникали раніше у процесі відображення людиною навколишньої дійсності. Нові образи викликають певні емоції, що в свою чергу впливає на периферійні частини організму, змінюючи їх функціонування (активізують або гальмують активність людини).

## **2. Види уяви**

У залежності від способів утворення нових образів уява поділяється на **види**: активну і пасивну.

Пасивна уява – це мимовільне або довільне створення образів, які не можуть бути втілені в дійсність. Така уява не обумовлюється метою, протікає без вольових зусиль. До цього виду уяви належать сновидіння, фантазії, ілюзії.

Сновидіння – це система образів, яка виникає під час сну, коли організм відпочиває і відключається від впливів навколишнього середовища. Доведено, що, починаючи з дворічного віку, людина постійно бачить сновидіння і більшість з них запам'ятовує. Встановлено, що спляча людина проходить через фази повільного і швидкого сну. Друга фаза супроводжується сновидіннями. Сновидіння можуть бути репродуктивними і продуктивними. Репродуктивні відтворюють враження минулого майже без змін. Продуктивні створюють небувалі комбінації вражень. Існує декілька наукових точок зору на функції сновидіння: 1) в сновидіннях людина знаходить шлях задовольнити ті потреби, які не може задовольнити в реальному житті; 2) за рахунок підключення

ресурсів підсвідомості відбувається розв'язання життєвих проблем, які людина не здатна до кінця осмислити в реальному житті; 3) під час швидкої фази сну відбувається перехід інформації з оперативної пам'яті в довготривалу.

*Фантазування* – це створення таких образів уяви, які у свідомості людини створюють ілюзію задоволення потреб, що у реальному житті об'єктивно неможливо зробити. Образи фантазії сприймаються як приємні, але нездійсненні.

*Ілюзії* мають місце тоді, коли образ уяви ототожнюється з об'єктом сприймання і розцінюється як реально існуючий. Індивід ніби надіває на іншу людину ілюзорний образ, який містить в собі ідеальні якості, які хотілося б бачити в інших. В результаті він бачить перед собою не реальну людину, а цей «одягнений на неї образ». А коли людина починає діяти, і її вчинки не відповідають «одягнутому на неї ідеальному образу», то «ілюзії розвіюються» і настає розчарування.

*Активна уява* – це процес довільного створення індивідом наочних образів, які можуть бути практично втілені в життя суб'єктом. Активна уява може бути відтворюючою і творчою.

*Відтворююча (репродуктивна)* уява спрямована на відтворення в образній формі тих об'єктів і явищ, яких немає в життєвому досвіді. Людина уявляє собі той чи інший об'єкт за описом, схемою, картою, під час читання книг, розглядання малюнків. Відтворюючу уяву можна розглядати як засіб створення дитиною ігрової ситуації, засвоєння школярем навчального матеріалу, вивчення дорослим результатів діяльності інших людей тощо.

*Творча (продуктивна)* уява – це створення нових образів, які потребують відбору матеріалу у відповідності до задуму і можуть бути втілені в незвичних, оригінальних речах. У межах певної діяльності творча уява бере участь у формуванні задуму створення нового продукту, на рівні дій – у формуванні мети, на рівні умов – у пошуку способів їх втілення. Прикладом творчої уяви є мрія, в образі якої втілюється бажане майбутнє, що спонукає особистість наполегливо, долаючи перешкоди, боротися за досягнення окресленого ідеалу.

Творча уява може бути художньою, науковою, технічною. Художня уява дозволяє людині перенестися у вигаданий світ. Вона створює чуттєві яскраві і детальні образи. Наукова уява втілюється у плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, добирати нові способи вирішення проблем. Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленним застосуванням їх у різних комбінаціях. Образи технічної уяви використовуються та втілюються у створенні нового технічного обладнання, машин і т.ін.

Залежно від участі волі в процесі створення образу уяву також розділяють на мимовільну і довільну. *Мимовільна уява* включається тоді, коли спеціальна мета щось уявити відсутня, образи виникають спонтанно (наприклад, перед читачем виникають образи героїв книги під час читання). *Довільна уява* виникає, якщо наявна спеціальна мета щось уявити, і людина докладно вольових зусиль для створення образу уяви (школяр, який має за описом намалювати карту місцевості, свідомо створює її візуальний образ і утримує його в своїй уяві доки не закінчить виконувати завдання).

### **3. Способи створення образів уяви**

Процеси уяви мають аналітико-синтетичний характер. На першому етапі створення образу уяви відбувається своєрідне розчленування вражень або образів пам'яті на складові частини (аналіз). На другому етапі відбувається об'єднання цих елементів в нові комбінації (синтез). Синтез нових комбінацій відбувається різними способами. ***Основні способи створення образів уяви:***

1. *Аглотинація* – створення нового образу на основі сполучення елементів, узятих з різних об'єктів. Прикладом аглотинації може бути образ русалки в казках, в реальному житті – танк, тролейбус, акордеон тощо. Аглотинація також може здійснюватися шляхом включення уже відомого образу в нові незвичні умови (співаюча риба, закоханий робот).

2. *Гіперболізація* – створення нового образу шляхом збільшення розміру об'єкту (Гулівер) або кількості його частин (трьохголовий Змій Горинович), або перебільшення в образі певних якостей, таких як розум, сила, доброта, краса (Богатир Ілля Муромець, Незнайка).

3. *Літота* – створення образу шляхом зменшення об'єктів (хлопчик-мізинчик, Дюймовочка).

4. *Підкреслення* (акцентування) – створення нового образу шляхом підкреслення і загострення певних рис або якостей об'єкту чи явища. Одним із видів акцентування є зміна пропорцій окремих сторін об'єкта на малюнку (дружні шаржі, карикатури). Для підсилення особливостей героїв використовують такі прізвища-характеристики, як Скотінін, Врунгель, Добринін, Правдін та ін.

5. *Схематизація* – створення нового образу шляхом згладжування розбіжностей між об'єктами одного класу або виду, відкидання зайвих і другорядних деталей, і натомість виділення рис схожості (схематичне зображення квітки, схематичне зображення людини на знаках дорожнього руху). Такий прийом також використовується у науковій творчості й дає можливість позбавитися зайвих і другорядних деталей, які стоять на заваді створення нового образу.

6. *Типізація* – створення нового образу шляхом узагальнення суттєвого і повторюваного в різних однорідних образах (наприклад, найбільш суттєві риси першокурсників вашого факультету) і втілення цих рис у новому образі, який їх у собі поєднує (типовий першокурсник вашого факультету). Цей прийом застосовується у різних видах творчості, однак найбільш поширений у літературній (образи типових героїв-коханців, типових негідників, типових «хороших» хлопців).

#### 4. Індивідуальні особливості уяви

Уява людей розвинута по-різному і по-різному проявляється в їх діяльності та поведінці. Люди розрізняються за ступенем розвитку уяви і за типом образів, якими вони оперують найчастіше.

Рівень розвитку уяви характеризується: 1) яскравістю образів; 2) продуктивністю; 3) осмисленістю переробки колишнього досвіду, який був матеріалом для образів уяви, 4) широтою та змістовністю образів; 5) новизною та оригінальністю створених образів; 5) гнучкістю уяви.

Найбільш суттєво люди розрізняються за яскравістю образів уяви. **Яскравість уяви** визначається здатністю створювати яскраві, живі, нові образи, які викликають емоційні реакції, переживання. Одні люди здатні створювати образи, які вони переживають як видіння, насичені живими фарбами і численними деталями, а інші – здатні створювати лише бідні і бліді схематичні образи. Яскравість уяви людини залежить від того, наскільки розвинута її емоційна сфера. Найчастіше дуже яскрава уява притаманна художникам, музикантам, письменникам, філософам, вченим.

**Продуктивність уяви** проявляється у здатності породжувати певну кількість нових образів протягом певного проміжку часу. Чим більше образів уяви здатна створити людина за певний проміжок часу, тим продуктивніша її уява. Але сама кількість нових образів за одиницю часу ще не вважається ознакою високого рівня розвитку уяви. Інколи *кількість* зовсім не свідчить про нову *якість* і може бути просто «безглуздою безкінечністю» недоречних образів.

**Осмисленість уяви** – здатність підкоряти процес уяви певній цілі (не просто малювати, а створювати малюнок у відповідності до задуму), здатність свідомо моделювати образ, з метою виразити певний смисл. Осмисленість уяви зростає з віком: малюка більше цікавить сам процес створення образів, а ніж певна кінцева мета задуму.

**Широта та змістовність уяви** проявляється у здатності створювати образи, що охоплюють широке коло різноманітних сфер життя. Чим багатший

досвід людини, чим ширше коло її потреб, інтересів і знань, тим ширша та багатша за своїм змістом уява, і навпаки.

**Оригінальність та новизна уяви** – міра індивідуальності образів уяви, їх несхожість на інші вже створені образи. Справді оригінальним вважається таке розв'язання творчої задачі, яке трапилось лише один раз; такий малюнок або вірш на виставці дитячої творчості, який нічим не нагадує малюнки та вірші інших дітей.

Протилежністю оригінальності є **стереотипність уяви**. Стереотипність виявляється у схильності до створення типових, звичних образів, створення образів за аналогією. Наприклад, стереотипним малюнком на тему «Дружба» буде малюнок людей, які тримаються за руки. Думаючи про те, які квіти подарувати жінці, чоловіки зазвичай стереотипно обирають червоні троянди.

**Гнучкість уяви** проявляється у здатності не обмежуватись при створенні образів певними рамками (лише одним прийомом або одним і тим самим сюжетом, досвідом, логікою). Протилежністю гнучкості є **ригідність уяви**. Ригідність проявляється у нездатності відійти від певного прийому або сюжету при створенні нових образів.

Суттєва різниця між людьми виявляється також стосовно домінуючого типу уяви. Найчастіше зустрічаються люди, які переважно користуються якимось одним типом образів уяви: зоровими образами, слуховими або руховими. Проте є люди у яких всі або більшість типів уяви розвинуті однаково добре.

## **5. Розвиток і виховання уяви**

Слід також відмітити, що людина не народжується з розвинутою уявою. Розвиток уяви вимагає накопичення запасу вражень і образів пам'яті, які стануть матеріалом для створення образів уяви. В онтогенезі уява з'являється пізніше за всі пізнавальні психічні процеси – приблизно у віці 2-3-х років. В цей період у дитини вже є певний досвід, який дає матеріал для роботи уяви. Уява малюків носить переважно мимовільний і репродуктивний характер, що виявляється у тому, що діти полюбляють слухати казки та грати в ігри, де вони імітують дії дорослих. В 4-6 років у дітей з'являються елементи довільної і творчої уяви. В іграх діти свідомо і цілеспрямовано використовують уявні ситуації, створюють за допомогою слова «ніби» можливості, які в реальності їм недоступні. В цей період життя уява дітей яскрава і бурхлива, нічим не обмежена: вони сміливо і легко комбінують найрізноманітніші елементи. Творча уява дітей також проявляється у самостійній елементарній творчості: малюванні, ліпленні, конструюванні. У шкільному віці уява розвивається у сторону активізації творчої і довільної уяви. В той же час необхідність

розуміння навчального матеріалу активізує розвиток репродуктивної уяви, яка полегшує процес засвоєння знань.

Розвиток уяви зростаючої особистості може здійснюватися цілеспрямовано – завдяки зусиллям батьків, учителів. Варто залучати дітей до різносторонньої діяльності, в тому числі творчої. Чим багатшим буде досвід людини, тим багатшою і продуктивнішою буде її уява.

### Запитання для самоперевірки

1. Що таке уява?
2. Як уява пов'язана із діяльністю? Яким чином уява може стимулювати нас до діяльності?
3. Як уява пов'язана із мисленням? Пам'яттю?
4. Чим образи уяви відрізняються від образів пам'яті?
5. Як уява пов'язана з фізіологічними процесами? Як вона може на них впливати?
6. Які функції виконує уява?
7. Що є фізіологічним підґрунтям уяви?
8. Які види уяви ви знаєте?
9. В чому відмінність пасивної і активної уяви?
10. Як відрізняються продуктивна (творча) і репродуктивна (відтворююча) уява?
11. Чим довільна уява відрізняється від мимовільної?
12. Охарактеризуйте різні способи створення образів уяви і наведіть власні приклади.
13. Які індивідуальні особливості уяви ви знаєте?
14. Як розвивається уява в дитинстві? Чи можна свідомо впливати на розвиток уяви?

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Фізіологічні основи уяви.
2. Уява та творчість особистості.
3. Уява й інтелект.
4. Творча уява і продуктивне мислення.
5. Роль уяви в учбовій діяльності школярів.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\*

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Уява	1) навмисне свідоме створення образів, коли наявна спеціальна мета щось уявити, і докладання для цього вольового зусилля.
---------	---



2. Довільна уява	2) створення нових образів, які потребують відбору матеріалу у відповідності до задуму.
3. Мимовільна уява	3) створення образів за описами, схемами, картами.
4. Пасивна уява	4) створення нового образу шляхом сполучення елементів, узятих з інших уявлень.
5. Активна уява	5) створення образу шляхом узагальнення суттєвого і повторюваного в однорідних образах і втілення цих рис у одному новому образі
6. Творча уява	6) уява, яка завжди спрямована на виконання певного завдання, досягнення результату.
7. Відтворююча уява	7) пізнавальний психічний процес, який полягає в створенні на основі попереднього досвіду нових образів, які людина ніколи не сприймала.
8. Мрія	8) створення нового образу шляхом підкреслення певних рис об'єкта, або якостей особистості.
9. Аглютинація	9) створення нового образу шляхом перебільшення.
10. Гіперболізація	10) створення нового образу шляхом зменшення розбіжностей між однорідними образами, відкидання зайвих і другорядних деталей, і виведення на перший план рис схожості.
11. Літота	11) створення нових образів шляхом зменшення.
12. Акцентування	12) спонтанне створення образів без спеціальної мети щось уявити.
13. Схематизація	13) створення образів та програм дій, які не втілюються в життя, або є взагалі нездійсненими.
14. Типізація	14) створення образів бажаного майбутнього.

## **II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\***

- Визначте, про які образи (образи сприймання, образи пам'яті, образи уяви) йдеться у кожному випадку:
  - Після показу і пояснення вчителем фізкультури гімнастичної вправи, у учня є певне уявлення про те, як цю вправу виконувати.
  - Розповідаючи вірша напам'ять, учень ніби бачить внутрішнім поглядом сторінку книжки з віршем.
  - Учениця сидить на уроці з відсутнім поглядом: перед її очима стоїть хлопчина з паралельного класу.
  - У студентів склалося приємне враження про нового викладача.

- 5) Юнак вступає до університету, а його батьки вже бачать його випускником, з дипломом про вищу освіту, який відкриє перед ним нові можливості.

2. Визначте, про яку функцію уяви йдеться у нижче поданих прикладах.

Функції уяви:	<ol style="list-style-type: none"><li>1) моделювання кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;</li><li>2) створення програми поведінки людей, коли проблемна ситуація невизначена;</li><li>3) створення образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;</li><li>4) створення образів об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки, описи тощо;</li><li>5) створення принципово нових предметів та явищ тощо.</li></ol>
---------------	--

- 1) Посварившись із хлопцем, дівчина не хоче його бачити але постійно веде з ним тривалі внутрішні діалоги.
- 2) Юнак пише пісні для студентського музичного гурту.
- 3) Першокурсник, який живе у гуртожитку, намагається визначити, що можна було б приготувати з таких продуктів, як картопля, морква і пачка чіпсів.
- 4) Дівчина намагається підшукати спосіб сказати батькам про те, що вона збирається жити від них окремо.
- 5) Підліток розповідає своїм товаришам байки про свої «подвиги на любовному фронті».
- 6) За словами очевидців слідчий створює фоторобот злочинця.
- 7) Малюк вирішує збудувати високу фортецю із прапором на верхівці, і починає зносити на середину кімнати свої іграшки, а також каструлі, відра, і навіть мамин червоний шарф.
- 8) Під впливом розповіді вчителя історії учні уявляють собі події далекого минулого.

3. Прочитайте ще раз приклади з попередніх двох вправ, які стосуються уяви. Визначте, про який вид уяви йдеться у кожному випадку (довільна чи мимовільна уява, пасивна чи активна уява, творча чи відтворююча уява).

4. Визначте, які способи створення образів уяви були використані в наступних випадках. Зверніть увагу на те, що для створення деяких образів були використанні одночасно різні способи.

1) Котигорошко; 2) Хлопчик-Мізничик; 3) Людина-павук; 4) Кирило Кожум'яка; 5) Том і Джері; 6) ноутбук; 7) квіти з повітряних кульок; 8) новорічна хлопавка; 9) гамбургер; 10) ангел.

5. Порівняйте уяву дитини і уяву дорослого. Віднесіть подані характеристики до відповідної групи:

Уява дитини	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Образи уяви найчастіше створюються довільно заради конкретного результату.</li> <li>• Образи уяви найчастіше створюються мимоволі під впливом ситуації та емоцій.</li> </ul>
Уява дорослого	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уява використовується для того, щоб добудувати пробіли і неясності у картині світу.</li> <li>• Легкість комбінування елементів у нове ціле.</li> <li>• Різноманітність і змістовність образів (наприклад, здатність уявити як зовнішність, так і характер та манери поведінки персонажу).</li> <li>• Уява компенсує недосконалість мислення і брак життєвого досвіду.</li> <li>• Уява компенсує недосконалість життя.</li> </ul>

**Проаналізуйте отримані результати** і зробіть висновок про те, у кого багатша уява: у дорослого чи у дитини? Обґрунтуйте свою думку. Зробіть висновок про те, у кого яскравіша уява? Обґрунтуйте свою думку.

### **I. Психологічні задачі\*\*\***

- 1) Пізнавальна діяльність вищих тварин за будовою майже не відрізняється від пізнавальної діяльності людини. Вона також включає відчуття, сприймання, пам'ять, їй властива інтелектуальна поведінка. Можна дійти висновку, що пізнавальна діяльність людини має еволюційні передумови, але "заважає" уява, джерел якої у тваринному світі немає. *Чому уява виділяється серед інших складових пізнавальної діяльності людини? Чи має вона еволюційні передумови?*
- 2) Тестування показало, що люди з розвиненою уявою характеризуються невдоволеністю власним і суспільним життям, високою самооцінкою та самовпевненістю, нехтуючи думкою авторитетних осіб. Найчастіше їх приваблюють незвичні професії, що потребують ризику, прийняття нестандартних рішень. Зв'язку між успішністю діяльності таких людей і рівнем їхнього інтелекту не виявлено. *Що дають ці дані для розуміння сутності уяви? Як їх можна пояснити?*

- 3) Підраховано, що із 108-ми фантастичних ідей письменника-фантаста Ж.Верна помилковими або нездійсненими виявилися лише 10. Із 50-ти ідей О.Беляєва – лише 3. Фантаст і біохімік А.Азімов ще у 1950 році у романі «Я робот» передбачив появу робототехніки. Проте є письменники, фантастичні образи яких не знаходять втілення. *Про що свідчать ці дані? Як вони характеризують уяву?*
- 4) М.В.Гоголь в «Авторській сповіді» зізнався: «Я ніколи нічого не створював в уяві і не мав такої здатності. У мене тільки те й виходило добре, що взято було мною з дійсності, з даних, мені відомих. Угадувати людину я міг тільки тоді, коли мені уявлялися найменші подробиці її зовнішності. Я ніколи не писав портрет як просту копію. Я створював портрет, але створював його внаслідок розуміння, а не уяви. Чим більше речей я брав при цьому до уваги, тим вірніше виходив у мене витвір». *Про який спосіб створення нових образів йдеться? Наскільки повно письменник відображає процес своєї творчості?*
- 5) Режисер Л.Шепітько розповідала випадок, який стався під час зйомок фільму «Сходження» з актором В Гостюхіним. Він грав роль зрадника Рибакі і за сценарієм мав синця під правим оком, який щоразу імітували за допомогою гриму. Після сцени, де його персонаж щиро кається у скоєному, під гримом насправді з'явився синець. «Актор, – писала Шепітько, – був у ці секунди Рибакі до останньої краплини крові, до повного психофізичного виснаження». *Як пояснити цей випадок? Які психологічні механізми лежать в його основі?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Створення нових образів, які потребують відбору матеріалу у відповідності до задуму – це:
  - А довільна уява
  - Б мимовільна уява
  - В творча уява
  - Г відтворююча уява
2. Навмисне свідоме створення образів уяви, коли наявна спеціальна мета, і докладання вольового зусилля – це:
  - А довільна уява
  - Б мимовільна уява
  - В творча уява
  - Г відтворююча уява

3. Створення образів уяви за описами, схемами, картами – це:
- А довільна уява
  - Б мимовільна уява
  - В творча уява
  - Г відтворююча уява
4. Уява, яка спрямована на досягнення результату, втілення образів уяви в життя – це:
- А довільна уява
  - Б творча уява
  - В активна уява
  - Г відтворююча уява
5. Спонтанне створення образів без спеціальної мети щось уявити – це:
- А довільна уява
  - Б мимовільна уява
  - В творча уява
  - Г відтворююча уява
6. Створення образів та програм дій, які не втілюються в життя, або є нездійсненими – це:
- А довільна уява
  - Б мимовільна уява
  - В активна уява
  - Г пасивна уява
7. Створення образів бажаного майбутнього – це:
- А марення
  - Б мрія
  - В галюцинація
  - Г аглютинація
8. Створення нового образу шляхом сполучення елементів, узятих з інших уявлень – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В схематизація
  - Г типізація

9. Створення нового образу шляхом підкреслення певних рис об'єкта, або якостей особистості – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В схематизація
  - Г типізація
10. Створення нового образу шляхом узагальнення суттєвого і повторюваного в однорідних образах і втілення цих рис у одному новому образі – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В схематизація
  - Г типізація
11. Створення нового образу шляхом зменшення розбіжностей між однорідними образами, відкидання зайвих і другорядних деталей, і виведення на перший план рис схожості – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В схематизація
  - Г типізація
12. Створення нового образу шляхом перебільшення – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В гіперболізація
  - Г типізація
13. Створення нового образу шляхом зменшення – це:
- А аглютинація
  - Б акцентування
  - В літота
  - Г типізація

**Основні поняття і ключові слова:** уява, фізіологічні основи процесів уяви, види уяви: пасивна уява, активна уява, відтворююча уява, творча уява; процеси уяви, форми створення нових образів, розвиток уяви.

## Тема 8. УВАГА

**Мета вивчення теми:** Засвоїти поняття про увагу, специфіку та функції уваги; визначати види уваги, давати їм характеристику; усвідомити роль уваги у навчальній успішності суб'єкта та необхідність розвитку і виховання уваги у школярів.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про увагу. Її функції.
2. Властивості уваги.
3. Види уваги.
4. Уважність як властивість особистості. Неуважність та її причини.

#### **1. Поняття про увагу. Її функції.**

У кожен момент життя на людину діє безліч об'єктів. Проте не всі вони однаково усвідомлюються людиною. Одні предмети і явища, усвідомлюються ясно і чітко, другі – відступають на задній план, а треті у цей момент взагалі для суб'єкта не існують. Це явище не випадкове, а закономірне, тому що людина усвідомлює ті об'єкти, до яких вона уважна.

**Увага – це зосередженість діяльності суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні тощо.**

Зосередженість проявляється у зовнішніх реакціях суб'єкта. До них належать моторні реакції (поворот голови в напрямку об'єкту уваги, фіксація очей на об'єкті, міміка), вегетативні реакції (затримка подиху тощо). В результаті зосередженості на об'єкті збільшується продуктивність пізнавальної діяльності суб'єкта – він краще сприймає, розуміє і запам'ятовує інформацію, на яку свідомо звертає увагу.

Увага не має власного змісту і продукту, тому її вважають не самостійним психічним процесом, а формою організації психічних пізнавальних процесів і умовою їх успішного протікання.

**Функції уваги.** По-перше, увага виконує функцію фільтра, який обмежує кількість інформації, яка надходить через різні канали до свідомості і створює необхідні передумови для прийому найбільш актуальної інформації. В цьому виражається вибірковість уваги. По-друге, увага утримує певну діяльність в полі зору доки не буде досягнута її ціль. По-третє, увага активізує потрібні і

гальмує непотрібні в даний момент психічні процеси (пізнавальні та емоційно-вольові).

## 2. Властивості уваги

Для уваги характерні наступні **властивості**: спрямованість, зосередженість, інтенсивність, концентрація, стійкість, коливання, обсяг, розподіл.

*Спрямованість* уваги проявляється у вибіркового характері свідомої діяльності людини. Це виявляється як у доборі потрібної діяльності чи необхідного об'єкта, так і в утримуванні його певний час у свідомості. Вибірковість виявляється у сприйманні, мисленні, почуттях, у моторних процесах.

*Зосередженість* є головною особливістю уваги. Вона означає міру інтенсивності акцентування на якомусь предметі, явищі і в той же час відволікання від другорядного, гальмування побічних подразників, які не мають відношення до об'єкта уваги.

*Інтенсивність* уваги – це вияв її напруження. Чим меншим є інтерес людини до діяльності чи об'єкта, тим більшою мірою буде дія відволікаючих факторів, і з більшою інтенсивністю буде виявлятися увага.

Зосередженість та інтенсивність разом утворюють таку властивість уваги, як *концентрація*. Це ступінь зосередженості свідомості на об'єкті. Як правило, концентрація уваги супроводжується докладанням людиною вольових зусиль, щоб максимально зосереджуватися на потрібному об'єкті. Показником концентрації є відключеність від другорядних, сторонніх подразників. Концентрація уваги може проявлятися з різною силою. Найвищої сили досягає при зосередженні на одному об'єкті, проте високий ступінь концентрації уваги може зберігатися протягом незначного проміжку часу. Межі концентрації уваги людини обумовлюються властивостями її нервової системи. Скажімо, люди зі слабким типом нервової системи не можуть тривалий час концентрувати свою увагу. Також на концентрацію уваги суттєво впливає втома.

*Стійкість* уваги – утримування уваги на певному об'єкті чи діяльності впродовж тривалого часу. Ця властивість значною мірою залежить від ставлення людини до діяльності та наявності інтересу – на неважливій та нецікавій діяльності важко довго утримувати увагу.

Також стійкість уваги залежить від особливостей умов діяльності. Для підтримання високої стійкості уваги необхідно: а) забезпечити оптимальний темп роботи (надто високий або повільний темп знижує стійкість уваги); б) забезпечити оптимальний об'єм роботи (занадто великий об'єм роботи знижує



стійкість); в) забезпечити різноманітність дій та операцій (одноманітність та монотонність знижують стійкість уваги).

Стійкість уваги залежить і від активності особистості. Доведено, що чим складнішим є завдання для індивіда, тим більше зусиль він докладатиме до його виконання і тим стійкішою буде увага до предмету завдання.

*Відволікання* – мимовільне перенесення уваги на інші об'єкти. Це властивість протилежна стійкості. Якщо людина легко відволікається, то це свідчить про недостатню стійкість уваги. В середньому стійка увага може зберігатися впродовж 10-15 хвилин. Потім настає короткочасне її послаблення, що дає можливість нервовій системі відпочити і з новими силами зосереджуватися на об'єкті пізнання. Таке зниження уваги не руйнує її, а дозволяє впродовж 45-ти хвилин максимально уважно виконувати певну діяльність. Періодичне мимовільне послаблення і посилення уваги називається *коливанням уваги*.

*Переключення* – це така властивість уваги, яка означає довільний перехід людини від однієї дії до іншої, довільна зміна спрямованості уваги з одного об'єкта на інший. Переключення для індивіда може відбуватися по-різному. Інколи за умови непривабливості об'єкта переключитися на нього буває важко. Ця властивість уваги залежить від особистісного смислу, який людина вкладає у діяльність, що спонукала до переключення. Процес переключення уваги полегшується, якщо між попередньою і наступною діяльністю існує зв'язок. Корисним, необхідним, бажаним переключення буває, якщо робота, виконувана суб'єктом, є одноманітною і викликає втому.

*Обсяг уваги* визначається кількістю одночасно сприйнятих індивідом об'єктів. У середньому обсяг уваги дорослої людини становить 4–6 об'єктів, а дитини – 2–3 об'єкти. Дана особливість залежить від організації матеріалу, на якому зосереджується людина, від її досвіду і практичної діяльності. У дітей обсяг уваги формується в процесі становлення навчальної діяльності, у дорослих людей – професійної діяльності. На обсяг уваги впливає суть поставленого завдання: чим ширшим і масштабнішим є завдання, тим більшим буде обсяг уваги.

*Розподіл уваги* – це властивість одночасно утримувати увагу на двох або кількох об'єктах та одночасне виконання дій з ними чи спостереження за ними. Ця властивість дає людині можливість одночасно займатися декількома видами робіт. На розподіл уваги впливає складність виконуваних дій і ступінь оволодіння ними: чим складніші дії, тим важче розподіляти увагу. Полегшується цей процес, якщо одна з дій виконується автоматизовано. Для деяких професій (водій, пілот, учитель) розподіл уваги є професійно важливою якістю. Уміння розподіляти увагу виробляється у практичній діяльності.

Здатність до розподілу залежить від віку людини, рівня розвитку особистості, індивідуальних її особливостей.

### 3. Види уваги

Існують декілька **видів** уваги. Їх класифікують за наступними ознаками.

#### 1. За особливостями об'єктів увага буває:

- *зовнішня*, коли об'єкти уваги належать до зовнішнього світу;
- *внутрішня*, яка може спрямовуватися на образи пам'яті, уяви, на думки, почуття і сприяти підвищенню ефективності перебігу психічних процесів. Даний вид уваги сприяє розумовому, моральному, естетичному розвитку особистості. У діяльності зовнішня і внутрішня увага чергуються, гальмуючи одна одну.

#### 2. За формою організації розрізняють увагу колективну, групову, індивідуальну.

*Колективна* увага – це зосередженість групи людей на одному об'єкті (студенти слухають лекцію). *Групова* увага – це зосередження уваги групи в умовах роботи в колективі (робота учнів у групах під час уроку). *Індивідуальна* увага – це зосередження уваги людини на пізнаваному об'єкті, виконуваному завданні.

#### 3. За характером цільового спрямування та за рівнем вольових зусиль вирізняють мимовільну, довільну, післядовільну увагу.

*Мимовільна* увага виникає внаслідок дії зовнішніх стимулів, які торкаються потреб індивіда. Наприклад, голодна людина мимоволі звертає увагу на їжу. Відповідність потребам робить певні об'єкти для людини привабливими і без участі вольових зусиль повертає до них увагу. Вона може бути достатньо стійкою і діяти до моменту існування у індивіда потреби.

*Мимовільна* увага не вимагає вольових зусиль. Вона характеризується:

- відсутністю попередньої готовності людини до даного сприймання або дії;
- раптовістю, тому що виникає одразу після подразнення;
- нетривалістю, тому що продовжується, доки діють відповідні подразники.

*Довільна* увага виникає внаслідок усвідомлюваної спрямованості людини на значущий для неї об'єкт. Це активний вид уваги: людина активно скеровує свою увагу не лише на те, що приваблює, але й на те, що необхідно в даний момент. Довільна увага виникає, коли людина ставить перед собою ціль, виконання якої вимагає зосередженості. Далі довільна увага виконує функцію контролю, обслуговуючи процес досягнення мети. Довільна увага характеризується:

- цілеспрямованістю, тобто визначається задачами, які ставить людина;

- організованістю, тому що людина завчасно готується бути уважною, свідомо спрямовуючи свою увагу;
- стійкістю, зберігається тривалий час.

Довільна увага наявна лише у людей. Історично вона виникла в процесі спілкування людини з іншими людьми. У дитини вона виникає на початку другого року життя в процесі спілкування з дорослим. Дорослий дає певну інструкцію («Подивись яка собачка!»), а дитина спрямовує погляд на названий дорослим предмет. Необхідною умовою довільної уваги є оволодіння мовою, з допомогою якої усвідомлюється мета, виникає свідомий намір особистості бути уважним у певному напрямку, здійснюється контроль за діяльністю.

Довільну увагу викликають наступні причини: усвідомлення обов'язку та необхідності виконувати діяльність; інтереси, мотиви, прагнення, цілі, ідеали людини. А от емоційне збудження, хворобливий стан, втома значно послаблюють довільну увагу. Довільна увага відіграє основне значення в житті та діяльності людини. Є необхідною умовою учбової діяльності та пов'язана з вихованням волі.

Довільна увага може переростати у *післядовільну*. Це стається тоді, коли суб'єкт діяльності настільки захоплюється, що при наявності мети не потребується докладання значних вольових зусиль. Визначальним стає не вольове зусилля, а інтерес, який замінює функцію волі. Під його впливом збільшується вибірковість уваги. Післядовільній увазі властива економність, вона є опимальною для виконання різних видів діяльності. Шлях до післядовільної уваги лежить через захопленість справою. Зруйнувати післядовільну увагу може сильнодіючий подразник.

#### **4. Уважність як властивість особистості**

Увага поступово у практичній діяльності може закріплюватися і стати постійною властивістю особистості, яка називається уважністю. *Уважність* – це складне утворення, яке визначається спрямованістю особистості, системою її ціннісних орієнтацій (Т.М.Лисянська). Вони зумовлюють напрям уваги людини. Уважна людина є спостережливою, вона повніше і точніше сприймає навколишній світ, успішно навчається і працює.

Як риса особистості, уважність має дві форми прояву. Одна виявляється у постійній увазі до зовнішньої ситуації. Друга форма уважності спрямовується з певною метою на людину в процесі спілкування, під впливом різних почуттів і емоцій. Уважність до людей виявляється у вмінні розуміти їх, здатності співчувати, бажанні допомогти.

Протилежністю уважності є *неуважність*. Це загальна назва негативних рис уваги, до яких належать: 1) нестійкість уваги, яка проявляється в легкому

відволіканні; 2) розсіяність уваги, яка виявляється в нездатності зосередитися на об'єкті чи діяльності; 3) надмірна рухливість уваги, яка проявляється у

*Відволікання* буває зовнішнім (коли на людину впливає зовнішній подразник) і внутрішнім (коли людину охоплюють сильні сторонні переживання емоції). Основні причини відволікання: 1) недостатня сформованість вольових якостей; 2) підвищена втомлюваність (у людей з слабкою нервовою системою); 3) погане самопочуття (головні болі); 4) монотонна, нецікава діяльність; яка викликає замежове гальмування в корі головного мозку; 5) надто швидкий або надто повільний темп діяльності; 5) наявність різких сторонніх подразників.

*Розсіяність* – неспроможність зосередитись на об'єкті діяльності протягом довгого часу. Буває двох видів: 1) справжня – коли людина нездатна концентруватися; 2) несправжня – коли неухважність виникає через надмірну сконцентрованість на іншому об'єкті. Основні причини справжньої розсіяності: 1) фізична і розумова втома, перевтомлення; 2) важкі переживання, психологічна травма (переживання розлучення батьків, смерть одного з близьких); 3) емоційне перенавантаження внаслідок великої кількості позитивних або негативних вражень; 4) порушення режиму праці і відпочинку (хронічне недосипання).

*Рухливість уваги* – постійний перехід від одного об'єкта до іншого, від однієї діяльності до іншої при низькій ефективності кожної. Основна причина – збудливий тип нервової діяльності (холерики), надмірна рухливість нервових процесів (сангвініки).

Неухважність проявляється в позі, зовнішньому вигляді (розслаблена поза учня, байдужий блукаючий погляд), поведінці (сторонні розмови, рухи). З іншого боку міміка може імітувати уважність (учень ніби уважно слухає, дивлячись на вчителя, а сам думає про своє, мріє, слухає музику). В той же час неспокійний учень хоча і справляє враження неухважного, внаслідок високого переключення може сприймати все, що говорить вчитель. Тому час від часу слід перевірити уважність, задаючи учням контрольні питання.

Якщо неухважність притаманна всьому класу, то причина скоріше за все у вчителі (нецікаве та монотонне викладення матеріалу) також втому і розсіяність уваги всього класу може викликати задушливе повітря в класі, висока або низька температура повітря. Якщо неухважні окремі учні, то причиною може бути їх неухважність як риса особистості, вплив ситуації; легкість матеріалу для окремих учнів; погана підготовленість учнів; поганий зір або слух, головні болі.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке увага? Чи належить увага до психічних процесів?
2. Які є функції уваги?
3. Що таке спрямованість уваги? Інтенсивність уваги? Зосередженість?
4. Які властивості складають концентрацію уваги? По яких ознаках можна судити, що увага людини на чомусь сконцентрована? Скільки часу можлива висока концентрація уваги?
5. Що таке стійкість уваги? Від чого залежить стійкість? Як підтримувати високий рівень стійкості уваги?
6. Чим обумовлюється необхідність коливання уваги?
7. Як переключення уваги відрізняється від відволікання? За яких умов переключення уваги є необхідним і корисним?
8. Скільки об'єктів включає середній обсяг (об'єм) уваги? Чи можна збільшити об'єм уваги? Що таке розподіл уваги? У яких професіях розподіл уваги є професійно важливою якістю? Обґрунтуйте свою відповідь.
9. Які існують класифікації уваги?
10. У чому полягає відмінність між мимовільною і довільною увагою?
11. Назвіть причини виникнення і підтримання мимовільної уваги та довільної уваги.
12. За яких умов довільна увага переростає у післядовільну?
13. Що таке уважність і що таке неуважність?
14. Які є види відволікання? Які основні причини відволікання?
15. Які є види розсіяності? Які причини розсіяності?
16. Що таке рухливість уваги? Які її причини?

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Фізіологічні основи уваги.
2. Уважність і навчальна успішність учнів.
3. Індивідуальні особливості уваги.
4. Подолання проблеми неуважності.
5. Дефіцит уваги та гіперактивність учнів.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\*

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. Увага	1) ступінь зосередженості на об'єкті чи діяльності.
2. Концентрація	2) мимовільне перенесення уваги на інші об'єкти.
3. Стійкість	3) неспроможність зосередитись на об'єкті чи діяльності
4. Відволікання	4) тривале утримання уваги на об'єкті чи діяльності.

<i>я</i>	
5. <i>Розсіяність</i>	5) одночасне виконання декількох діяльностей або одночасне спостереження за декількома об'єктами.
6. <i>Переключення</i>	6) кількість об'єктів, які суб'єкт здатен сприйняти одночасно.
7. <i>Коливання уваги</i>	7) увага, яка виникає незалежно від наміру і мети людини.
8. <i>Розподіл уваги</i>	8) увага, яка виникла внаслідок вольового зусилля, але потім воля відійшла на задній план, а на перший план вийшов інтерес до діяльності.
9. <i>Обсяг уваги</i>	9) свідоме швидке перенесення уваги на інші об'єкти.
10. <i>Мимовільна увага</i>	10) увага, яка виникає внаслідок свідомого зосередження заради певної мети.
11. <i>Довільна увага</i>	11) спрямованість і зосередженість свідомості суб'єкта на значущих для нього об'єктах, явищах чи власних переживаннях.
12. <i>Післядовільна увага</i>	12) періодичне мимовільне послаблення уваги на короткий час навіть при дуже зосередженій і напруженій роботі

## **II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь \*\***

1. Визначте, про який вид уваги (мимовільна, довільна, післядовільна) йдеться:
  - 1) Щоб не порізати пальці, хлопчик не відводить очей від ножа й картоплини.
  - 2) Вчителька зробила паузу і поглянула на клас. Учні затамували подих і чекали, коли вона продовжить розповідь.
  - 3) Вчитель іноземної мови використовує на уроці кольорові зображення букв і цифр.
  - 4) Вчитель зарубіжної літератури нагадує дітям, які почали обговорювати недоліки головного героя, що ціль уроку в тому, щоб зрозуміти причини його вчинків.
  - 5) Вчитель фізичної культури використовує на уроці сигнал свистка.
  - 6) Вчителька: «А зараз до дошки піде...»
  - 7) Студент змушує себе втретє читати конспект лекції, щоб знайти відповідь на практичне завдання.
  - 8) Студентки вирішили разом вивчити діалог іноземною мовою. Довгий час у них виходило погано: то одна збивалася, то інша. Але через певний час вони так увійшли в свої ролі, що їм стало навіть подобатись. Зрештою вони почали розігрувати своїх друзів, які не знали іноземну мову, з серйозним виглядом відтворюючи цей діалог по мобільному.

2. Знайдіть відповідності і заповніть таблицю:

<i>Мимовільна увага</i>	<i>Довільна увага</i>	<i>Післядовільна увага</i>

1) Активна; 2) Пасивна; 3) Нестійка; 4) Найбільш ефективна; 5) Підтримується вольовим зусиллям; 6) Вольове зусилля знижується; 7) Залежить від працездатності людини; 8) Залежить від об'єкта, який викликає увагу; 9) Залежить від того, чи виникне інтерес після докладання вольового зусилля.

3. Про яку властивість уваги йдеться (концентрація, стійкість, відволікання, переключення, розподіл, обсяг):

- 1) Студентка перевіряє електронну пошту і п'є каву.
- 2) Студент продовжує записувати лекцію незважаючи на те, що сусіди по парті досить голосно розмовляють.
- 3) Викладач не помічає, що прозвенів дзвоник, і продовжує читати лекцію.
- 4) Водій маршрутного таксі переключає швидкості, потім дає здачу пасажиру, робить поворот, знову дає здачу пасажиру, відповідає, що почув, де робити наступну зупинку...
- 5) Час від часу голодна студентка відчуває запах свіжої випічки з коридору, в ці моменти вона не чує, що говорить викладач і перепитує сусідку, яка через це дратується.
- 6) Студент слухів аудіо книгу в навушниках, через 5 хвилин він спіймав себе на тому, що розмірковував про зустріч з подругою і не чув останні декілька речень.
- 7) Юлій Цезар пише листа, читає звіт надісланий одним з командирів, ставить підпис на наказі про страту зрадників, віддає накази підлеглим щодо влаштування свята, обдумує наступний хід в партії в шахи...
- 8) Дитині показують п'ять нових іграшок, а потім ховають їх. Дитина може назвати 3 іграшки, які вона бачила.

4. Про яку особливість неувважності йдеться (відволікання, розсіяність, рухливість уваги)? Які заходи слід вжити?

- 1) Вчитель помічає, що третина учнів третього класу не слухають його розповідь. Вони штовхають один одного і показують кудись пальцями.

З'ясовується, що вони спостерігають за сонячним зайчиком, якого пускає один з учнів.

- 2) Вчитель запитує, як перекладається слово. Учень тягне руку аж підстрибує, але коли вчитель його запитує, він збивається, а потім говорить, що забув, що хотів сказати.
- 3) Студентка готувалась до занять майже до ранку. Вранці, коли сідала в маршрутку, зрозуміла, що забула вдома гаманець. Після занять забула в аудиторії мобільник, а коли їхала додому, з'ясувала, що сіла не в ту маршрутку.
- 4) Вчитель іноземної мови помічає, що учні при виконанні довгої вправи на підстановку слів у реченнях поступово починають шепотітися, обертатися до сусідів, сміятися.
- 5) Вчитель зарубіжної літератури помічає, що коли він пояснює новий матеріал його учні начеб то засинають. Їх обличчя втрачають зосереджений вираз, очі десь блукають, хтось лежить на парті, хтось підпирає голову руками...
- 6) Учень другого класу, дуже активний і непосидючий, на прохання вчителя прочитати речення, швидко починає читати, але не те речення, що потрібно.
- 7) Дівчинка-підліток дивиться у вікно і не реагує на зауваження вчителя. Коли вчитель кладе руку їй на плече, вона здригається від несподіванки. Говорить, що задумалась.
- 8) Учень п'ятого класу, якого перевели до нової школи, загубив за останній місяць дві парасольки, ключі від квартири, мобільник і підручник з англійської.

### **III. Психологічні задачі\*\*\*.**

1. Одні вважають, що ознакою уважності є здатність людини протягом тривалого часу, не відволікаючись, розв'язувати якусь задачу. На думку інших, уважний той, хто, розповідаючи, бачить і чує все, що діється навкруги. Треті переконані: уважна людина може одночасно слухати якесь повідомлення, записувати його, розуміти та вносити свої корективи в зміст записуваного. *Яка з цих думок відповідає дійсності? Що ж насправді є ознакою уважності?*
2. Школяр, підкоряючись вимозі батьків, відірвався від телевізора, по якому демонструвався цікавий фільм, і сів виконувати домашнє завдання. Примушуючи себе, він розв'язав спочатку одну, а потім другу задачу. Проаналізувавши хід розв'язування, він виявив алгоритм побудови задач цього типу і взявся застосовувати його щодо інших. Школяр так захопився



цим заняттям, що не почув, як мати покликала його вечеряти *Як цей приклад характеризує увагу? Динаміку яких видів уваги можна простежити у цьому випадку?*

3. Учитель математики пов'язав пояснення розділу про ірраціональні числа з розширеним поняттям про числа: цілі, дробові, відносні. Спочатку всі уважно слухали вчителя, але потім декому здалося, що це занадто елементарно і очевидно, і вони перестали слухати. Потім учитель перейшов до пояснення ірраціональних чисел. Ті, хто перестали слухати, втратили нитку пояснення і вже не розуміли, про що йдеться. *Якої помилки припустився вчитель? Як слід було побудувати цей урок?*
4. На початку уроку вчитель помітив, що один учень неухважний. Хоча він і дивився на вчителя, але з виразу обличчя було видно, що думає про щось своє. Коли вчитель спробував “впіймати” учня на неухважності і попросив його повторити щойно сказане, то той відповів майже дослівно. *Чи був цей учень неухважним на уроці? Про що вчителю слід було б запитати його у цьому випадку?*
5. Уявіть, що до вас звертається допитливий учень: “Я читав, що десь збудували таку школу, в класах якої зовсім не було подразників, які відволікають увагу. Стіни і стеля були пофарбовані в один колір, вікна щільно завішені, сторонній шум не проникав. На стінах не було ні закликів, ні унаочнень. Думаю, що у такий спосіб було створено оптимальні умови для організації уваги учнів на уроці, тому незрозуміло, чому таких класів немає у наших школах. *Що Ви відповісте цьому учневі?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Увага – це:
  - А психічний стан
  - Б психічний процес
  - В форма організації психічних процесів
2. Увага виконує функцію фільтра. Це означає, що:
  - А увага обмежує кількість інформації, яка надходить до головного мозку
  - Б увага утримує діяльність в полі зору суб'єкта доки не буде досягнуто ціль
  - В увага активізує потрібні і гальмує непотрібні на даний момент психічні процеси
3. Ступінь зосередженості на об'єкті – це:
  - А концентрація уваги
  - Б стійкість уваги

В обсяг уваги

4. Неспроможність зосередитись на об'єкті певний час – це:
  - А відволікання
  - Б коливання уваги
  - В розсіяність
  
5. Періодичне мимовільне послаблення і посилення уваги – це:
  - А переключення уваги
  - Б відволікання
  - В коливання уваги
  
6. Переключення уваги – це:
  - А мимовільне перенесення уваги на інші об'єкти
  - Б свідоме швидке перенесення уваги з одного об'єкту на інший
  - В неспроможність зосередитись на об'єкті тривалий час
  
7. Розподіл уваги – це:
  - А швидке перенесення уваги з одного об'єкту на інший
  - Б одночасне виконання декількох діяльностей або спостереження за декількома об'єктами
  - В мимовільне перенесення уваги на інші об'єкти
  
8. Для виникнення післядовільної уваги найбільше значення має:
  - А докладання вольових зусиль
  - Б виникнення інтересу до діяльності
  - В яскравість, новизна, незвичність об'єктів, на які спрямована увага
  
9. Увага, яка залежить від властивостей об'єкту, який її викликав – це:
  - А мимовільна увага
  - Б довільна увага
  - В післядовільна увага
  
10. В якому рядку правильно названі умови виникнення мимовільної уваги:
  - А усвідомлення обов'язку, наявність у людини власного інтересу до діяльності, постановка цілі
  - Б яскравість об'єкту, виконання різноманітних дій з об'єктом, різкі подразники
  - В новизна об'єкту, привабливість об'єкту, докладання вольових зусиль

11. В якому рядку правильно названі умови виникнення довільної уваги:

- А яскравість об'єкту, різкі подразники, усвідомлення обов'язку
- Б виконання різноманітних дій з об'єктом, емоційно забарвлена діяльність, раптовість появи об'єкту
- В постановка цілі, докладання вольових зусиль, наявність у людини власного інтересу до діяльності

12. В якому рядку правильно названі умови виникнення післядовільної уваги:

- А раптовість появи об'єкту, яскравість об'єкту, новизна об'єкту
- Б докладання вольових зусиль, виникнення у людини інтересу в процесі діяльності
- В усвідомлення обов'язку, постановка цілі, виконання різноманітних дій з об'єктом

**Основні поняття і ключові слова:** увага, функції уваги, властивості уваги: спрямованість, уваги, вибірковий характер уваги, обсяг, переключення, розподіл, концентрація, стійкість, відволікання; види уваги: довільна увага, мимовільна увага, післядовільна увага; уважність, неуважність, виховання і розвиток уваги.

## Тема 9: ПОЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ

**Мета вивчення теми:** Засвоїти психологічний зміст понять «почуття» та «емоції», виявити позитивний та негативний характер емоцій; охарактеризувати види емоцій та почуттів; усвідомити, який вплив мають емоції на людину; дати характеристику формам переживання почуттів.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про почуття та емоції.
2. Форми переживання емоцій і почуттів.
3. Види емоцій.
4. Вищі почуття.

#### 1. Поняття про почуття та емоції

Пізнання людиною навколишнього світу супроводжується появою певних ставлень до об'єктивної дійсності. Такі ставлення відображаються у мозку та існують у формі переживань, які ми звикли називати емоціями та почуттями. Ці переживання виникають при задоволенні або незадоволенні певних потреб людини і відіграють значну роль у керуванні її поведінкою.

Емоції і почуття органічно взаємопов'язані між собою, проте вони суттєво відрізняються. Емоції відображають ситуативне ставлення людини до об'єктів, а почуття виявляють стійке ставлення людини до об'єктів дійсності.

***Емоції – це безпосередні тимчасові переживання, які відображають значущість діючих на індивіда явищ і ситуацій для його життєдіяльності.***

Емоції мають такі *характеристики*.

1. Емоції пов'язані із задоволенням актуальних потреб індивіда. Вони несуть первинну інформацію про брак або надлишок чогось і тим самим регулюють психічну діяльність та поведінку індивіда (наприклад, брак відпочинку стимулює виникнення у людини пригніченого настрою, відразу до діяльності і стимулює до відпочинку).
2. Емоції, як правило, не можливо викликати в собі за бажанням. Вони спонтанно виникають, важко піддаються вольовій регуляції, слабо усвідомлюються. (наприклад, людина може відчувати якесь неясне переживання або напруження під час спілкування і зовсім не давати собі звіту, що вона дратується або тривожиться).

3. Емоція містить у собі оцінку об'єктів, явищ, ситуацій (приємно/неприємно, безпечно/небезпечно). Тому емоції завжди позитивно чи негативно забарвлені.
4. Емоційний процес включає три основні компоненти:
  - 1) емоційне збудження, яке сприяє внутрішнім змінам в організмі (наприклад, виникнення страху приводить до викиду адреналіну в кров);
  - 2) знак емоції: при позитивній оцінці об'єктів дійсності виникають позитивні емоції, а при негативній оцінці – негативні;
  - 3) ступінь контролю емоцій: помірне емоційне збудження піддається контролю, при сильному емоційному збудженні (афект) зберігаються відносні орієнтація і контроль; при крайньому емоційному збудженні орієнтація і контроль практично неможливі.
5. Одна й та сама емоція неоднаково переживається різними людьми, однією і тією ж людиною в різних ситуаціях.
6. Емоції впливають на всі системи людини, зокрема:
  - на сприймання: наприклад, під впливом сумного настрою або душевного страждання всі події життя сприймаються людиною зі знаком “мінус”;
  - на мислення, пам'ять та уяву: негативні емоції знижують розвиток вищих психічних функцій, тому життя в умовах постійних конфліктів, страху негативно впливає на розумовий розвиток дитини, її шкільну успішність;
  - на діяльність: коли людина переживає позитивні емоції, вона стає активнішою в діяльності;
  - на свідомість: стани сильного емоційного збудження (афекти) затьмарюють свідомість, викривляють бачення реальності;
  - на розвиток особистості: брак позитивних переживань в немовлячому віці може сформувати вороже ставлення до світу, як до місця, в якому небезпечно і неприємно перебувати.
7. Переживання емоцій має універсальний характер для всіх людей, тобто в ситуації загрози життю, у всіх людей виникає страх. Проте в залежності від культурних традицій люди по різному проявляють емоції (приховують або відкрито демонструють).
8. Емоції властиві як людині, так і представникам тваринного світу.

Почуття, на відміну від емоцій є специфічно людськими переживаннями.

***Почуття – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення для неї цих явищ.***

Почуття можна характеризувати наступним чином:

1. Почуття виділяють у дійсності об'єкти, які мають для людини стабільну значущість. Це означає, що на відміну від емоцій, які відображають

короткочасні переживання, почуття довготривалі й можуть залишатися на все життя.

2. Почуття мають виражений предметний характер, тобто вони завжди пов'язані з конкретним предметом, явищем, ситуацією.
3. Одне й те саме почуття в залежності від ситуації може супроводжуватися різними емоціями (наприклад, почуття кохання може включати як емоції радості, так і гніву, суму тощо). Крім того, та сама емоція може «служити» різним почуттям. Наприклад, можна радіти успіху коханої людини й неуспіху людини, яку ненавидиш.
4. Почуття виникають і формуються у процесі суспільного розвитку особистості. При зміні соціальних та культурних умов вони можуть трансформуватися. В онтогенезі почуття виникають значно пізніше, ніж емоції. Вони формуються обставинами життя й складаються поступово. Кожне почуття має свою історію. Система почуттів особистості відображає історію її життя.
5. У процесі розвитку особистості формується ієрархічна система почуттів людини, в якій одні з них стають провідними, а інші займають другорядні позиції.
- 6.

## **2. Форми переживання емоцій і почуттів**

Розрізняють такі *форми переживання емоцій та почуттів*: афект, стрес, настрої, пристрасті, фрустрація.

*Афект* – це короткочасне сильне емоційне збудження людини, яке виникає раптово і виявляються в тому, що людина неспроможна контролювати свої дії та вчинки, не здатна оцінити їх наслідки, бурхливо реагує. Будь-яка емоція може досягти рівня афекту, якщо її спричиняє сильний або особливо значущий для людини стимул. Прикладами позитивних афектів можуть бути несподівана радість, піднесення, наснага, ентузіазм, приступ невтримних веселощів, сміху. Негативні афективні переживання – це напад люті, вибух гніву, напад жаху, розпач, що супроводжуються нерідко ступором (застиганням у нерухомій позі). Афекти залишають сильні і стійкі сліди у довготривалій пам'яті (важко забути). Проте в наслідок порушення свідомості людина може не пам'ятати окремих епізодів або навіть всю подію (амнезія). Після афекту людина часто відчуває знесилення, байдужість або каяття у скоєному.

Причини афекту можуть бути різноманітні: гострі життєві ситуації, конфліктні ситуації, загроза життю, несподіване отримання звістки, втрата терпіння в результаті довгого стримування невдоволення чимось тощо. Причиною схильності людини до афективних реакцій можуть бути: а) збудливий тип нервової системи; б) недостатня сформованість волі; в)

сформована культура поведінки. Вихованість і розвиток вольових якостей дає можливість людині скеровувати власні афективні реакції і зводити їх до мінімуму.

Афектом можна керувати на початковому етапі його розвитку. Найбільш важливим є вміння відстрочувати настання афекту шляхом стримування себе (у випадку гніву найкраще спрямувати свою увагу на щось, чим можна керувати прямо зараз – своє дихання, дихати глибоко і повільно, порахувати до 30).

*Стрес* – це емоційний стан психічного напруження, який виникає у людини за складних умов життя і діяльності, а також в особливих ситуаціях. Супроводжується тривогою, хвилюванням. Розрізняють фізіологічний та психологічний стрес. Фізіологічний стрес виникає як реакція на несприятливі фізіологічні впливи (холод, втома, біль), а психологічний є реакцією на психічне перенавантаження. Психологічний стрес буває: а) інформаційний – реакція на інформаційне перенавантаження (ситуації, коли необхідності діяти швидко в умовах високого рівня відповідальності, або слід конче знайти рішення складної і важливої задачі, яка ніяк не піддається вирішенню); б) емоційний – реакція на ситуацію образи, загрози, небезпеки, яка може бути і уявною.

У науковий обіг поняття стресу ввів канадський фізіолог Г.Сельє у 1936 р. Учений також описав стадії стресу. Перша стадія – стадія тривоги, коли організм мобілізує сили для зустрічі із загрозою. На цій стадії відбуваються біологічні реакції, які дозволяють людині боротися чи уникати загрози. На фізіологічному рівні відбуваються певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Друга стадія – опору, при якій організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею. Потім людина звикає до дії стресора і у неї відкривається «друге дихання». Третя стадія – виснаження. Ця стадія настає, якщо дія стресу продовжується і виснажує психічні та фізичні ресурси настільки, що людина більше не в змозі адаптуватися і вимушена завершити діяльність.

Вплив стресу на людину залежить від індивідуальних особливостей людини, її самооцінки та вольових якостей. В цілому, невпевнені в собі люди з низькою самооцінкою найбільше зазнають шкідливого впливу стресу. У людей із слабким типом нервової системи стадія виснаження настає швидше, ніж у людей із сильною нервовою системою. Людям із збудливим типом нервової системи важче впоратись із тривогою, яку вони переживають дуже гостро.

Робота в напрямку подолання стресу полягає у наступних діях. По-перше, слід розвивати впевненість в своїх силах. По-друге, слід вчасно розв'язувати проблеми, які спричиняють стрес. Якщо зробити це неможливо, слід логічно переоцінити значущість проблеми чи конфлікту, наприклад пошукати

виправдання для того, хто вас образив. Прийом «зате» - відшукати користь навіть у невдачі. Прийом заспокоєння – довести собі що могло бути й гірше, порівняти своє горе з чужим ще більшим горем. Прийом за типом «зелений виноград», або «не сильно й хотілося». Один з найкращих засобів заспокоїтися – спілкування з близькою людиною, коли можна «вилити душу», зняти напругу, переключитися на нову тему і знайти разом шляхи розв'язання конфлікту.

*Настрій* – це емоційний стан, який характеризує життєвий тонус людини. Настрій виступає як емоційний фон, який постійно присутній в людині і підвищує або понижує її активність. Основне джерело настроїв – задоволеність або незадоволеність тим, як складаються стосунки з оточуючими, як розв'язуються протиріччя, що виникають на життєвому шляху. Настрій також залежить від загального стану здоров'я, стану нервової системи. Тривалість настрою залежить від життєвих обставин, що його обумовлюють, а також від індивідуальних особливостей суб'єкта. Існують також і тимчасові настрої, які виникають під впливом моменту.

Настрій походить від емоцій, які у певний момент життя людини переважають. Як і всі емоції, настрої бувають полярними (веселий/сумний, піднесений/пригнічений). Виявом гарного настрою є ейфорія. Їй притаманна безтурботність, благодушність і водночас, байдуже ставлення до серйозних аспектів і явищ життя. Ейфоричний стан має наркотичні властивості – він активізує психіку, і до нього людина звикає. Щоб зумовити його, людині стають потрібні алкоголь, наркотики, а артистові чи спортсменові – глядачі.

*Пристрасті* – це сильні та тривалі почуття, пов'язані зі стійким прагненням людини до певного об'єкта. Пристрасть характеризується станом підвищеної психічної напруги і має подвійну природу. Вона може зробити людину пасивною, коли та занурюється у страждання внаслідок відсутності об'єкту пристрасті. Але вона також може зробити людину активною – з'являється нестримне бажання володіти ним, наполегливо переборювати перешкоди на цьому шляху. Це порив, захоплення, спрямування всіх сил і прагнень в одному напрямку, на одну ціль. Перешкоди посилюють пристрасть, а коли ціль досягнуто, пристрасть може згаснути.

Предметом пристрасті може бути як інша людина, так і матеріальні об'єкти або ідеї чи діяльність. Пристрасть може бути позитивно направленою (пристрасть до спорту, мистецтва, науки, педагогічної діяльності) і негативно направленою (пристрасть до азартних ігор, алкоголю, блуканню по Інтернету). Відповідно пристрасть може визначати весь уклад життя людини, направляти на благородні або негідні вчинки.



*Фрустрація* – негативний емоційний стан, який виникає в результаті усвідомлення людиною неможливості досягнути мету або задовольнити потребу. Стан фрустрації переживається як напруга, тривога, відчай, розчарування, гнів. Переживання фрустрації найчастіше спричиняє реакцію агресії. В залежності від рівня розвитку особистості, суб'єкт або спрямовує агресію на подолання перешкоди, або виявляє агресивність, що проявляється у словесних та фізичних нападах на людину чи об'єкт. Для того, щоб подолати стан фрустрації, потрібно до ситуації, яка склалася, виробити інший погляд, який би нівелював відчуття безсилля, невпевненості, відчаю.

### 3. Види емоцій

Розмаїття емоцій зумовлює багато їх видів та класифікацій.

1. За знаком емоції поділяються на **позитивні та негативні**.
2. За здатністю до мобілізації сил організму на **стенічні та астеничні**.
  - Стенічні емоції активізують організм, мобілізують сили (гнів, захват, лють).
  - Астеничні – понижують активність, розслаблюють (сором, печаль, розчарування).
3. За складністю емоції поділяються на **прості та складні**.
  - *Прості* емоції мало усвідомлюються, виникають в результаті задоволення первинних потреб людини (харчування, сон, відпочинок, безпека). Такі емоції безпосередньо пов'язані з відчуттями (задоволення від смакових відчуттів, тривога спричинена різким звуком).
  - *Складні* емоції пов'язані із розумінням тих об'єктів, як викликали емоцію а також із усвідомленням їх життєвого значення. Вони виникають під час спілкування з людьми, у процесі діяльності.

К.Е.Ізард називав складні емоції фундаментальними і відніс до них наступні переживання: інтерес-хвилювання, радість, горе-страждання, гнів, відразу, зневагу, страх, здивування, сором, провину.

- *Інтерес-хвилювання* – позитивна емоція, яка виникає в творчій діяльності і навчанні. Дана емоція стимулює допитливість, захопленість діяльністю, сприяє зниженню психологічних бар'єрів, формуванню ефективних взаємин.
- *Радість* – позитивне емоційне збудження, яке виникає при можливості досягнення більш-менш повного задоволення актуальної потреби, якщо до цього моменту ймовірність її задоволення була невисокою чи непевною. Це найбільш бажане для людини переживання. Може виникати внаслідок послаблення чи повного позбавлення від неприємних переживань.

- *Горе-страждання* – це емоція пов’язана із життєвими втратами людини. Часто переживається як занепадання духом, самотність, жаль до себе, відчуття власної непотрібності.
  - *Гнів* – емоційний стан, негативний за знаком, як правило, виявляється у формі афекту. Причинами гніву є відчуття фізичної або психологічної перешкоди на шляху до мети. Інші причини гніву полягають в особистій образі.
  - *Відраза* є емоцією, пов’язаною з реакцією на щось дуже погане, негативне. Може виникати на основі суперечностей з ідеологічних, моральних, естетичних принципів.
  - *Зневага* – це емоція, пов’язана відчуттям власної переваги і водночас знецінюванням або ворожим ставленням до інших людей.
  - *Страх* є найбільш сильною негативною емоцією, яка пов’язана з одержанням людиною інформації про реальну чи уявну загрозу. Страх попереджає людину про ймовірну небезпеку, спонукає шукати шлях позбутися джерела страху. Може досягнути сили афекту, панічного страху, жаху. Реакція на страх проявляється у вигляді таких стереотипів поведінки: утеча, заціпеніння, захисна агресія.
  - *Здивування* – це емоція, пов’язана із раптовістю або незвичністю події. Сприяє швидкій мобілізації сприймання, пам’яті, мислення та зосередженню уваги на об’єкті, який викликав здивування. Може бути основою формування інтересу до певного виду діяльності, навчального предмету тощо.
  - *Сором* – це негативна емоція, яка виникає як реакція на розходження поведінки з моральними та культурними нормами. Пов’язаний із прогнозуванням людиною осуду, негативної оцінки. Мотивує бажання захиститися, зникнути.
  - *Провина* спричиняється порушенням моральних, естетичних, інших норм в умовах, коли людина відчуває особисту відповідальність. Є почуттям власної нікчемності, невпевненості у собі. Часто виникає у дітей, коли батьки не дають їм можливості діяти самостійно.
4. *Відповідно до потреби, яка викликає переживання*, виділяють наступні ***види емоцій*** (Б.І.Додонов).
- *Альтруїстичні* – переживання, які зумовлюються потребою у сприянні, допомозі іншим людям. Це почуття занепокоєння за долю кого-небудь, піклування, співпереживання радості та успіхів іншого, почуття ніжності, розчулення, відданості, участі, жалощів.

- *Комунікативні* – виникають на основі реалізації потреби у спілкуванні. Це почуття симпатії, почуття поваги до когось, почуття вдячності, почуття обожнювання кого-небудь, бажання заслужити схвалення від близьких і шановних людей.
- *Глоричні* – зумовлюються бажанням самостверджуватися, реалізовувати потребу у визнанні, славі. Це почуття гордості, переваги. В протилежній ситуації виникають негативні емоції: почуття враженого самолюбства й бажання взяти реванш.
- *Праксичні* – виникають внаслідок успішного чи неуспішного виконання діяльності (навчальної, професійної тощо). Це почуття захопленості роботою, задоволення результатами своєї праці, приємна втома, відчуття, що день пройшов даремно.
- *Романтичні* – проявляються у прагненні до всього незвичайного, захоплюючого, таємного. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті даліни або в зловісно-таємничому почутті.
- *Гностичні* – переживання, які пов'язані із задоволенням потреби пізнати суть явищ. Це здивування, почуття зрозумілості чи невиразності, сумніви, прагнення перебороти протиріччя, відчуття близькості рішення, радість відкриття істини.
- *Естетичні* – виникають внаслідок бажання задовольнити потребу в красі. Виявляються в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму («солодкий біль»).
- *Гедонічні* – виникають на основі задоволення потреби у фізичному і душевному комфорті. Це насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності, «солодкої лінії», легка ейфорія, хтивість.
- *Акзизитивні* – пов'язані з інтересом до накопичення, колекціонування. Це радість з нагоди придбання нової речі або збільшення своєї колекції, приємне почуття при огляді власних накопичень тощо.
- *Пугнічні* – виникають на основі потреби подолання небезпеки, інтересі до протистояння. Це прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей.

#### 4. Вищі почуття

У психічному житті людини важливе місце посідають *вищі почуття*, до яких прийнято відносити моральні, естетичні, інтелектуальні та праксичні почуття. Вони називаються вищими, оскільки вони мають виражений людський

характер і пов'язані не з біологічними, а з вищими соціальними потребами людини й відображують її духовний світ.

*Моральні почуття* – переживання людиною її ставлення до інших людей, суспільства: любов, дружба, доброзичливість, повага, відданість, справедливість. Прояв цих почуттів залежить від того, як людина засвоїла моральні норми суспільства, від того, що для неї добре, а що погано. Себелюбство, жадібність, заздрість – аморальні почуття.

*Інтелектуальні почуття*, відображають ставлення до процесу пізнання, його успішності, неуспішності: подив, цікавість, сумнів у вірності рішення, радість відкриття, почуття впевненості в своїх доказах, нудьга. Почуття гумору також може бути розглянуте як інтелектуальне почуття, якщо воно пов'язане з умінням помічати протиріччя у оточуючій дійсності.

*Естетичні почуття* виражають ставлення людини до різних фактів дійсності, як до чогось прекрасного чи огидного, трагічного чи комічного, піднесеного чи низького, витонченого чи грубого.

*Практичні почуття* виражають ставлення людини до процесу здійснення діяльності: інтерес, нудьгу, радість, муки творчості, задоволення досягненням мети; почуття приємної втоми, захопленості справою, азарту.

Вищі почуття у структурі особистості людини знаходяться у певних відношеннях, доповнюють і взаємообумовлюють одне одного.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке емоції? Що таке почуття? Як вони відрізняються?
2. Назвіть основні характеристики емоцій. Як емоції впливають на життєдіяльність людини?
3. Назвіть основні характеристики почуттів.
4. Що таке настрій? Які його основні джерела?
5. Що таке пристрасть? Що посилює і що послаблює пристрасть?
6. Що таке афект? Як довго він триває? Які наслідки переживання афекту?
7. Опишіть стан свідомості і поведінку людини підчас афекту. Чи можна керувати станом афекту?
8. Що таке фрустрація? Що людина відчуває в стані фрустрації?
9. Що таке стрес? Які є фази стресу? Які є шляхи подолання стресу?
10. Що таке депресія? Чим вона небезпечна?
11. Наведіть приклади простих і складних емоцій, позитивних та негативних, стеничних та астеничних емоцій.
12. Які почуття називають вищими і чому?

## Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Стрес як мобілізаційний фактор сучасної людини.
2. Вікові особливості прояву емоцій і почуттів.
3. Вищі почуття і особистість.
4. Розвиток і виховання почуттів.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\*

##### 1. Знайдіть відповідність між назвою емоції та її визначенням

<i>Інтерес-хвилювання</i>	стан, який виникає в ситуаціях, де людина відчуває особисту відповідальність, у випадку якщо вона не змогла діяти відповідно до прийнятих у суспільстві норм поведінки.
<i>Радість</i>	негативний емоційний стан, викликається об'єктами, які суперечать моральними та естетичними принципам і установкам суб'єкта.
<i>Горестраждання</i>	позитивне переживання, яке виникає у випадку можливості задовольнити пізнавальну потребу (про щось дізнатися, щось зрозуміти, дійти до суті).
<i>Гнів</i>	емоційна реакція на раптово виниклі обставини, яка не має чітко визначеного позитивного чи негативного знаку.
<i>Відраза</i>	переживання людиною невідповідності своєї поведінки нормам суспільства і прогнозування осудливої або різкої негативної оцінки оточуючих на свою адресу.
<i>Презирство</i>	переживання, яке викликається інформацією про реальну або уявну небезпеку, очікування невдачі.
<i>Страх</i>	емоція, що відображає втрату значущості для індивіда іншої людини або групи людей, переживання переваги порівняно з ними.
<i>Здивування</i>	емоційний стан, негативний, як правило протікає у формі афекту, викликається раптовим виникненням серйозної перепони на шляху задоволення винятково важливої для суб'єкта потреби.
<i>Сором</i>	негативне переживання, викликається комплексом причин, пов'язаних з життєвими втратами, або отриманням вірогідної інформації про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб.
<i>Провина</i>	позитивне емоційне збудження, яке виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.

- Які з цих емоцій *стенічні* (стимулюють активність), а які *астенічні* (гальмують активність)?

## **II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь \*\***

1. Про яку форму переживання емоцій та почуттів йдеться в кожному випадку? Яку саме емоцію або емоції переживають суб'єкти у цій формі?:

- 1) Отелло душить Дездемону, підозрюючи її у зраді.
- 2) Після смерті батька у Гамлета зникає апетит, настає депресія, пропадає інтерес до спілкування з друзями.
- 3) Джульєтта не може викинути з голови образ Ромео, всі її думки про нього і нову зустріч.
- 4) Ромео знаходить Джульєту мертвою і випиває отруту, бо не хоче жити без коханої.
- 5) Джульєта прокидається від сну і бачить біля себе помираючого Ромео.
- 6) Студентка здала залік з психології на відмінно, вона посміхається сама до себе і щось наспівує.
- 7) Студент надіявся, що його не спитають, бо на попередньому семінарі отримав оцінку. Його надія не справдилась...
- 8) За день до іспиту студентка почала відчувати напруження, яке ставало тим сильніше, чим більше вона намагалася вивчити інформації. Вона почала відчувати тривогу, боятися, що не встигне все вивчити, що все забуде, що попадеться саме те, чого не знатиме...
- 9) Хлопчик марить про те, щоб стати відомим боксером, збирає плакати з видатними спортсменами, не пропускає жодного матчу по ТБ.
- 10) Вранці студент змушений їхати в університет у переповненому маршрутному таксі, яке їде дуже повільно. Він поспішає на лекцію, в голові – неприємні думки, обличчя похмуре, рухи різкі.

2. Про які вищі почуття йдеться у наступних уривках?

- 1) Це почуття можна визначити як позитивне ставлення людей один до одного, в основі якого лежить взаємна відкритість, довіра, спільність інтересів, відданість один одному, готовність прийти у будь-яку хвилину на допомогу. Це почуття безкорисливе, людина отримує задоволення від того, що робить приємно іншій людині.
- 2) Це почуття, в якому змішані захват від іншої людини, відчуття ніжності до неї і готовність пожертвувати заради неї собою.
- 3) Це почуття, в якому змішані страх втратити значущу людину, бажання контролювати і підкорювати її собі та почуття власної неповноцінності, яке і викликає страх утрати.

- 4) Це почуття, яке абсолютно не властиве тваринам. Воно виникає, коли людина вже задовольнила свої нагальні біологічні та матеріальні потреби але відчуває певну внутрішню порожнечу. Це почуття є формою ментального (розумового) голоду, який можна задовольнити активною пізнавальною та перетворюючою діяльністю.

### **III. Психологічні задачі\*\*\*.**

- 1) Реєстрація проявів емоцій у японських і американських студентів при перегляді гостросюжетного фільму показала, що вони практично однаково реагують на емоціогенні ситуації. Проте під час бесіди про цей фільм американці демонстрували ті самі емоції, тоді як японці маскували негативне ставлення до певних героїв увічливими посмішками. *Про що свідчать виявлені відмінності? Як вони характеризують природу емоцій?*
- 2) Батьки нерідко будують стосунки з дітьми на осуді їх за неправильну, на їхній погляд, поведінку та покаранні за це. Проте є й такі, які практично не застосовують покарань і вдаються лише до заохочень. Очевидно, якщо перші викликають у дітей негативні емоції, то другі – позитивні. *Батьки якої категорії мають більше шансів досягти успіху? Які емоції дітей, позитивні чи негативні, відіграють при цьому більшу роль?*
- 3) Встановлено, що школярі досить легко співпереживають негативним емоціям (смуток, гнів тощо) своїх однолітків і значно важче – позитивним (радість), тобто вони емоційно відгукуються на неприємності, які трапляються з їхніми товаришами, але не розділяють їхній успіх. *Які можливі причини цього явища? Чи можна змінити його?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Виберіть серед тверджень таке, яке стосується емоцій:
  - А виникають в результаті задоволення або незадоволення вищих людських потреб
  - Б завжди спрямовані на конкретний об'єкт
  - В максимально усвідомлюються
  - Г властиві також тваринам
2. Виберіть серед тверджень таке, яке стосується почуттів:
  - А виникають в результаті задоволення або незадоволення біологічних або матеріальних потреб
  - Б виникають до об'єктів дійсності, які мають для людини стабільну значущість
  - В мало усвідомлюються

Г швидко зникають або змінюють свій знак на протилежний

3. Виберіть твердження, яке вірно характеризує стенічні емоції:

А понижують активність організму

Б активізують організм

В можуть як підвищувати, так і понижувати життєвий тонус

4. Визначте, як називається емоція, яка виникає у людини, коли вона не змогла діяти відповідно до суспільних правил і норм і відчуває за це свою відповідальність:

А презирство

Б сором

В провина

Г радість

5. Визначте, як називається емоція, яка відображає втрату для індивіда значущості іншої людини і переживання переваги порівняно з нею:

А радість

Б презирство

В відраза

Г гнів

6. Визначте, як називається емоція, яка викликається раптовим виникненням серйозної перепони на шляху задоволення винятково важливої для суб'єкта потреби:

А страх

Б сором

В провина

Г гнів

7. В якому рядку перераховані моральні почуття:

А повага, милосердя, відданість, почуття обов'язку

Б радість відкриття, сумнів у вірності рішення, інтерес до проблеми

В захват від споглядання прекрасного, переживання трагічного, переживання комічного

Г радість від виконання своєї роботи, гордість за свої досягнення, відчуття відповідальності за результат

8. В якому рядку перераховані практичні почуття:



- А повага, милосердя, відданість, почуття обов'язку
- Б радість відкриття, сумнів у вірності рішення, інтерес до проблеми
- В захват від споглядання прекрасного, переживання трагічного, переживання комічного
- Г радість від виконання своєї роботи, гордість за свої досягнення, відчуття відповідальності за результат

9. В якому рядку перераховані інтелектуальні почуття:

- А повага, милосердя, відданість, почуття обов'язку
- Б радість відкриття, сумнів у вірності рішення, інтерес до проблеми
- В захват від споглядання прекрасного, переживання трагічного, переживання комічного
- Г радість від виконання своєї роботи, гордість за свої досягнення, відчуття відповідальності за результат

10. В якому рядку перераховані естетичні почуття:

- А повага, милосердя, відданість, почуття обов'язку
- Б радість відкриття, сумнів у вірності рішення, інтерес до проблеми
- В захват від споглядання прекрасного, переживання трагічного, переживання комічного
- Г радість від виконання своєї роботи, гордість за свої досягнення, відчуття відповідальності за результат

11. В якому рядку йдеться про афект:

- А стан, викликаний неуспіхом або неможливістю здійснити бажання
- Б стан, викликаний різкими змінами важливих життєвих обставин
- В стан, викликаний тривалим психічним перенавантаженням

12. В якому рядку йдеться про пристрасть:

- А сильне, бурхливе, короткочасне переживання
- Б сильне, стійке переживання, яке супроводжується станом підвищеної психічної напруги
- В загальний слабо виражений емоційний стан

13. В якому рядку йдеться про стрес:

- А основне переживання, яке супроводжує цей стан – це тривога
- Б основне переживання, яке супроводжує цей стан – це розчарування
- В будь яка емоція може переживатися у формі цього стану

14. В якому рядку йдеться про настрій:

- А звужує свідомість, заважає передбачувати наслідки своєї поведінки
- Б спрямовує всі сили і прагнення людини в одному єдиному напрямку
- В підвищує або понижує загальний життєвий тонус

*Основні поняття і ключові слова: емоції, почуття, види емоцій: позитивні, негативні, прості, складні, стеничні, астеничні; форми переживання емоцій і почуттів: афект, стрес, настрої, пристрасті, фрустрація; вищі почуття: інтелектуальні, моральні, практичні, естетичні.*

## Тема 10: ВОЛЯ

**Мета вивчення теми:** Засвоїти поняття волі, навчитися визначати її функції, виявляти фази вольової дії, характеризувати вольовий акт та його структуру, визначати наявність вольових якостей у людини.

### Стислий зміст теми

#### План:

1. Поняття про волю. Функції волі.
2. Вольова регуляція.
3. Вольові дії. Фази вольових дій.
4. Вольові якості особистості та сила волі.
5. Розвиток волі.

#### 1. Поняття про волю. Функції волі

Інтерес до проблеми волі виник ще за часів античності, коли волю розуміли як свідому духовну силу, яка слугує ствердженню розумових цілей. На філософському етапі історії психології найбільший інтерес науковців викликало питання про свободу волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є). За часів радянської психології вчені займалися вивченням соціальної природи волі. Вони розглядали волю в першу чергу як засіб підкорення особистості моральним нормам та цінностям соціуму. Останнім часом набуває популярності уявлення про волю як про духовну, сутнісну силу людини, яка є засобом реалізації людиною власної сутності в її життєдіяльності.

Воля є однією з вищих психічних функцій, притаманних лише людині. Це означає, що воля як психічний процес не дається людині від народження, а формується протягом життя людини під впливом навчання і виховання. Завдяки волі ми маємо вищі – довільні форми інших психічних процесів (уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини.

***Воля – це здатність людини досягати поставленої мети в умовах подолання перешкод; свідомо контролювати свою поведінку, вчинки; активно керувати своїми діями; мобілізувати сили для досягнення мети.***

Воля пов'язана з активністю та свідомістю особистості. Це – свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, яке виявляється у виборі мотивів поведінки, у цілепокладанні (виборі мети і постановці задачі її досягти), у прагненні досягнути мети, здійсненні зусилля до подолання

перешкод, мобілізації внутрішніх сил, прийнятті рішення, гальмування небажаних поведінкових реакцій.

Воля виявляє себе у двох взаємопов'язаних **функціях**: гальмівній і спонукальній. *Гальмівна функція* виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Завдяки волі людина стримує ті свої мотиви, дії та поведінку, які йдуть у розріз із нормами моралі або можуть зашкодити авторитету особистості. *Спонукальна функція* забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Вона виявляється тоді, коли у людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, проте вона усвідомлює необхідність її виконання. Усвідомлення обов'язку, необхідності, розуміння наслідків активізують людину і мобілізують її сили для здійснення певних дій.

## 2. Вольова регуляція

Завдяки волі людина здійснює процес психічного регулювання своєї поведінки (дій, вчинків). **Вольова регуляція** – це своєрідний пусковий і гальмівний механізм, який спрямовує розумові і фізичні зусилля людини на досягнення цілі або стримує їх.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального стану – усвідомлення проблемної ситуації. Тут важливу роль відіграє мислення, завдяки якому людина здатна обирати «правильні» цілі і приймати рішення. Проте чи буде людина здатна втілити це рішення в життя залежить від здатності людини напружувати волю, здійснюючи *вольове зусилля*. Вольове зусилля – це особливий стан нервово-психічного напруження, який мобілізує фізичні, інтелектуальні та моральні сили людини. Це – усвідомлене зусилля над собою, яке є поштовхом до виконання дії.

Вольова регуляція поведінки відбувається на основі довільної форми мотивації. Це означає, що заради досягнення цілі людина зумисне й усвідомлено створює допоміжні спонукання або гальмування своєї діяльності (мотиви). Зокрема в ситуаціях, коли доводиться діяти наперекір своїм почуттям (страху, ненависті, заздрості), людина переосмислює сенс власних дій і шукає значуще для себе «навіщо», яке зможе спонукати до дії або загальмувати небажані почуття. Наприклад, підліток придушує своє почуття страху перед стрибком з парашутом думкою про те, що внизу на нього чекають товариші, повагою яких він дорожить. Бути боягузом перед ними набагато не приємніше, ніж пережити мить страху.

Вольова регуляція поведінки пов'язана із спрямованістю особистості. Це означає, що людина може здійснювати вольові зусилля заради задоволення власних потреб, керуючись індивідуалістичними або навіть егоїстичними

мотивами, або вона може здійснювати вольові зусилля заради досягнення суспільно-корисних цілей, на благо інших, керуючись суспільними мотивами.

### **3. Вольові дії. Фази вольових дій**

**Вольові дії** (вольові акти) – це дії, які виконуються згідно зарані поставленої цілі, а також супроводжуються в ході виконання своєрідною напругою, пов'язаною із подоланням перешкод чи труднощів. Відповідно, що за звичних умов такі дії як ходіння, мовленнєве спілкування з близькими або споживання їжі не є вольовими. Хоча вони і цілеспрямовані, проте наявність напруження, вольового зусилля в них мінімальна. Але ті ж самі дії можуть стати вольовими, якщо ситуація вимагатиме подолання перешкод та труднощів. Наприклад, спілкування з близькою людиною, на яку ви ображаєтесь, або споживання дієтичної їжі, яка вам не до вподоби.

Розрізняють **прості і складні вольові дії**. *Прості вольові дії*, як правило, мають два етапи – постановку цілі і виконання. При цьому виконання відбувається відразу ж після постановки цілі. *Складна вольова дія* особлива тим, що між етапом постановки цілі та виконанням є проміжкові етапи, зокрема момент роздумів, сумнівів і боротьби мотивів. В *складній вольовій дії* можна виокремити такі чотири основні фази:

- 1) виникнення спонукання, його усвідомлення і попередня постановка мети;
- 2) стадія обмірковування і боротьба мотивів;
- 3) прийняття рішення;
- 4) виконання рішення.

*Перша фаза* починається з виникнення спонукання, яке виявляється у прагненні. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення поділяють на потяги, бажання, хотіння.

*Потяги* – це мотиви поведінки, що становлять собою мало усвідомлювану потребу. Це означає, що людина не знає, який предмет може задовольнити її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети. Потяг не має сили спонукати людину до вольового напруження. Доки людина перебуває під владою потягу, вона не здійснює вольових дій. І лише коли людина усвідомлює, що саме може задовольнити її потребу, потяг перетворюється на бажання, яке має достатню силу щоб спонукати вольове зусилля.

*Бажання* – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреби. Бажання є цілеспрямованим прагненням до конкретного об'єкту. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, 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 із обмірковуванням обраної мети і боротьбою мотивів. Людина зважує різних доводи за і проти, оцінює суперечливі бажання, аналізує обставин тощо. Боротьба мотивів проявляється у внутрішній суперечці інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Боротьба мотивів закінчується прийняттям рішення.

*Третя фаза вольової дії* пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети і вибором діяти в певному напрямі. Прийняти рішення – означає відділити одне бажання від інших і створити ідеальний образ цілі. Прийняття рішення зазвичай оформлюється в короткій фразі: «Буду діяти так». Після прийняття рішення напруження, яке створювала боротьба мотивів спадає і людина відчуває полегшення.

*Четверта фаза вольової дії* – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли «боротьбу мотивів» завершено і рішення прийнято, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Ця боротьба полягає у постійному підтвердженні свого вибору, коли людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність людини до вольового зусилля.

#### **4. Вольові якості особистості**

Воля особистості виражається у вольових якостях. *Вольові якості* – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, в яких виявляється рівень свідомої саморегуляції поведінки особистості, її здатності володіти собою в різноманітних ситуаціях.

Вольові якості можуть бути позитивними і негативними. Прикладом позитивних якостей можуть бути цілеспрямованість, ініціативність, витримка. Негативні вольові якості є антиподами позитивних – це відсутність мети, безініціативність, нестриманість тощо.

В.К.Калін поділяє вольові якості на базальні (первинні) і системні (вторинні).

1. Базальні (первинні) вольові якості виявляються лише в односпрямованих регулятивних діях свідомості, що набирають форми вольового зусилля. До них належать: енергійність, терплячість, витримка, сміливість.

*Енергійність* – це здатність вольовим зусиллям підняти свою активність до потрібного рівня.

*Терплячість* – це вміння підтримувати інтенсивність роботи на заданому рівні за допомогою допоміжного вольового зусилля в умовах виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

*Витримка* – це здатність швидко гальмувати дії, почуття, думки, що стоять на заваді реалізації прийнятого рішення.

*Сміливість* – це здатність у небезпечних ситуаціях залишати на заданому рівні організацію психічних функцій. Це вміння не зважати на природне почуття страху і протистояти йому, йдучи на виправданий ризик.

2. *Системні (вторинні) вольові якості* утворюються на основі поєднання первинних вольових якостей. Наприклад, хоробрість охоплює такі складові як сміливість, витримку, енергійність, а рішучість – витримку та сміливість.

До системних вольових якостей відносять: цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність, рішучість.

*Цілеспрямованість* – це здатність людини керуватися у своїх діях стійкими цілями, що зумовлюються переконаннями. Людина глибоко усвідомлює свої завдання і необхідність їх здійснювати. Цілеспрямована особистість добре знає, чого прагне досягти і яких зусиль потрібно до цього докласти.

*Наполегливість* – це здатність досягати поставленої мети, не зважаючи на перешкоди і не знижуючи при цьому активності. Наполеглива особистість адекватно оцінює обставини, власні сили, усвідомлює наявність реальних резервів для реалізації окресленої мети. Протилежною рисою наполегливості є впертість, яка є необґрунтованим, нічим не виправданим виявом волі.

*Принциповість* – це здатність особистості у своїй діяльності, поведінці керуватися стійкими принципами щодо моральних норм поведінки і налагодження взаємин з іншими. Принциповість виявляється в дисциплінованості поведінки і правдивих вчинках.

*Самостійність* – це здатність без сторонньої допомоги виконувати певну діяльність, оцінювати ситуації, критично ставитися до власних і чужих дій і не піддаватися впливу інших. Самостійна людина має свої переконання та активно їх відстоює.

*Ініціативність* – це вміння самостійно віднаходити нові, нестандартні рішення, добирати відповідні способи та засоби для їх виконання. Ініціативність характеризується дієвою активністю особистості.

*Рішучість* полягає в умінні без вагань своєчасно приймати обдумані рішення та послідовно їх реалізовувати. Рішуча людина має волю до перемоги над труднощами навіть за найскладніших умов.

*Організованість* – це здатність людини неухильно втілювати визначений життєвий план. Водночас при зміні обставин організована людина проявляє гнучкість і є сприйнятливою до нових умов.

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює **силу волі особистості**. У кожної людини є всі вольові якості, проте вони можуть бути розвинені неоднаково. Людей з високим рівнем розвитку більшості вольових якостей вважають людьми з сильною волею. Людей, у яких добре розвинені лише окремі вольові риси, вважають людьми з помірною волею. І, нарешті, людей, у яких більшість вольових якостей мають низький рівень розвитку, вважають людьми безвільними.

### **5.Розвиток волі**

Воля виникає, розвивається, формується у процесі життя людини, в діяльності, під впливом виховання. В онтогенезі воля як психічна функція з'являється значно пізніше за емоції і почуття. Зростаючи, дитина навчається контролювати природні емоційні, поведінкові прояви за допомогою вольових зусиль.

Формування волі відбувається в процесі подолання труднощів. Проте, якщо умови життя та виховання були несприятливими, воля та вольові якості можуть не сформуватися. Це можливо за таких умов: 1) дитина зіпсована надмірною увагою, всі її бажання миттєво виконуються; 2) дитина придушена жорсткою волею і вказівками дорослих і не здатна сама приймати рішення.

Правила, яких слід дотримуватись при формуванні волі: 1) не робити за дитину те, чого вона сама має навчитись, але забезпечувати умови успішного виконання діяльності; 2) заохочувати самостійність дитини, підвищувати віру у здатність подолати труднощі; 3) пояснювати навіть маленькій дитині доцільність тих вимог, наказів та рішень, які ставить перед нею дорослий, і так поступово вчити дитину самостійно приймати розумні рішення.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке воля? Чому воля належить до вищих психічних функцій?
2. Яким чином воля пов'язана із свідомістю людини?
3. Які функції виконує воля? В чому полягає їх зміст?
4. Що таке вольова регуляція? З чого починається вольова регуляція?
5. Як вольова регуляція пов'язана із мотивами? Із спрямованістю особистості?
6. Що таке вольова дія? Які є види вольових дій?
7. В чому різниця між простими і складними вольовими діями?
8. Які фази включає складна вольова дія? Дайте пояснення кожній з них на конкретному прикладі.



9. Що таке вольові якості?
10. Які вольові якості вважають позитивними? Негативними?
11. В чому полягає відмінність між базальними і системними вольовими якостями?
12. Перерахуйте і охарактеризуйте базальні вольові якості.
13. Представте характеристику системних вольових якостей особистості.
14. Що таке сила волі? Яку людину слід вважати вольовою?
15. Назвіть основні умови формування волі. Які причини можуть перешкодити її формуванню?
16. Яких правил слід дотримуватись розвиваючи волю?

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Розвиток і виховання волі особистості.
2. Сила волі як основа характеру.
3. Безвілля, його причини і переборення.
4. Подолання негативних рис волі (нерішучість і т.д.)

### Практичні завдання до теми

#### ***I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\****

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

<i>13. Воля</i>	1) механізм, який спрямовує розумові і фізичні зусилля людини на досягнення цілі або стримує їх
<i>14. Вольове зусилля</i>	2) здатність людини досягати поставленої мети в умовах подолання перешкод
<i>15. Вольові дії</i>	3) відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, в яких виявляється рівень свідомої саморегуляції поведінки особистості, її здатності володіти собою в різноманітних ситуаціях
<i>16. Вольова саморегуляція</i>	4) сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей
<i>17. Вольові якості особистості</i>	5) особливий стан нервово-психічного напруження, усвідомлене зусилля над собою, яке є поштовхом до виконання дії.
<i>18. Сила волі</i>	6) дії, які виконуються згідно зарані поставленої цілі, а також супроводжуються в ході виконання своєрідною напругою, пов'язаною із подоланням перешкод чи труднощів.

#### ***II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\****

1. Про яку вольову якість йдеться у кожному випадку:

- 1) Першокласник утримується від бажання все покинути і піти гуляти на двір і продовжує вчити вірша, який задали на завтра.
- 2) Першокласник тричі переписує сторінку в зошиті, добиваючись, щоб домашнє завдання було написане без помилок.
- 3) Другокласниця не згоджується полоскати горло навіть після багатьох вмовлянь і погроз.
- 4) Студентка під впливом настрою погоджується їхати з друзями у нічний клуб серед тижня.
- 5) Дівчині, яка непогано танцює «хіп-хоп», пропонують прийняти участь в конкурсі «Україна має таланти». Вона без вагань погоджується.
- 6) Дівчина ображається на поганий жарт, і не слухаючи вибачень, залишає вечірку, грюкнувши дверима.
- 7) Вчитель стримує свій гнів на учня, який відпускає злі коментарі на його адресу, спокійно звертається до нього і просить його вийти до дошки «продемонструвати на що він справді здатний».
- 8) Підліток хоче бути своїм в компанії і тому не може відмовитись від випивки.
- 9) В той час як інші студенти вагалися, студент швидко прийняв рішення іти відповідати.
- 10) Учень не визнає, що він неправий, хоча знає про це.

2. Проаналізуйте наступні приклади педагогічного впливу на учня з боку вчителя. Який ефект має вплив вчителя в кожному випадку? Чи мобілізує він волю учня до подальшої роботи, чи навпаки придушує його волю? *Аргументуйте свої відповіді.*

- 1) Учитель звертається до учениці: «Ти розумієш, що ти говориш?» Та мовчить, а потім відповідає, дивлячись собі під ноги: «Розумію». Учитель: «Нічого ти не розумієш. Сідай». (Сміх у класі.)
- 2) Учень, який постійно отримував «задовільно», прекрасно підготував черговий урок і отримав «відмінно». «З нашим Петровим щось сталося, – з жартівливою тривогою в голосі звернувся учитель до класу: – Я вимушений йому поставити «відмінно».
- 3) «Хіба ти не можеш, Вітю, на кожному уроці відповідати так само добре, як сьогодні? Хіба ти не можеш бути в нас відмінником? Як же тобі не совісно?»
- 4) «Сьогодні твоя відповідь мене не задовольняє. Ти, очевидно, недостатньо попрацював, виправ будь-ласка ситуацію, я впевнений, що ти зможеш».

- 5) «Твої відповіді ще не задовольняють мене, але я відчуваю, що ти підтягуєшся. Ще трохи більше зусиль, і ти зрівняєшся з класом».
3. Проаналізуйте наступний приклад поведінки молодшого школяра в його родині. Зробіть висновок про причини його такої поведінки. Чи є незалежність хлопчика справді позитивною вольовою рисою характеру?
- «...Нещодавно я гостював у сестри і мене вразила поведінка семирічного племінника. З батьками Дениско розмовляє владно, командирським тоном, не терпить навіть натяку на тиск з боку дорослих. Тільки щось не по його, кидається з кулаками на матір та батька. Але цей самий хлопчик виявляється абсолютно безпомічним у повсякденному житті. Зібратися на вулицю для нього величезна проблема, тому що він не уміє сам одягатися. Про якусь допомогу батькам або прибирання за собою взагалі мови не має. Його однолітки вже давно ходять у школу самостійно, а Дениска все ще водять за ручку, раптом що трапиться! Дивитися на це просто гидко. І ким же виросте цей свавільний неслух? Сестра ж, чомусь не без гордості в голосі, говорить, що зробити з хлопцем нічого не можна – такий він уродився – незалежний, з характером...

### **III. Психологічні задачі\*\*\*.**

- 1) Встановлено, що успіх, досягнутий у минулому, значно перевершує рівень домагань людини при прийнятті наступних рішень. Прийняття рішення в умовах групового обговорення відзначається зсувом у бік вибору ризикованих дій, тоді як індивідуальне рішення є наслідком боротьби протилежних тенденцій – сподівання на успіх і страху перед невдачею. Людина, в якій переважає прагнення досягнути успіху, уникає ситуацій, у яких результат залежить від випадкових обставин. Якщо ж це неможливо, вона обирає варіанти, не пов'язані з ризиком. Людина, яка боїться невдачі, надає перевагу ризиковим діям. *Що зумовлює таку поведінку людини? Як ці закономірності характеризують вольову дію?*
- 2) Психолог, якому вдалося врятуватися з гітлерівських таборів смерті, засвідчував, що найстійкішими серед в'язнів були ті, хто до цього жив інтенсивним внутрішнім життям, нехтував матеріальним благополуччям – професійні революціонери, священники, люди високої культури. Другу, менш стійку групу склали люди, діяльні за своєю природою, які активно шукали можливості пристосуватись і вижити. Були й такі, що йшли на підлість і зраду. Нарешті, була група зломлених, збайдужілих осіб, які не робили жодних спроб чинити опір своїй долі. Серед них траплялися люди,

що колись обіймали високі посади, керували іншими. *Про що свідчить це спостереження? Як пояснити відмінності в поведінці цих груп людей?*

- 3) В оповіданні Л.Пантелєєва “Чесне слово” йдеться про хлопчика, якого старші діти поставили “вартовим”, узявши слово, що він не залишить свій “пост”. Минуло багато часу, стало сутеніти, хлопчикові було страшно, на нього чекали батьки. Проте, вірний слову, він не міг залишити пост і пішов додому лише тоді, коли передав свої “обов’язки” перехожому-військовому. *Чи є така регуляція поведінки вольовою? Як психологічно пояснити поведінку хлопчика?*
- 4) Кішку Мурку, яка виросла в одній московській сім’ї, у жовтні 1988 р. відвезли до бабусі у Воронежську область. Через деякий час бабуся написала у листі, що Мурка прожила у неї лише два дні, а потім зникла. Як же здивувалися господарі, коли у жовтні 1989р. кішка з’явилася біля дверей їхньої квартири – на четвертому поверсі висотного будинку. Незрозуміло, яким чином пододала вона близько семисот кілометрів: села і міста, річки і болота, поля і залізничні колії. *Як могла ця тварина подолати стільки перешкод? Чи не свідчить цей випадок про наявність у кішки волі?*
- 5) Є люди, які без особливої необхідності вдаються до небезпечних, ризикованих дій. Напевно, не випадково деякі водії їздять так, начебто навмисне шукають небезпеку, а альпіністи обирають найскладніший шлях до важкодоступної вершини. *Чи можна вважати такі дії вольовими? Як пояснити їх природу?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Воля – це:
- А неусвідомлюване регулювання людиною своєї поведінки та діяльності
  - Б свідоме регулювання людиною своєї поведінки та діяльності
  - В мало усвідомлюване регулювання людиною своєї поведінки та діяльності
2. В якому рядку названа основна умова виникнення і розвитку волі людини:
- А наявність свідомої цілі
  - Б зовнішній контроль
  - В труднощі та перешкоди
3. Спонукальна функція волі полягає в:
- А постановці свідомої цілі
  - Б стримуванні небажаних проявів активності людини
  - В активізації людини до подолання труднощів на шляху до цілі

4. В якому випадку йдеться про гальмівну функцію волі:
- А Студент вирішує ризикнути і піднімає руку, щоб дати усну відповідь
  - Б Вчитель відчуває, як наростає його роздратування через погану підготовленість учнів, але не виявляє цього ні інтонацією, ні словами, ні діями.
  - В Учень восьмого класу, не зважаючи на холодні ранки, виходить в ранці на ранкову пробіжку, щоб як слід підготуватися до легкоатлетичного змагання.
5. Завершіть твердження: «Воля належить до вищих психічних функцій. Це означає, що вона:
- А складніше, ніж пізнавальні та емоційні процеси
  - Б наявна лише у людей
  - В найважливіша з усіх психічних явищ
6. Боротьба мотивів характерна для:
- А простої вольової дії
  - Б складної вольової дії
  - В як для складної так і для простої вольової дії
7. В якому рядку наведено приклад простої вольової дії:
- А Студентка вирішує підготуватись до заняття і починає читати конспект лекції
  - Б Студентка вирішує підготуватись до заняття, але відчуває голод і вирішує спочатку поїсти
  - В Студентка вирішує зайти до подруги але згадує, що має на завтра підготуватись до заняття, певний час вона роздумує, а потім рішуче прямує додому
8. В якому рядку йдеться про наполегливість:
- А Другокласниця не згоджується полоскати горло навіть після багатьох вмовлянь і погроз
  - Б Першокласник утримується від бажання все покинути і піти гуляти і продовжує вчити вірша, який задали на завтра
  - В Першокласник готовий не спати всю ніч, якщо йому дозволять грати у комп'ютерні ігри
9. Рішучість – це:

- А здатність протягом довгого часу багаторазово здійснювати вольові акти для подолання труднощів і досягнення цілі
- Б відсутність зайвих коливань, своєчасне і швидке прийняття рішень
- В уміння долати небезпеку в ситуаціях загрози

10. Настоювання на своєму, навіть якщо прийняте рішення нерозумне – це:

- А імпульсивність
- Б впертість
- В наполегливість

11. Сила волі – це:

- А психічна енергія, яку породжують процеси збудження і гальмування в мозку
- Б напруження всіх сил людини, фізичних і психічних
- В сукупність позитивних вольових якостей

12. В якому рядку названа умова, яка негативно впливає на розвиток волі дитини:

- А пояснення дитині доцільності вимог, наказів та рішень, які ставить перед нею дорослий
- Б виконання всіх без виключення бажань дитини
- В відмова дорослого виконувати за дитину те, що вона здатна зробити сама

*Основні поняття і ключові слова: воля, функції волі: спонукальна, гальмівна; вольове зусилля, вольова дія, вольовий акт, вольова регуляція, боротьба мотивів, прийняття рішення, сила волі, вольові риси особистості, розвиток і виховання волі.*

## Тема 11: ТЕМПЕРАМЕНТ

**Мета вивчення теми:** засвоїти загальне поняття про темперамент; знати основні теорії темпераменту; розуміти зв'язок між типом нервової системи і темпераментом; давати характеристику типам темпераменту; розуміти роль, яку темперамент відіграє у діяльності людини, знати як враховувати його прояви у вихованні зростаючої особистості.

### Стислий зміст теми

План:

1. Поняття про темперамент.
2. Теорії темпераменту.
3. Основні властивості темпераменту.
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.
5. Індивідуальний стиль діяльності. Врахування темпераменту в навчально-виховному процесі.

#### 1. Поняття про темперамент

В одній і тій самій ситуації різні люди поведуться по-різному. Наприклад, в ситуації несподіваної образи, одні люди негайно спалахують гнівом, інші – замикаються в собі і глибоко переживають образу, треті – здатні подивитись на ситуацію з гумором, а четверті – взагалі, здається, нічого не помічають. Якщо це типова для людини поведінка в таких ситуаціях, то говорять про те, що так проявляється її темперамент.

**Темперамент – це індивідуально своєрідна, природно обумовлена сукупність динамічних та емоційних проявів психіки.** До динамічних проявів психіки відносять швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість (наприклад, швидкість запам'ятовування, стійкість уваги), рухливість психічних процесів (швидкість зміни психічних реакцій). Ці характеристики визначають енергетичний рівень поведінки: інтенсивність, швидкість, темп. До емоційних проявів відносять імпульсивність, емоційну збудливість, силу емоцій, тривожність тощо.

Темперамент вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. Він впливає на те, наскільки людина витривала до психічних навантажень, як проявляються емоції людини, наскільки точно людина відчуває, наскільки швидко сприймає і мислить, наскільки міцно запам'ятовує,

наскільки легко стримує себе. Але від темпераменту не залежать ні інтереси людини, ні її моральна вихованість.

На основі знань про особливості темпераменту можна прогнозувати типову поведінку іншої людини в тій, чи іншій ситуації. Знання про основні недоліки свого типу темпераменту відкриває можливість до цілеспрямованої роботи над собою. При виборі професійної діяльності знання про темперамент дає можливість підібрати справу, яка буде відповідати природним нахилам людини, а при побудові стосунків у колективі – згладити гострі кути. І, нарешті, знання про темперамент є основою для вибору вчителем індивідуального підходу до дитини в навчанні і вихованні.

## 2. Теорії темпераменту

Термін «темперамент» уведений у мовний обіг ще за часів античності давньогрецьким лікарем і вченим Гіппократом (V століття до н. е.). Він та його послідовник Гален (давньоримський лікар, 130-200рр. н.е.) обґрунтували *гуморальну теорію темпераменту* (від латинського humor – волога), згідно якої, відмінності між людьми зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі: крові, лімфи, жовчі та чорної жовчі. Та рідина, що переважає в тілі, визначає темперамент людини. Якщо переважає кров (лат. sanguis) – темперамент людини сангвінічний, енергійний, швидкий, життєрадісний, вона легко переносить невдачі та життєві труднощі. Якщо переважає лімфа (грецьк. phlegma) – то темперамент флегматичний – спокійний, повільний і врівноважений. Якщо переважає жовта жовч (грецьк. chole) – то темперамент холеричний – жовчний, дратівливий, збудливий, нестриманий, рухливий, з швидкими змінами настрою. Якщо переважає чорна жовч (грецьк. melana chole) – то темперамент меланхолійний – вразливий, схильний до замкненості, песимістичний. Ці назви збереглися до сьогодні.

Пізніше з'явилися погляди, згідно яких темперамент людини пояснювався з точки зору особливостей будови тіла. Наприклад, автор *конституційної теорії темпераменту* Е.Кречмер (1921р.) виділив чотири конституційні типи (лептосоматик, пікнік, атлетик, диспластик), що лежать в основі типів темпераменту – шизотимік, іксотимік, циклотимік.

З розвитком знань про будову мозку та нервової системи з'явилася так звана *нервова теорія темпераменту*, яку розробив російський академік І.П.Павлов у 20-30 роки ХХ століття. Російський фізіолог вперше представив наукове пояснення темпераменту. В результаті проведених експериментів він дійшов висновку про те, що темперамент визначається співвідношенням збудження і гальмування нервової системи. Він виділив три *основні властивості нервової системи*:



- 1) *Сила* процесів збудження і гальмування, яка залежить від працездатності нервових клітин. При сильній нервовій системі людина здатна довго витримувати велике навантаження, а при слабкій – швидко втомлюється.
- 2) *Врівноваженість* нервової системи (міра відповідності сили збудження силі гальмування). Якщо обидва процеси однакові по силі – то нервова система врівноважена, що дозволяє людині легко активізуватися і легко стримувати себе. Якщо ж один з процесів сильніше, а інший слабший – то нервова система неврівноважена. Якщо більш сильним є процес збудження, людині важко себе контролювати, якщо ж сильнішим є процес гальмування, людині важко включатись в нову діяльність.
- 3) *Рухливість* нервових процесів (швидкість зміни збудження гальмуванням і навпаки). Якщо процеси змінюються швидко, то нервова система рухлива, і людині легко пристосуватися до неочікуваних змін, а якщо ж ні, то – нервова система *інертна*, і людині важко дається таке пристосування.

Перераховані вище якості нервових процесів утворюють певні комбінації, яких може бути 24. Чотири основні типи комбінацій цих властивостей І.П. Павлов описав як чотири типи вищої нервової діяльності. Їм відповідають чотири типи темпераменту близькі до традиційного опису темпераментів за Гіппократом – Галеном:

1. сильний, врівноважений, рухливий тип – *сангвінік*;
2. сильний, врівноважений, інертний тип – *флегматик*;
3. сильний, рухливий, неврівноважений тип – *холерик*;
4. слабкий, неврівноважений, малорухливий тип – *меланхолік*.

Важливо розуміти, що чотирма типами темперамент не вичерпується. Між основними типами розташовуються проміжкові форми і перехідні типи. Їх можна визначити за спеціальними тестами. Проте для зручності прийнято користуватися чотирма основними типами темпераменту, які мають яскраво виражені прояви. Тому, коли визначають тип темпераменту людини, то говорять про домінування того чи іншого типу у людини (найбільше проявлені риси холерика) і про ступінь прояву домінуючого типу (яскравий холерик, помірно виражений холерик, слабо виражений холерик).

Тип нервової системи вроджений, але І.П. Павлов довів, що шляхом багаторазових тренувань можна добитись розвитку процесу гальмування у холеричного темпераменту або підвищити здатність витримувати навантаження у меланхоліків. Це пояснює той факт, що з віком під впливом певної діяльності прояви темпераменту людини можуть змінюватись, але тільки в межах свого типу. Тобто, меланхолік не стане сангвініком, проте зможе компенсувати певні недоліки свого типу. Але в цілому темпераменту властива стійкість, він мало піддається змінам як протягом життя, так і у короточасних життєвих

ситуаціях. Завдяки вихованню змінюються навички і звички людини, але не темперамент. У зв'язку із цим в процесі виховання слід формувати у дитини такі навички, звички і способи поведінки, які б допомагали б згладжувати природні недоліки темпераменту.

### 3. Основні властивості темпераменту

На основі теорії І.П. Павлова та робіт інших вітчизняних психологів (В.С.Мерлін, Б.М.Теплов, В.Д.Небиліцин та ін.) були виділені основні властивості темпераменту:

- *Лабільність* – швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування. Висока лабільність – у сангвініка, холерика і меланхоліка (але у меланхоліка переважає швидке виникнення гальмування, яке гасить попередні реакції); низька – у флегматика.
- *Сенситивність* – сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію (щоб виникло відчуття дотику, слуху, смаку тощо); Висока сенситивність – у меланхоліка; знижена сенситивність – у сангвініка (не помічає слабкі подразники); низька сенситивність – у холерика; мала – у флегматика.
- *Емоційна збудливість* – сила впливу, потрібна, щоб спричинити емоційну реакцію. Підвищена емоційна збудливість – у холерика і меланхоліка; помірна – у сангвініка; низька – у флегматика.
- *Реактивність* – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники. Висока реактивність у холерика (схильність до афектів); підвищена – у сангвініка (може голосно сміятися або роздратуватися без особливої причини); знижена – у меланхоліка (зовні емоції слабо проявляються) мала реактивність – у флегматика (важко розсмішити або розізлити).
- *Активність* – енергійність у житті й діяльності. Висока активність – у холерика, сангвініка і флегматика; низька – у меланхоліка.
- *Темп реакцій* – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій. Високий темп реакцій – у сангвініка і холерика (швидко запам'ятовують нове); низький – у флегматика і меланхоліка (повільно засвоюють нове).
- *Пластичність* – здатність пристосовуватися до нових умов. Висока пластичність – у сангвініка; трохи нижча – у холерика; низька – у флегматика і меланхоліка.
- *Ригідність* – інертність, нечутливість до зміни умов. Висока ригідність – у флегматика та меланхоліка, низька – у сангвініка та холерика.
- *Екстраверсія* – спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події, легкість у встановленні нових контактів, пристосуванні до змін. Екстраверти – сангвінік і холерик.

- *Інтроверсія* – фіксація особистості на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість, труднощі у встановленні нових контактів. Інтроверти – флегматик і меланхолік.

#### **4. Психологічна характеристика типів темпераменту**

Вказані вище властивості темпераменту покладені в основу *психологічної характеристики типів темпераменту*. Розглянемо кожен тип по черзі.

*Сангвінік* – людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій.

Сангвінік має високу працездатність, активний та енергійний, проте лише за умови інтересу до діяльності. Якщо інтерес зникає, то він покидає розпочату справу, не завершуючи її. Врівноваженість сангвініка проявляється в тому, що він здатен легко збуджуватися (зацікавитись, виявити бажання), і так само легко загальмовувати свої бажання (стримати інтерес, подолати спокусу) та контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища. Рухливість сангвініка проявляється у тому, що він швидко і міцно запам'ятовує все нове, легко засвоює нові навички. Жваво відгукується на все, що привертає його увагу. Так само легко адаптується до нових умов, швидко пристосовується до нового оточення. Екстраверт, у більшості випадків його поведінку зумовлюють зовнішні впливи, а не внутрішні переживання. Легко знаходить мову з новими людьми, у спілкуванні товариський, відкритий. Емоції здебільшого позитивні. Веселий, життєрадісний, оптимістичний. По обличчю легко вгадується його настрій, ставлення до людей і речей. Підвищена реактивність – емоції виявляє бурхливо: голосно сміється і бурхливо сердиться. Проте почуття не стійкі, легко виникають і так само легко змінюються. За відсутності серйозних інтересів у житті сангвініки бувають легковажними і поверховими. При наявності стійких інтересів вони легко досягають поставленої мети, успішні в житті.

*Холерик* – людина із сильною, нерівноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням.

Холерики відрізняються високою працездатністю, але при цьому їм властива циклічність у діяльності. Холерик може цілком віддаватися справі, енергійно долати труднощі на шляху до його мети – і раптом припинити роботу. Так буває тоді, коли вичерпуються сили, втрачається віра у свої можливості. Після періоду підйому і хорошого настрою настає період спаду, апатії і пригніченості. Неврівноваженість холерика проявляється в його імпульсивності, нестриманості, запальності. Емоції проявляє бурхливо, схильний до афектів. Швидко і міцно запам'ятовує інформацію. Проте в

періоди сильного збудження схильний до поспішності і неправильних рішень. Екстраверт, але у спілкуванні з іншими конфліктний, агресивний, намагається зайняти домінуючу позицію по відношенні до партнера. Має організаторські здібності. Вольові дії поривчасті, погане самовладання. За умов наявності серйозних інтересів холерик може бути ініціативним, принциповим, успішним. За їх відсутності холерик схильний до афективних переживань, часто буває роздратованим та нестриманим.

*Флегматик* – спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя (І.П. Павлов).

Флегматик характеризується високою працездатністю і терпінням. Але йому властива повільність дій і помірна енергійність. Врівноважений. Його реакції пристосовані до сили подразників, тому флегматик адекватно реагує на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива флегматику інертність не дає змоги реагувати швидко на неочікувані зміни середовища. Запам'ятовує інформацію міцно але повільно. Здатний тримати під контролем власні емоції. В почуттях постійний. Зовні емоції майже не проявляє. У житті точно дотримується наміченого життєвого плану і методично, поступово його реалізує. Інтроверт, не відчуває особливої потреби в нових знайомствах, але товариський. За сприятливих умов флегматик досягає успіхів у наміченому. За несприятливих може бути надто інертним, пасивним і млявим.

*Меланхолік* – це людина зі слабкою, нерівноваженою, малорухливою нервовою системою, із підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників.

Меланхоліку властива швидка втомлюваність, низький рівень активності. Меланхоліку властива висока точність сприймання, але увага його дуже нестійка, йому важко запам'ятовувати нове, а те, що було засвоєно, дуже важко відтворити в незвичних умовах. Неврівноваженість меланхоліка (переважає гальмування) проявляється у пасивності, надмірній обережності, боязкості, надмірній сором'язливості, замкненості, нерішучості. Це надчутливі люди. Грубість, нетактовність, неповагу та інші негативні моменти поведінки переносять дуже боляче. Меланхолік легко ображається, схильний до негативних переживань, песимістичного настрою. Його почуття виникають повільно, але дуже стійкі (довго не може забути образу). Внутрішні переживання можуть бути дуже бурхливі, але назовні вони майже не проявляються. Інтроверт, важко пристосовується до змін, не любить нових знайомств. Меланхоліку потрібне спокійне звичайне оточення. За сприятливих умов він може бути доволі контактним, проявляти наполегливість, успішно вести справи. За несприятливих умов виникає замкненість, відчуженість.

У чистому вигляді типи темпераменту трапляються рідко. Як правило, людині властивий *змішаний тип темпераменту*, що означає поєднання рис різних темпераментів, особливості прояву яких змінюються за віком, під впливом виховання і зовнішніх обставин.

## **5. Індивідуальний стиль діяльності. Врахування темпераменту в навчально-виховному процесі**

Будь-яка діяльність передбачає певні вимоги до психічних якостей людини. Одні професії вимагають від виконавця неабиякої уважності, інші – швидкої реакції на зміну обставин або гнучкого мислення тощо. Це означає, що тип темпераменту людини може як сприяти більш продуктивній діяльності, так і перешкоджати. Наприклад, активність та ініціативність сангвініка може сприяти продуктивності в роботі будівельника, і перешкоджати в діяльності працівника конвеєрної збірки.

Проте кінцевий результат і успіх діяльності прямо від темпераменту не залежать. Наприклад, дослідженнями було встановлено, що сильний чи слабкий тип нервової системи ніяк не впливає на результати роботи водіїв автобусів. Причина полягає в тому, що будь-які несприятливі особливості темпераменту можна компенсувати за рахунок інших позитивних якостей особистості – вольових рис, винахідливості, або за рахунок спеціальної додаткової підготовки. Шукаючи прийоми та засоби, що допоможуть компенсувати природні властивості і досягти найкращих результатів, людина випрацьовує свій індивідуальний стиль діяльності.

***Індивідуальний стиль діяльності*** – це характерна для даного індивіда сукупність способів, що забезпечують успішність діяльності, компенсуючи природні недоліки.

Індивідуальний стиль діяльності не з'являється стихійно, а поступово виробляється протягом усього життя. Тобто людина вибирає й удосконалює такі прийоми і способи виконання дій, які найбільше відповідають її темпераменту. Важливою умовою формування індивідуального стилю діяльності є зацікавлене, свідоме і творче ставлення до своєї роботи. Тому найяскравіше він виявляється у творчих людей, майстрів своєї справи.

Існують спеціальності, якими не можна успішно оволодіти лише завдяки компенсації одних властивостей іншими. Це професії пов'язані з екстремальними умовами, із небезпекою, великою відповідальністю – космонавт, льотчик-випробувач, диспетчер аеропорту, оператор швидкоплинних технологічних процесів, рятувальник. У них висока тривожність, ригідність, низький темп діяльності не можуть бути компенсовані іншими властивостями. В цьому випадку доцільно застосовувати професійний відбір –

спеціальну процедуру визначення професійної придатності, яка здійснюється на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.

В навчально-виховному процесі врахування темпераменту є основою індивідуального підходу до учня. *Індивідуальний підхід* – це пред'явлення людині індивідуальних вимог і створення для неї індивідуальних умови роботи. Такого підходу потребують учні, чії природні особливості проявляються дуже різко й виразно і можуть заважати їм нормально вчитися. Відповідно педагог має знати основи індивідуального підходу до різних типів темпераменту.

Працюючи з холериками, слід враховувати, що вони легко концентрують свою увагу, але не можуть її швидко переключати (процеси гальмування, які допомагають переключатися, у них уповільнені). Тому слід контролювати і час від часу скеровувати увагу холерика. Навички та звички в холерика утворюються легко, але якщо вони вже утворились і до того ж неправильні, то змінити їх буває надзвичайно важко. Тому слід запастись терпінням і виправляти неправильну дію кожного разу, не очікуючи, що дитина з першого разу перевчиться. Холерики схильні до порушення дисципліни на заняттях, бо часто перебувають у стані підвищеного збудження. Щоб спрямувати їх збудження у потрібне русло, їх треба захопити цікавими справами, завантажити роботою, давати відповідальні доручення. Холерики дуже конфліктні, тому не слід з ними сперечатися, оскільки це їх тільки розпалює. Якщо холерик гнівається чи ображається, слід зберігати спокій і чітко пояснити свою позицію. Часто холерики вимагають від вчителя постійної уваги і похвали, викрикують з місця. Слід ігнорувати такі прояви, а увагу і похвалу давати лише тоді, коли учень зайнятий справою і дійсно заслуговує на це.

У роботі з сангвініком слід пам'ятати про такі негативні його риси як непостійність, поверховість, безвідповідальність, ненадійність, брак витримки, зазнайство. Важливо постійно контролювати сангвініка і вимагати від нього доведення до кінця доручених справ. Хвалити краще не за хороший результат, а за виявлення відповідальності, вимогливості до себе чи наполегливості. Сангвінік легко переключає увагу, легко втрачає інтерес до діяльності, якщо діяльність нецікава або монотонна, тому слід постійно завантажувати його роботою (безперервно ставити нові завдання, доручення, які вимагають швидкої реакції, кмітливості, переходу від однієї діяльності до іншої).

У людини флегматичного та меланхолічного темпераментів тимчасові зв'язки утворюються повільніше внаслідок недостатньої рухливості нервових процесів. Тому їм потрібно давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу. Недостатня рухливість флегматиків призводить до того, що вони повільно переключають увагу. Тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу. Також слід добирати завдання, які сприяють

виробленню більшої швидкості реагування та моторної рухливості, особливо, коли вони мають виконувати завдання в екстремальних умовах. Флегматикам важливо спеціального давати установку на мобілізацію сил для виконання термінових завдань: «А тепер зберись, у тебе є 15 хвилин і ти маєш все зробити вчасно».

Люди меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості і швидкої втомлюваності організму. Коли втомлюються, починають відволікатися і роблять помилки, навіть якщо знають матеріал. Краще опитувати їх на початку заняття, поки вони ще не перевтомилися, давати їм більше часу на відновлення після важких завдань. Вони відчують труднощі із запам'ятовуванням, тому потребують більшої кількості повторів. Через це вони можуть відчувати себе менш менш розумними і успішними ніж інші діти. Їм необхідне спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає поступовий перехід від звичних простих вимог до більш складних і незвичних. Виклик до дошки для них може бути надзвичайно стресовою ситуацією, тому до цього дитину слід підготувати. Спочатку опитувати з місця, надаючи підтримку похвалою. А коли дитина буде триматися достатньо впевнено, запросити відповіді на якесь нескладне запитання до дошки. Важливо формувати у меланхоліка прагнення до переборення труднощів, поступово ускладнюючи завдання після того, як він досягне успіху. Слід якомога частіше хвалити його, оскільки сам він себе недооцінює. Недоліки і помилки меланхоліка краще ігнорувати, оскільки найчастіше він і сам про них все знає, а зайве нагадування про них лише посилює невпевненість у собі. Ставлення до меланхоліка має бути чутливим, не слід кричати на нього – реакцією буде «ступор» і замикання у собі.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке темперамент? Чи є темперамент вродженим, чи набутим?
2. Які прояви відносять до динамічних та емоційних проявів психіки?
3. Чи є темперамент стійкою характеристикою особистості людини чи він піддається змінюванню продовж життя?
4. На що впливає темперамент у життєдіяльності людини?
5. Яка користь може бути від знань про тип темпераменту?
6. В чому суть гуморальної теорії темпераменту?
7. В чому суть нервової теорії темпераменту?
8. Які є основні властивості нервової системи?
9. В якому випадку нервову систему вважають сильною? Слабкою?
10. В якому випадку нервову систему вважають врівноваженою? Неврівноваженою?

11. В якому випадку нервову систему вважають рухливою? Інертною?
12. Яким є співвідношення між поєднаннями властивостей нервової системи і типами темпераменту?
13. В якій мірі темперамент може змінюватися?
14. Які основні властивості темпераменту ви знаєте? Як вони проявляються у різних типів темпераменту?
15. Дайте психологічну характеристику сангвініку, холерику, флегматику та меланхоліку.
16. Що таке індивідуальний стиль діяльності? Як він пов'язаний із темпераментом?
17. Що таке індивідуальний підхід? Який індивідуальний підхід слід застосовувати до сангвініка? Холерика? Флегматика? Меланхоліка?

### Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Вікові особливості прояву темпераменту людини.
2. Темперамент і характер.
3. Темперамент і комунікабельність.
4. Вплив типу нервової діяльності на формування самооцінки та рівня домагань.
5. Вплив типу нервової діяльності на формування мотивації досягнення успіху.
6. Компенсація негативних рис темпераменту.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\*

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. <i>Темперамент</i>	1) комбінація трьох основних властивостей збудження і гальмування
2. <i>Тип нервової системи</i>	2) індивідуально своєрідна, природно обумовлена сукупність динамічних та емоційних проявів психіки
3. <i>Сила нервової системи</i>	3) міра відповідності сили збудження силі гальмування
4. <i>Врівноваженість нервової системи</i>	4) швидкість зміни збудження гальмуванням і навпаки
5. <i>Рухливість нервової системи</i>	5) властивість, яка залежить від працездатності нервових клітин

2. Знайдіть відповідність між властивістю темпераменту і прикладом поведінки

1. <i>Лабільність</i>	1) В класі є як активні діти, які за своєю ініціативою
-----------------------	--



	готові виконувати різні доручення, так і пасивні діти, які самі в діяльність не включаються.
2. <i>Сенситивність</i>	2) На початку навчального року одні учні дуже швидко втягуються в роботу, пристосовуються до навчального режиму, а інші дуже довго не можуть адаптуватися.
3. <i>Емоційна збудливість</i>	3) Двох учнів викликали в медпункт, один з них сидів дуже тихо і навіть не підводив очей, а інший першим заговорив із лікарем, запитавши його про настрій, розглядав кабінет, торкався різних предметів на столі, запитував про їх призначення.
4. <i>Реактивність</i>	4) Декілька учнів в класі сприймають і запам'ятовують матеріал дуже швидко, найперші виконують завдання, а потім ще й встигають займатися своїми справами. Більше половини учнів сприймають і запам'ятовують повільніше. І нарешті є кілька учнів, які ніколи не встигають виконувати завдання і затримують роботу всього класу.
5. <i>Активність</i>	5) В класі є учні, які дуже голосно розмовляють і сміються навіть під час уроку, а є і такі, які навіть після дуже смішного жарту ледь посміхаються.
6. <i>Темп реакції</i>	6) Дівчинка скаржиться дома мамі, що вчителька постійно кричить і від цього у неї болить голова. Проте більшість інших учнів вважають, що їх вчителька просто дуже голосно розмовляє.
7. <i>Пластичність/ Ригідність</i>	7) Один учень швидко відповідає на поставлені запитання, а інший відповідає лише після паузи
8. <i>Екстраверсія/ Інтроверсія</i>	8) Після того, як вчитель зробив двом ученицям зауваження, одна з них дуже засмутилася, в той час як на іншу зауваження великого враження не справило.

## **II. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\***

2. Визначте, про який тип темпераменту йдеться у кожному випадку:

1) *Поведінка в ситуації, коли необхідно діяти швидко:*

1. Легко включається в роботу.
2. Діє активно.
3. Діє спокійно, без зайвих слів.
4. Діє невпевнено, несміливо.

2) *Поведінка в ситуації, коли авторитетна особа робить зауваження:*

1. Говорить, що так більше не буде, але через певний час робить те саме.

2. Не слухає і чинить по-своєму, бурхливо реагує на зауваження.
3. Вислуховує мовчки.
4. Мовчить, ображений, переживає.

3) *Манера розмовляти з іншими у значущих ситуаціях (з'ясування стосунків):*

1. Швидко, з жаром, але прислухається до того, що кажуть йому інші.
2. Швидко, з пристрасстю, інших не слухає.
3. Повільно, спокійно, але впевнено.
4. З великою невпевненістю.

4) *Поведінка у незвичній обстановці (в кабінеті директора, лікаря):*

1. Легко орієнтується, проявляє інтерес і активність.
2. Активний, дуже емоційно збуджений.
3. Спокійний, розглядає оточення.
4. Розгублений, не сміливий, скутий.

3. Визначте тип темпераменту літературних та кіногероїв:

- 1) Буратіно, П'єро, Артемон, Арлекіно.
- 2) Вінні-Пух, Тигра, Віслучок Іа.
- 3) Карлсон, Малюк, Фрекен Бок.
- 4) Отелло, Гамлет, Тарас Бульба,
- 5) Д'Артан'ян, Атос, Портос, Арамис.

4. Кожна група людей працює ефективніше, якщо в ній є представники всіх темпераментів. Нижче наведені ролі, властиві різним типам темпераменту в групі. Визначте, про який тип темпераменту йдеться в кожному випадку:

- 1) Вони першими відчують, в якому напрямку слід починати пошук, вони першими відчують загрозу або небезпеку.
- 2) Вони виконують функцію безстрашних розвідників.
- 3) Вони є джерелом позитивних емоцій і постійно генерують неочікувані ідеї.
- 4) Вони аналізують інформацію і пропонують виважене рішення.

### **III. Психологічні задачі\*\*\*.**

1) Олена К., шестикласниця, тиха, зовнішньо невиразна дівчинка, в оточенні однокласників прагне бути непомітною, під час перерви тримається біля стінки, уникає галасливих ігор. Вільний час проводить здебільшого одна. На уроках не піднімає руки, на запитання вчителя відповідає дуже тихо. Коли дорослі намагаються посилити її активність, то ображається, може заплакати. *Що можна сказати про темперамент цієї дівчинки?*

- 2) У характеристиці випускника школи Віктора М. написано: «Надає перевагу завданням високої складності. Зосереджений, витривалий у роботі, яка потребує терпіння. Легко переходить від одних дій до інших, виконує їх рівномірно, від початку до кінця. Йому притаманна висока розумова активність, він допитливий і любить покращувати свої знання перед товаришами і вчителями». *Охарактеризуйте темперамент цього юнака. Яка його властивість виступає на перший план?*
- 3) Студент Микола У. – неврівноважений, імпульсивний, рвучкий у рухах, дратівливий юнак. Він відгукується на будь-які події у студентському житті, приймає їх близько до серця. До кінця дня, як правило, втомлюється і потребує тривалого відпочинку, але у потрібний момент активізується і стає впевненою у собі людиною. Долаючи невпевненість, часто виступає на факультетських зборах, підтримуючи, як правило, думку декана. У Миколи немає великих здібностей, але завдяки наполегливості він вчиться добре. *Які властивості притаманні темпераменту цього студента? В чому полягають особливості їх прояву?*
- 4) Оксана М., учениця четвертого класу, вдома і у школі поводить себе по-різному. В сім'ї вона збудлива, неслухняна, з деспотичними нахилами дитина. Ще у віці немовляти дівчинка відзначалася високим рівнем збудливості, багато плакала, погано спала. Від батьків вона завжди домагається задоволення своїх бажань, вдаючись до афективних реакцій, часто не підкоряється їхнім вимогам, сперечається, конфліктує. У школі ж вона стримана, тиха дівчинка, рідко виявляє активність. З учителями ввічлива, зауваження вислуховує мовчки, дружить з кількома дівчатками, поведінка завжди зразкова. *Який темперамент у цієї дівчинки? У чому його особливості?*

5) К.Д.Ушинський, характеризуючи стан проблеми темпераменту, зазначав: «Типи темпераменту, створені стародавніми, вражають своєю істиною, але так само, як і всі поетичні творіння, будучи прикладені до дійсності, негайно потребують безлічі винятків». І далі: «Щоб домогтися в темпераментах фактичної істини, слід було б відкрити фізичні причини їх, але зробити це, не зважаючи на всі спроби, досі не вдалося» *Як можна оцінити це висловлювання з позицій сучасної психології темпераменту?*

### **Тестові завдання для самоконтролю**

1. Виберіть правдиве твердження:

А протягом життя темперамент людини не змінюється

Б протягом життя темперамент людини частково змінюється

В протязом життя змінюється не темперамент людини, а його прояви в поведінці

2. «Батьком» терміну «темперамент» є:
  - А давньогрецький лікар Гіппократ
  - Б російський академік І.П. Павлов
  - В австрійський психіатр З.Фрейд
  
3. Згідно «гуморальної теорії» темперамент людини залежить від:
  - А переважання в мозку процесів збудження або гальмування
  - Б переважання в тілі певної рідини
  - В наявності почуття гумору
  
4. Згідно «нервової теорії» темперамент людини залежить від:
  - А поєднання основних властивостей нервових процесів збудження і гальмування
  - Б сили нервової системи
  - В врівноваженості нервової системи
  - Г рухливості нервової системи
  
5. Визначте, який тип темпераменту відповідає поєднанню наступних властивостей нервової системи «сильний, врівноважений, рухливий»:
  - А сангвінік
  - Б холерик
  - В флегматик
  - Г меланхолік
  
6. Визначте, який тип темпераменту відповідає поєднанню наступних властивостей нервової системи «слабкий, нерівноважений, інертний»:
  - А сангвінік
  - Б холерик
  - В флегматик
  - Г меланхолік
  
7. Визначте, який тип темпераменту відповідає поєднанню наступних властивостей нервової системи «сильний, врівноважений, інертний»:
  - А сангвінік
  - Б холерик
  - В флегматик

Г меланхолік

8. Сила нервових процесів притаманна:

- А флегматику
- Б флегматику і сангвініку
- В флегматику і меланхоліку
- Г флегматику, сангвініку і холерику

9. Неврівноваженість з переважанням збудження властива:

- А сангвініку
- Б холерику
- В флегматику
- Г меланхоліку

10. Неврівноваженість з переважанням гальмування властива:

- А сангвініку
- Б холерику
- В флегматику
- Г меланхоліку

11. Інертність властива:

- А флегматику
- Б флегматику і сангвініку
- В флегматику і холерику
- Г флегматику і меланхоліку

12. Рухливість властива:

- А холерику
- Б холерику і сангвініку
- В холерику і флегматику
- Г холерику і меланхоліку

13. Схильність до конфліктності є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

14. Схильність до безвідповідальності є рисою, яка типова для:

- А сангвініка

- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

15. Схильність до швидкої втомлюваності є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

16. Повільність є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

17. Схильність до тривожності і невпевненості в собі є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

18. Прагнення до того, щоб в стосунках інші йому підкорювались, є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

19. Товарищність, але без особливого прагнення до контактів з оточуючими, є рисою, яка типова для:

- А сангвініка
- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

20. Поверховість інтересів і почуттів, непостійність в стосунках, є рисами, які типові для:

- А сангвініка

- Б холерика
- В флегматика
- Г меланхоліка

**Основні поняття і ключові слова:** темперамент, гуморальна теорія, тип вищої нервової діяльності, процеси збудження і гальмування, врівноваженість, рухливість, сангвінік, холерик, флегматик, меланхолик.

## Тема 12: ХАРАКТЕР

**Мета вивчення теми:** засвоїти загальне поняття про характер, визначити структуру характеру, основні риси типового характеру, дати характеристику акцентуацій характеру, виявити особливості виховання та формування характеру.

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про характер.
2. Структура характеру.
3. Основні риси типового характеру.
4. Акцентуація характеру.
5. Виховання характеру.

### 1. Поняття про характер

Кожній людині властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності, поведінці та відносно постійно виявляються в типових ситуаціях. Такі особливості називають рисами характеру, а їх сукупність становить характер особистості. Термін «характер» – грецького походження, він означає «риса», «ознака», «відбиток».

*Характер – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе*

Характер належить до індивідуальних особливостей особистості. Це така психічна якість, яка відрізняє людей один від одного і є відносно стійким утворенням. Характер людини виявляється в її діях та вчинках за певних умов, в емоційних реакціях, манерах, висловлюваннях про інших та про себе. Також у характері проявляється ставлення людини до навколишньої дійсності, до інших людей, до самої себе. Розуміння характеру іншої людини дає можливість прогнозувати її дії, виявляти спрямованість особистості.

Характер – це основа, стрижень людської особистості. Якщо ми говоримо про людину, що вона безхарактерна, то маємо на увазі, що у неї немає внутрішнього стрижня, і що більшість її вчинків залежить від зовнішніх обставин, а не від неї самої. У людини з характером, навпаки, по відношенню до дійсності є визначене ставлення, яке виражається у її вчинках.

Характер на відміну від темпераменту не є вродженим, він виникає і формується протягом всього життя людини, від народження до смерті. На



характер мають вплив умови життя, виховання та життєві обставини, вчинки людини. Найбільший вплив на характер людини має та спільнота людей, яка відіграє в її житті найважливішу роль (сім'я, друзі, однокласники). Людина переймає цінності цієї спільноти, як свої власні, і живе у відповідності з ними. В перші роки життя, коли дитина легко піддається впливу ззовні, формування характеру іде найбільш інтенсивно, а у дорослої людини він не дуже змінюється. Проте значущі події, надзвичайні обставини, різкі зміни життя можуть змінити характер навіть у зрілі роки.

Характер відіграє важливу роль у житті особистості. Від наявності певних рис залежить змістовна її наповненість. До певної міри характер визначає долю людини, тому що його риси обумовлюють поведінкові прояви особистості, які виявляються постійно і впливають на хід життя людини. Це відображено людській мудрості: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер, пожнеш долю». Саме від характеру в більшості залежать наші успіхи і невдачі, чи буде шлюб тривалим і стабільним, чи навпаки ненадійним, катастрофічним, чи залишиться людина ви в кінці життя сам на сам із собою, чи будете в оточенні рідних і друзів...

Таким чином, характер людини є відбитком історії впливів зовнішніх умов життя і виховання і виявляється у специфічних для даної людини відношеннях до дійсності та в манерах тримати себе. Можна вирізнити декілька *особливостей характеру*:

- 1) Це така якість особистості, яка відрізняє її від інших людей.
- 2) Характер – це одночасно стійке (довготривале) і пластичне (таке, що формується, змінюється) утворення.
- 3) Характер виявляється у поведінці людини, у зовнішніх її проявах.

## **2. Структура характеру**

Характер – це цілісне утворення, яке має *структуру*. С.Д.Максименко визначає наступні компоненти характеру: спрямованість, переконання, розумові риси, емоції та почуття, воля, темперамент, повнота, цілісність, визначеність, сила. Останні чотири компоненти структурують інші компоненти характеру у певні співвідношення.

*Спрямованість характеру та переконання* виявляються в моральних рисах характеру людини. Це – основа характеру, навколо якої групуються всі інші риси.

Спрямованість характеру залежить від домінуючих потреб, цінностей та ідеалів людини і проявляється у її оцінюючому (позитивному чи негативному) ставленні до дійсності. Наприклад, якщо на першому плані для людини стоять виключно її егоїстичні потреби, то в її вчинках переважатимуть такі моральні

риси, як скупість, заздрість, самозакоханість, зверхність, байдужість до інших. Якщо домінуючими потребами людини виступає потреба у спілкуванні та любові близьких, то в її вчинках переважатимуть такі моральні риси, як щедрість, ширість, турботливість, небайдужість до чужих проблем.

*Переконання* – це система поглядів, що склалася у процесі виховання людини. Наприклад, людина-оптиміст переконана в тому, що «стакан наполовину повний, а не наполовину пустий», людина-романтик переконана, що кохання врятує світ. Прагматик впевнений, що головне – це гроші та їх кількість, або, що всі люди поділяються на «потрібних» та «непотрібних». Переконання визначають такі риси характеру як принциповість, цілеспрямованість, оптимізм, романтизм, прагматизм, вимогливість до себе та до інших тощо. Людина з твердими переконаннями здатна докладати максимум зусиль для відстоювання своїх ідеалів, для реалізації поставлених суспільно-значущих цілей.

*Інтелектуальні риси* характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості, кмітливості, винахідливості, наявності гнучкого розуму. Людина, яка має гнучкий розум та потужний інтелект, здатна осмислювати події, аналізувати явища, робити висновки, орієнтуватися в реальності. Усе це можна визначати як позитивну характеристику особистості.

*Емоційні риси* характеру відображають ставлення людини до різних сторін життя. Емоції лежать в основі таких рис характеру як запальність, співчутливість, ніжність, грубість, чуйність, доброзичливість.

*Морально-вольові* якості є стрижнем сформованого позитивного характеру. Сильна воля формує такі риси, як самостійність, непохитність, здатність протистояти труднощам, наполегливість, самостійність, рішучість, дисциплінованість. Вважається, що воля є стрижневим компонентом сформованого характеру, визначає його силу і твердість. Відсутність волі або мінімальний її прояв стають причиною слабохарактерності особистості і неможливості реалізуватися в житті.

*Темперамент* сприяє розвитку певних сторін характеру. Особливості нервових процесів, які є основою типу темпераменту, стають підґрунтям таких рис характеру, як врівноваженість чи неврівноваженість поведінки, активність чи інертність, відкритість чи замкненість. Темперамент по своєму забарвлює вже наявні риси характеру, надає їм своєрідності. Наприклад, прояв доброти як риси характеру буде відрізнятися у холерика і меланхоліка.

Сукупність усіх зазначених вище компонентів складає характер людини, який може бути стійким, повним, цілісним, визначеним або таким, що включає протилежні за значенням риси.

*Повнота* характеру визначається як всебічність розвитку різних компонентів структури: розумових рис, моральних, емоційних, вольових, спрямованості, рис темпераменту. Недостатній розвиток якого-небудь компоненту (наприклад, слабка воля) робить характер неповним. *Цілісність* характеру являє собою внутрішню єдність особистості, її установок, реальних дій і поведінки. Цілісність характеру зумовлює відсутність суперечливостей в характері людини та єдність її слова та вчинків. *Визначеність* характеру – це наявність чітких переконань і прагнень, які визначають характер ставлення людини до життя та її вчинки. Людина з визначеним характером відповідає соціальним очікуванням і викликає до себе довіру. Людина з невизначеним характером не має чітких переконань, вона змінює поведінку і ставлення до інших в залежності від зміни обставин, може зрадити або використати інших, не викликає до себе довіри. *Сила* характеру забезпечується енергійністю особистості і визначається вольовими рисами. Дана риса дає можливість людині, яка захоплена справою, розвивати напругу сил, бути стійкою та мужньою. Люди із сильним характером ініціативні, оптимістичні, активні.

### **3. Основні риси типового характеру**

Незважаючи на те, що характер належить до індивідуальних властивостей особистості, він відображує не лише індивідуальність людини. У характері кожної людини завжди відображається щось типове для всіх інших людей. Це риси суттєві риси, спільні для певної групи людей, які відображають загальні умови їх життя і виявляються у кожного представника даної групи.

*Типове* виявляється у позитивному чи негативному ставленні людини до праці, до речей та явищ дійсності, до інших людей, до самої себе. Найсуттєвішою рисою типового характеру є *ставлення до праці*, що виявляється у таких рисах характеру, як працелюбність чи лінощі, шанування праці чи зневага. Позитивне ставлення до праці обумовлює формування таких рис, як організованість, дисциплінованість, відповідальність, охайність тощо.

*Ставлення до речей* чи явищ дійсності виявляється у бережливому відношенні до речей, в ощадливості. Дбайливе ставлення до природи лише з позитивної сторони характеризує людину.

*Ставлення до інших людей* виявляється у міжособистісних взаєминах. Воно носить оцінний характер, і на цій основі суб'єкт може схвалювати чи засуджувати іншу людину, бути доброзичливим чи брутальним, відвертим чи нещирим. С.Д.Максименко зазначає, що ставлення до інших людей виявляється у залежності від обставин і характеру оцінювання. Позитивними є такі моральні риси, як справедливість, щедрість, чесність, толерантність, дотримання слова.

До негативних належать зневажливе ставлення до оточуючих, хвалькуватість, дріб'язковість, несправедливість, непорядність, тощо.

*Ставлення до себе* також може бути позитивним чи негативним. Воно формується у процесі виховання, самовиховання і залежить від рівня розвитку самосвідомості особистості, від здатності до особистісної рефлексії. Людина може бути вимогливою до себе, працювати над самовдосконаленням, мати почуття власної гідності. Однак мають місце і протилежні риси, такі як гординя, самовпевненість, самолюбівання чи надмірна залежність, знецінювання своєї особистості.

Типові риси характеру створюють тло для вияву індивідуальних рис. Таким чином *типове та індивідуальне в характері існують у єдності*.

#### **4. Акцентуації характеру**

Існує велика варіативність рис характеру, яка може проявлятися як у різноманітності, так і у кількісному вимірі. Якщо певні риси виявляються дуже загострено, у максимальному ступені, то має місце **акцентуація характеру**.

У психології існує декілька класифікацій акцентуації характеру (К.Леонгард, О.Лічко). Найбільш *характерними виявами акцентуацій характеру* є: застрягання (надмірна впертість, недовірливість, зацикленість на власній позиції), педантизм (надмірне вираження формалізму в усьому), демонстративність (прагнення привернути до себе увагу за рахунок заперечень очевидного, нестримної поведінки), екзальтованість (надмірне захоплення чимось, нездатність стримувати емоції радості чи суму), тривожність (постійне очікування небезпеки і розгубленість на цій основі), інтровертованість (надмірне занурення у свої думки, переживання, свідоме відсторонення від навколишнього світу), екстравертованість (надмірне прагнення до контактів з іншими і до спілкування, небажання побути на самоті і зайнятися власним самопізнанням).

#### **5. Виховання характеру**

Характер не є жорсткою структурою, яка чітко визначена раз і на завжди, хоча і залежить від об'єктивних обставин, які впливають на людину. Саме тому людина здатна сама змінювати свій характер, здатна кинути собі виклик і стати іншою, якщо звичайно вона не ховається за фразою «Такий вже у мене характер». Оскільки характер складається в залежності від світогляду, переконань і звичок поведінки людини, то змінивши їх, вона може змінити і свій характер.

*Процес формування характеру* відбувається поступово, починаючи з ранніх етапів розвитку людини. Це процес тривалого становлення під впливом

об'єктивних і спеціально створених для цього умов (С.Д. Максименко). На формування характеру впливають активна діяльність людини, праця, спілкування, постійні міжособистісні контакти, виховання батьків, учителів, значущих людей. Чимала роль у цьому процесі відводиться самовихованню.

Самовиховання характеру передбачає, що людина здатна подивитись на себе критично, побачити свої недоліки. Так вона може визначити риси, яких слід було б позбутися, і риси, які слід було б розвинути. Велику допомогу у вихованні характеру надають старші наставники і авторитетні особи, які служать взірцем. Взаємодіючи з такими особистостями, індивід здатен переймати їх риси і способи поведінки через імітування.

Особливе значення у формуванні характеру відводиться суспільній діяльності людини і праці. Сильний характер розвивають ті люди, які наполегливо працюють, долаючи труднощі на шляху до цілі. Простим і доступним способом формування характеру є заняття спортом, які роблять людину мужньою і витривалою.

О.Г.Ковальов надавав вирішального значення в розвитку характеру постійному ускладненню вимог оточуючих і діяльності, яку виконує особистість і яка є життєво значущою для її розвитку. За таких умов людина починає вимогливо ставитися до себе та до інших, набуває здатності не зупинятися на досягнутому, навчається докладати максимум зусиль для реалізації поставлених цілей.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Які риси називають рисами характеру?
2. В яких проявах виявляється характер особистості?
3. Чи є характер вродженим? Що впливає на формування характеру?
4. Яку роль відіграє характер в житті особистості?
5. Які компоненти входять до структури характеру?
6. Як співвідносяться темперамент і характер?
7. Яке місце займає воля у структурі характеру?
8. Що таке спрямованість характеру?
9. В яких особливостях виявляються розумові риси характеру?
10. Що таке повнота і цілісність характеру?
11. Що таке сила характеру? Чи пов'язана вона з волею?
12. Які риси характеру є типовими?
13. У чому виявляється акцентуація характеру? Які існують вияви акцентуації характеру?
14. Чи може характер змінюватись? Які чинники впливають на формування характеру?

## Тематика рефератів і аналітичних оглядів

1. Типове та індивідуальне у характері людини.
2. Здібності в структурі характеру.
3. Виховання і самовиховання характеру.
4. Акцентуації характеру.

### Практичні завдання до теми

#### I. Завдання, націлені на розвиток логічних умінь\*\*

1. До якого компоненту в структурі характеру (спрямованість, переконання, потреби та інтереси, інтелект, воля, емоції, темперамент) відносяться ці риси:

1) Життєрадісність.	7) Егоїзм.	13) Скупість
2) Вразливість.	8) Невпевненість.	14) Доброта
3) Чесність.	9) Самостійність.	15) Жорстокість.
4) Винахідливість.	10) Імпульсивність.	16) Вдумливість.
5) Замкненість.	11) Рішучість.	17) Самозакоханість
6) Добросовісність.	12) Песимізм.	18) Відданість справі

2. Доповніть таблицю. Напишіть, які риси типового характеру будуть проявлятися у цих різних особистостей в залежності від їх спрямованості і домінуючих потреб.

Типові риси характеру	<i>Спрямованість та домінуючі потреби різних особистостей</i>		
	<i>Особистість 1</i> Індивідуаліст Матеріальні блага	<i>Особистість 2</i> Індивідуаліст Самореалізація в улюбленій діяльності	<i>Особистість 3</i> Колективіст Самореалізація в улюбленій діяльності
Ставлення до діяльності			
Ставлення до інших			
Ставлення до себе			
Ставлення до речей			
Ставлення			

до оточуючого світу			
---------------------	--	--	--

## II. Психологічні задачі\*\*\*

- 1) Група студентів мала охарактеризувати свого товариша, використовуючи лише прикметники. У результаті було отримано такий ряд слів: стриманий, серйозний, емоційно стійкий, сумлінний, ініціативний, чутливий, чуйний, творчий, активний. *Які з цих слів описують характер, а які темперамент? Як це можна визначити?*
- 2) Порухення дисципліни на уроці може бути прагненням учня спровокувати вчителя наслідуванням однокласника, способом позбавитися втоми, бажанням привернути до себе увагу тощо. При цьому загалом він може бути дисциплінованим учнем. Доброзичлива і гуманна людина може критично, а то й вороже ставитися до когось із навколишніх. Батько сімейства вдома може бути доброзичливою, чуйною людиною, яка охоче підкоряється дружині, а на роботі – суворим і вимогливим керівником, непривітним з підлеглими. *Чи не суперечать ці приклади уявленню про цільність характеру? Можливо, в людини не один, а два характери?*
- 3) Німецький психолог Е. Кречмер помітив, що «чорт у простого народу значною мірою худий з такою цапиною борідкою на вузькому підборідді. Інтриган – з горбом і покашлює. Стара відьма – з висушеним пташиним обличчям... Жінка з народу з тверезим розумом – низкоросла, кругла, наче куля, і впирається руками в стегна». І далі: «Можливо, що ці образи, які викристалізувалися в народній фантазії завдяки багатотисячній традиції, є об'єктивними документами психології народів, осадами масових спостережень, яким, можливо, і вчений повинен приділити деяку увагу». *Чи отримало це спостереження наукове підтвердження? Чи виявляється характер у зовнішності людини?*
- 4) Народна мудрість говорить: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю». *Про яку закономірність становлення характеру тут ідеться? Чи має вона наукове обґрунтування?*
- 5) Володимир Д., десятикласник, вчиться головним чином на «відмінно», має успіхи у вивченні англійської мови, цікавиться міжнародною політикою, знає біографії багатьох видатних політичних діячів, стежить за змінами політичної карти світу. Мріє стати дипломатом, як і його батько. Проте через свою зарозумілість, зневажливе ставлення до інших не користується авторитетом серед однокласників. Немає у нього поваги і до вчителів. Він ні

з ким не дружить, уважає, що в класі йому немає рівних за інтелектом. Які властивості визначають характер цього учня? Які умови сприяли їх формуванню?

### Тестові завдання для самоконтролю

1. Виберіть правдиве твердження:
  - А характер людини є вродженим
  - Б характер формується протягом всього життя людини
  - В характер формується в перші роки життя людини
2. Риси характеру:
  - А проявляються в поведінці людини тільки в екстремальних ситуаціях
  - Б проявляються в поведінці людини систематично
  - В не проявляються в поведінці
3. Сила характеру залежить від:
  - А повноцінного розвитку всіх рис характеру людини
  - Б гармонійності поєднання всіх рис характеру
  - В розвитку вольових рис характеру людини
4. Визначте, який компонент в структурі характеру людини є основним, навколо якого групуються інші:
  - А інтелектуальні риси характеру
  - Б моральні риси характеру, які породжуються спрямованістю та переконаннями людини
  - В вольові риси характеру
  - Г властивості темпераменту
5. Визначте, який компонент в структурі характеру визначає його силу і твердість:
  - А інтелектуальні риси характеру
  - Б моральні риси характеру, які породжуються спрямованістю та переконаннями людини
  - В вольові риси характеру
  - Г властивості темпераменту
6. Визначте, який компонент в структурі характеру своєрідно забарвлює всі інші:



- А інтелектуальні риси характеру
- Б моральні риси характеру, які породжуються спрямованістю та переконаннями людини
- В вольові риси характеру
- Г властивості темпераменту

7. Визначте, до якого виду рис типового характеру належить така риса, як чесність:

- А ставлення до діяльності
- Б ставлення до інших
- В ставлення до себе

8. Визначте, до якого виду рис типового характеру належить така риса, як песимізм:

- А ставлення до оточуючого світу
- Б ставлення до інших
- В ставлення до себе

9. Визначте, до якого виду рис типового характеру належить така риса, як егоїзм:

- А ставлення до діяльності
- Б ставлення до інших
- В ставлення до себе

10. Акцентуація характеру – це:

- А найбільш важливий компонент в структурі характеру
- Б крайня загостреність певних рис характеру
- В формування характеру

**Основні поняття і ключові слова:** характер, структура характеру, риси типового характеру, акцентуації характеру, вияви акцентуацій, формування характеру, моральні риси характеру, вольові риси характеру.

## Тема 13: ЗДІБНОСТІ

**Мета вивчення теми:** Засвоїти зміст поняття «здібності»; значення даної особливості у діяльності людини; знати класифікацію видів здібностей та уміти їх характеризувати; навчитися розмежовувати поняття «здібності», «задатки», «обдарованість», «талант», «геніальність».

### Стислий зміст теми

#### План

1. Поняття про здібності.
2. Структура та види здібностей.
3. Рівні розвитку здібностей.
4. Розвиток здібностей

#### 1. Поняття про здібності.

*Здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які є умовами успішного виконання певної діяльності і визначають відмінності у динаміці оволодіння потрібними знаннями, вміннями, навичками.*

Здібності проявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат. Маючи здібності до певної діяльності, людина виконує її ефективно, що позначається на самоусвідомленні власної успішності та появі почуття самореалізації.

Здібності – залог успіху в діяльності. Проте успіх діяльності залежить не лише від здібностей, але й від зусиль, які докладає людина. З іншого боку, можна не мати здібностей, проте за рахунок спеціального навчання навчитись успішно виконувати діяльність, яка раніше не давалась. Різниця полягає у кількості часу, яка необхідна людині, для того, щоб досягти успіху.

Здібності не є вродженими, вони розвиваються в процесі життєдіяльності за рахунок навчання та виховання. Проте в основі здібностей лежать задатки, які мають вроджений характер. *Задатки* – це анатомо-фізіологічні особливості, які передаються спадково і являються передумовою здібностей. Наприклад, для розумових здібностей – це сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів (швидкість і міцність запам'ятовування, швидкість мислення, швидкість переключення уваги) а також переважання другої сигнальної системи. Таке поєднання задатків є умовою для розвитку так званого «*мислительного*» типу особистості. Слабка нервова система може сприяти розвитку художніх здібностей, а переважання першої сигнальної системи у

таких людей дає можливість відносити їх до «художнього» типу. Збалансованість, врівноваженість двох систем дає «середній» тип. До цього типу належить більшість людей, а також обдаровані, геніальні особистості (наприклад, Й.В.Гете).

Про наявність задатків сигналізують *нахили* — прагнення оволодівати якоюсь діяльністю. Наприклад, якщо дитина любить малювати, це означає, що у неї є нахили до художньої діяльності, а також відповідні задатки. Проте самі по собі задатки ще не гарантують розвиток здібностей. Вони лише є можливістю для їх розвитку. На базі одних і тих самих задатків можуть бути сформовані різні здібності. Які саме — залежить від середовища, умов виховання, навчання.

За певних обставин трансформація задатків у здібності трапляється швидше або повільніше. За умови хороших задатків, навіть при несприятливих обставинах, вони швидко переростають у здібності. Прикладом того може бути формування і розвиток творчих здібностей у Т.Г.Шевченка в дитинстві. Водночас у сприятливих умовах навіть посередні задатки (але не повна їх відсутність) створюють можливість швидкого розвитку здібностей і досягнення людиною успіхів у відповідній діяльності.

Шлях розвитку особистості часто визначають як шлях від задатків до здібностей. Здібності спираються на здобутий людиною життєвий досвід, засвоєні знання, уміння і навички. Це умова для прояву здібностей. Якщо здібна людина не має необхідних в її діяльності знань, умінь і навичок, то на тлі її безграмотності навіть видатні здібності можна відразу і не помітити. Через це вчителі інколи помиляються, оцінюючи свого учня як нездару тільки тому, що він не має необхідних знань. Свого часу, видатного художника Сурікова оцінили як людину з посередніми художніми здібностями і не зарахували до Академії мистецтв через те, що він не володів технікою малюнку. Отже, встановити напевне, чи є у людини здібності, можна лише в процесі спеціального навчання.

Здібності людини знаходяться у постійному розвитку. Якщо здібності не застосовуються на практиці, то з часом вони згасають. Тільки постійно вдосконалюючись, можна підтримувати і розвивати свої здібності.

В цілому рівень розвитку здібностей особистості залежить:

- 1) від природних задатків людини;
- 2) від якості знань і вмінь;
- 3) від «тренуваності» тих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні діяльності.

## 2. Структура та види здібностей

Структура здібностей визначається конкретною діяльністю. Наприклад, математичні здібності, згідно досліджень О.В.Скрипченка, – це сукупність таких особливостей, як здатність легко знаходити математичні відношення в явищах навколишньої дійсності, швидка орієнтація у цих відношеннях, чіткий їх аналіз та синтез, здатність до математичної абстракції, системність, послідовність і доказовість мислення, гнучкість мислення, здатність здійснювати умовиводи, робити висновки.

У психології здібності розрізняють за змістом і характером діяльності – на загальні і спеціальні здібності.

*Загальні здібності* – це система інтелектуальних особливостей особистості, яка забезпечує продуктивність оволодіння знаннями. Такі здібності виявляються у всіх видах діяльності. Це здібності до навчання, загальні розумові здібності, здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

*Спеціальні здібності* – це система властивостей особистості, яка забезпечує досягнення високих результатів у виконанні специфічної діяльності (літературні здібності, технічні, спортивні, сценічні, музичні, педагогічні тощо).

Поділ здібностей на загальні і спеціальні носить умовний характер. У спеціальних здібностях, спрямованих на оволодіння спеціальною діяльністю, виявляються загальні здібності. Скажімо, щоб успішно оволодіти мистецтвом гри на фортепіано і розвинути музичні здібності, суб'єкт повинен виявляти загальні здібності – уміння усвідомлювати завдання, які ставить перед ним викладач музики, планувати й організовувати їх виконання, переборювати труднощі. Водночас розвиток спеціальних здібностей одночасно сприяє розвитку загальних здібностей. Учні, які окрім загальноосвітньої школи, додатково навчаються у музичній, спортивній чи художній школах, є розвиненішими за своїх однокласників і часто виявляють високий рівень загальних здібностей.

### **3. Рівні розвитку здібностей**

У однієї й тієї ж людини можуть бути різні здібності, але одна з них може бути більш значущою за інші. Водночас у різних людей спостерігаються ті самі здібності, які, проте, не однакові за рівнем розвитку. До рівнів розвитку здібностей відносять обдарованість, талант та геніальність.

*Обдарованість* – поєднання різних розвинутих здібностей, яке дозволяє людині досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності. Відрізняють загальну та спеціальну обдарованість. *Спеціальна обдарованість*

дає можливість досягати успіху у певному виді діяльності і часто включає не лише здібності, але також особливості будови тіла. Наприклад, обдарована до гімнастики дитина має координаційні здібності, добру просторову та рухову пам'ять, гнучка, має пропорційно розвинуте тіло та кінцівки, невеликий приріст маси тіла.

*Загальна обдарованість* дозволяє досягати успіху у багатьох різноманітних видах діяльності. Це єдність загальних здібностей, які зумовлюють широкий діапазон можливостей людини. Наприклад, у дитини є добрі розумові здібності, добра пам'ять, мовлення, а також добра координація рухів, швидкість реакції, вправність рук та пальців, здатність зберігати рівновагу без допомоги зору, витривалість, статична сила. Така дитина зазвичай серед перших учнів школи. Як з математики, іноземної мови, біології, так і з фізичної культури. А в спорті їй однаково легко дається і командна гра і легка атлетика, і гімнастичні вправи.

Вищим рівнем здібностей людини до певного різновиду діяльності є талант. **Талант** – це поєднання видатних здібностей, насамперед спеціальних, яке приводить до особливих успіхів, високого рівня майстерності й досконалості продукту діяльності, а також до самостійності та яскравої оригінальності в діяльності. На формування і розвиток таланту впливають суспільно-історичні умови життя і діяльності людини. Водночас не заперечується роль вольових зусиль самого суб'єкта. Лише наполегливі та працьовиті люди можуть високий рівень своїх здібностей розвинути у талант.

Найвищим рівнем творчих проявів особистості є *геніальність*. Геніальність відрізняється від таланту здатністю створювати щось принципово нове. Результати діяльності генія мають історичне значення для суспільства. Геній створює нову епоху у своїй області знань. Наприклад, Д.І.Менделєєв – перший і єдиний, хто впорядкував хімічні елементи у відому систему. Генія характеризують висока творча продуктивність, оволодіння культурно-історичною спадщиною людства, втілення передових тенденцій свого часу.

Вважається, що геніальність є соціальною, а не психологічною рисою. Це виражається в тому, що геніальність більше залежить не від загальної обдарованості, а від того, наскільки людина зважується мислити нестандартно, бути не як усі. Саме тому геніальні відкриття часто бувають результатом довгих роздумів і роботи над проблемою, де головним є нестандартність підходу в розв'язанні проблеми. Геніальність може проявитися ще в ранньому дитинстві, а може ніяк не проявлятися довгі роки. Наприклад, Ейнштейн в свій час не був успішним студентом. Тести на коефіцієнт інтелекту не здатні виявити геніальність, так як генії шукають нестандартні рішення, які можуть не співпадати із загальноприйнятими стандартними відповідями на завдання

тесту, і витрачають на це дуже багато часу, в той час як тести проводяться на швидкість.

#### 4. Розвиток здібностей

Здібності – особливість набута, яка розвивається із задатків у процесі життя людини. Вони можуть розвиватися і формуватися стихійно, коли людина у діяльності шляхом спроб і помилок набуває особливостей, які поступово закріплюються і перетворюються на властивості, які забезпечують успішне виконання діяльності. Цей шлях складний і вимагає багато часу і фізичних затрат. Прискорити і полегшити цей процес може своєчасне виявлення задатків людини та їх розвиток в умовах спеціально організованого навчання і виховання. Для цього найчастіше застосовують систематичні тренування, які передбачають активне включення в діяльність.

Помічати і розвивати задатки потрібно з раннього дитинства. Першою ознакою зародження здібностей є *нахил* — стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність, якою він прагне займатися. *Справжній нахил* поряд із тяжінням до діяльності зумовлює швидке досягнення високих результатів. *Хибний нахил*, на відміну від справжнього, може виявлятися у споглядальному ставленні до чогось або, незважаючи на активне захоплення, дає посередні результати.

Крім задатків, важливе значення для розвитку здібностей має врахування у виховному процесі *сенситивних* періодів формування функцій. Кожна дитина у своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до певних виховних впливів, до засвоєння тих чи інших видів діяльності. Наприклад, у віці 2-3 років дитина інтенсивно оволодіває мовою оточення, яка згодом стає для неї рідною. Важливо підкреслити, що періоди особливої готовності до оволодіння певними видами діяльності рано чи пізно закінчуються. Якщо ту чи іншу функцію не було розвинено у сензитивний період, то згодом її розвиток виявиться ускладненим, а то й зовсім неможливим. Саме тому, люди, які прагнуть вивчити іноземну мову в дорослому віці, докладають багатьох зусиль, але майже ніколи не володіють нею краще, ніж рідною.

Виявлені нахили слід розвивати у дошкільному віці, в період навчання людини в школі та вузі. Для розвитку здібностей людини потрібно створювати такі соціальні умови, за яких би вона максимально могла активізуватися і включитися в діяльність. Визначаються такі *умови формування здібностей суб'єктів* учбової діяльності:

1. Знання індивідуальних особливостей школяра (студента), врахування його сил, можливостей в різних предметах навчання, видах фізичної праці і суспільної роботи.

2. Правильне поєднання навчання з працею і суспільною роботою.
3. Виховання активності особистості, таких рис, як самостійність, ініціативність, працелюбність, організованість, критичність, наполегливість.
4. Правильне поєднання загальних вимог з індивідуальним підходом до суб'єктів учбової діяльності.

### **Запитання для самоперевірки**

1. Що таке здібності? В чому вони проявляються? Чи є вони вродженими?
2. Що таке задатки? Які задатки лежать в основі так званих «мислительського» та художнього типів особистості?
3. Чи гарантують задатки розвиток здібностей?
4. Чому вчителі інколи помиляються, вважаючи своїх учнів нездібними?
5. Що відбувається із здібностями, які людина не вдосконалює?
6. Які здібності називають загальними? Спеціальними?
7. Що таке обдарованість? Як співвідносяться поняття «здібності», «обдарованість»?
8. По яких ознаках можна помітити дитину, яка має загальну обдарованість?
9. Що таке талант? Наведіть приклади талановитих людей.
10. Що таке геніальність? Чим геніальність відрізняється від таланту?
11. Які є шляхи розвитку здібностей?
12. Що таке нахили?
13. Чи можливий розвиток здібностей у дорослому віці?
14. Які періоди життя людини є найбільш сприятливими для розвитку здібностей?
15. Які умови сприяють розвитку здібностей в навчанні?

### **Тематика рефератів і аналітичних оглядів**

1. Здібності і спадковість.
2. Проблема обдарованості в шкільному навчанні.
3. Розвиток здібностей в навчанні.
4. Педагогічні здібності і талант педагога.

### **Практичні завдання до теми**

#### **I. Завдання, націлені на засвоєння основних понять теми\***

1. Знайдіть відповідність між поняттям та його визначенням:

1. <i>Здібності</i>	а) вищий ступінь творчих проявів особистості, який характеризується здатністю створювати щось принципово нове
---------------------	---

2. <i>Задатки</i>	б) перша і найбільш рання ознака здібності, проявляється у прагненні займатись певним видом діяльності
3. <i>Нахили</i>	в) анатомо-фізіологічні особливості, які передаються спадково
4. <i>Обдарованість</i>	г) індивідуально-психологічні особливості людини, які проявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат
5. <i>Талант</i>	д) поєднання різних розвинутих здібностей до однієї діяльності, або до певної сфери діяльності
6. <i>Геніальність</i>	е) поєднання видатних здібностей, насамперед спеціальних, яке приводить до особливих успіхів, високого рівня майстерності і досконалості продукту діяльності

2. Визначте, які слова з списку відносяться до темпераменту, до характеру і до здібностей:

Темперамент	Працелюбність, наполегливість, музикальність, творча уява, винахідливість, бездарність, спостережливість, красномовність, талановитість, екстравертованість, глибина почуттів, багатство міміки, життєрадісність, ригідність, винахідливість, швидкість переключення уваги, принциповість, наполегливість, ініціативність, вимогливість, сензитивність, лінощі, воля, рішучість, оптимізм, швидка запальність, геніальність, швидкість мислення, сила емоційної реакції, повільність.
Характер	
Здібності	

3. Які з перелічених характеристик є задатками, а які здібностями?

1) Швидкість реакції.	7) Артистичність.	14) Гнучкість тіла.
2) Швидкість переключення уваги.	8) Великий об'єм уваги.	15) Любов до дітей в поєднанні з високою вимогливістю до них.
3) Гнучкість мислительних процесів під час пошуку мовного еквіваленту в процесі перекладу.	9) Самоконтроль.	16) Координація рухів.
4) Педагогічний такт.	10) Відчуття мови.	17) Емоційність.
5) Розвинута пам'ять.	11) Витривалість.	18) Витривалість
6) Голосові дані.	12) Абсолютний слух.	
	13) Точність вибору мовної одиниці в процесі перекладу на іноземну мову.	



4. Визначте, які з вищеназваних задатків та здібностей входять в структуру педагогічних здібностей і заповніть наступну таблицю:

**Структура педагогічних здібностей:**

Задатки	Здібності

**II. Психологічні задачі\*\*\*.**

- 1) Від здібностей, як відомо, залежить успішність оволодіння людиною знаннями, уміннями, навичками в школі і вузі, рівень професійної майстерності. Слід було б очікувати, що і життєві успіхи будуть прямо залежати від здібностей. Проте досвідчені педагоги знають: далеко не всі здібні учні можуть похвалитися життєвими досягненнями, і навпаки, учні, які не відзначилися великими здібностями, досягали неабияких життєвих висот. *Чому так буває? Чому життєві успіхи людини не залежать безпосередньо від її здібностей?*
- 2) Леонардо да Вінчі був не лише великим живописцем, а й видатним математиком, механіком, інженером. Н.Макіавеллі був державним діячем, істориком, поетом, письменником. А.Дюрер досяг великих успіхів у гравюрі, живопису, скульптурі, архітектурі, теорії мистецтва, фортифікації. Різнобічні здібності мали також представники пізнішої епохи – Г.В.Лейбніц, Й.В.Гете. Проте навіть найвидатніші наші сучасники – люди досить вузької спеціалізації. *Як можна пояснити це явище? Чи не свідчить воно про звуження кола здібностей у процесі історії?*
- 3) В.А.Моцарт у 4 роки почав писати музику, у 8 – створив перші сонати і симфонії, в 11 – оперу. І.Ю.Рєпін у 3 роки вирізував з паперу коників, а у 6 малював фарбами. Досить рано прокинувся поетичний і малярський геній Т.Г.Шевченка. Шахматист Х.Капабланка у 13 років став чемпіоном Куби, а свою першу шахову перемогу здобув у 4 роки, через кілька годин після того, як побачив гру батька з сусідом. Т.Едісон почав своє винахідництво в 12 років, коли розвозячи газети, організував у багажному вагоні лабораторію. У. Гамільтон у 12 років володів дванадцятьма мовами. *Про що свідчать подібні факти? Як вони характеризують природу здібностей?*
- 4) Методом спостереження було виділено дві групи п'ятирічних дітей: у першій групі діти віддавали перевагу спілкуванню, а у другій, навпаки, предметним діям, охоче гралися іграшками. Через 20 років більшість представників першої групи обрали професії типу «людина – людина» (вчителі, продавці, лікарі та ін.), представники ж другої групи працювали

переважно з неживими предметами (інженери, оператори, водії). Поясніть результати цього дослідження. Як вони характеризують здібності?

### Тестові завдання для самоконтролю

1. Визначте, яке з тверджень є правдивим:
  - А здібності не можуть розвинутися, якщо у людини немає належних задатків
  - Б здібності можуть розвинутися за рахунок роботи над собою, навіть якщо у людини немає належних задатків
  - В здібності можуть розвинутися під впливом навчання, навіть якщо у людини немає належних задатків
  
2. Визначте, яке з тверджень є правдивим:
  - А на основі задатків одного виду можуть сформуватися різні здібності
  - Б на основі задатків одного виду можуть сформуватися здібності одного виду
  - В задатки не мають відношення до розвитку здібностей
  
3. Визначте, яке з тверджень є правдивим:
  - А задатки гарантують розвиток здібностей
  - Б задатки не гарантують розвитку здібностей
  - В задатки не мають відношення до розвитку здібностей
  
4. Визначте, в якому рядку перераховані тільки загальні здібності:
  - А швидкість мислення, висока продуктивність розумової діяльності, міцність запам'ятовування
  - Б зібраність, відчуття мови, гнучкість мислення
  - В високий рівень володіння операціями аналізу та узагальнення, музичний слух, відчуття кольору
  
5. Визначте, в якому рядку перераховані тільки спеціальні здібності:
  - А гнучкість, координація рухів, точність сприймання
  - Б сильний голос, музичний слух, точність вибору слова при здійсненні перекладу з іноземної мови
  - В швидкість реакції, гнучкість мислення, високий рівень володіння операціями аналізу та узагальнення
  
6. Визначте, в якому рядку перераховані тільки спеціальні здібності:
  - А здатність до самоконтролю, просторова уява, великий об'єм уваги

- Б педагогічний такт, любов до дітей у поєднанні з вимогливістю, артистизм
- В красномовність, спостережливість, швидкість переключення уваги

7. Обдарованість – це:

- А найбільш рання ознака здібностей дитини
- Б талант, який передався спадково від батьків
- В поєднання розвинутих здібностей

8. Талант – це:

- А поєднання розвинутих здібностей, яке забезпечує легкість і швидкість здійснення діяльності
- Б поєднання видатних здібностей, яке забезпечує високий рівень майстерності і досконалості продукту діяльності
- В вищий ступінь творчих проявів особистості, який забезпечує здатність до нестандартності в діяльності

9. Геніальність проявляється:

- А у високому рівні майстерності і досконалості продукту діяльності
- Б в легкості і швидкості здійснення діяльності
- В в нестандартності підходу до розв'язання проблем, що виникають в діяльності

**Основні поняття і ключові слова:** здібності, нахили, задатки, структура здібностей, спеціальні здібності, загальні здібності, обдарованість, талант, геніальність, розвиток здібностей.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Література основна

Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.

Дуткевич Т. В. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

Максименко С. Д. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.

Москалець В.П. Загальна психологія : підручник. К.: Ліра – К, 2020. 564 с.

Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2013. 576 с.

Психологія / За заг. ред. Т. Б. Партико. К.: Ін Юре, 2014. 664 с.

Савчин М. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2018. 344 с.

Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.

### Література додаткова

Бабаян Ю. О., Шапошникова Ю. Г. Загальна психологія. Практикум з дослідження пізнавальних процесів людини: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів. Миколаїв : СПД Румянцева Г. В., 2021. 204 с.

Бельська Н. А., Мельник М. Ю., Новгородська М. М. Діагностика креативності у профорієнтаційній роботі: методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 72 с.

Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.

Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019. 280 с.

Гроф С. Психологія майбутнього. Пер. з англ. Я.Винницької, О.Редчиць. Львів : Афіша, 2015. 328 с.

Загальна психологія: Методичні рекомендації до курсу / уклад. Н. Ф.Портницька. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2018. 80 с.

Ільїна Н. Психологія творчості та обдарованості. Київ : Університетська книга, 2018. 227 с.

Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум. К.: Університетська книга, 2017. 352 с.

Кихтюк О. В. Лабораторний практикум: загальна психологія. Мотивація та емоції. Методичні рекомендації. Луцьк : Вид-во Волинський національний університет, 2021. 20 с.

Кузнєцов М. А., Заїка Є. В., Ходикіна Ю. Ю. Психологія моторної пам'яті: прикладні аспекти: монографія; Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2019. 446 с.

Столяренко О. Психологія особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.

Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. – К.: Каравела, 2020. – 418 с.

Рибалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.

## РЕКОМЕНДАЦІ ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЩОДО РОБОТИ З ТЕКСТАМИ ПОСІБНИКА

Важливою складовою самостійної роботи студента є робота з текстами лекцій, підручників, книжок, статей тощо. Щоб навчитись працювати з текстами слід розвивати уміння осмислено, а не механічно засвоювати інформацію.

Існує декілька методів роботи з літературою:

- Метод повторення: прочитаний текст можна завчити на пам'ять шляхом механічних повторів. Проте засвоєна таким шляхом інформація швидко забувається.
- Метод кодування: для кращого збереження інформації прочитаний текст слід піддати певній обробці, підключивши до запам'ятовування роботу мислення. Для цього слід здійснювати різні операції: виділення ключових слів, відповіді на контрольні запитання, постановка власних запитань, складання опорної схеми теми тощо.

*Варіант послідовності самостійної роботи з текстом посібника (№1):*

- 1) Прочитайте назву теми, ознайомтесь з метою її вивчення, ознайомтесь з планом теми. Виділіть поняття (слова або словосполучення), які вам зустрілися вперше/ які ви не розумієте/ які вас зацікавили/ які викликали у вас певні емоції – позитивні або негативні.
- 2) Прочитайте блок інформації до першого питання теми. По ходу читання:
  - виділяйте ті уривки тексту, які роз'яснюють значення тих понять, які ви раніше позначили для себе, як незнайомі/ незрозумілі/ цікаві/ емоційно забарвлені;
  - виділяйте ті місця в тексті, які для вас незрозумілі або важкі для розуміння.

Так само працюйте з блоками інформації до наступних питань теми.

- 3) Після того, як ви завершили читання теми, зробіть для себе підсумок: чи знайшли ви пояснення всім незрозумілим або незнайомим поняттям, які ви виділили для себе на першому етапі роботи? Чи задовольнили ви ваш інтерес з приводу цікавих для вас понять? Чи змінилося ваше емоційне ставлення до понять, які були для вас емоційно забарвлені? Якщо певні поняття або місця в тексті для вас залишились незрозумілими/ цікавими/ емоційно забарвленими – сформулюйте запитання, які ви можете задати викладачеві на практичному занятті.

- 4) Дайте відповіді на контрольні запитання до теми. Відповідаючи, намагайтесь відтворити в пам'яті головну ідею. Якщо ви не можете дати відповідь на запитання, то поверніться до тексту теми і прочитайте потрібний блок знову.

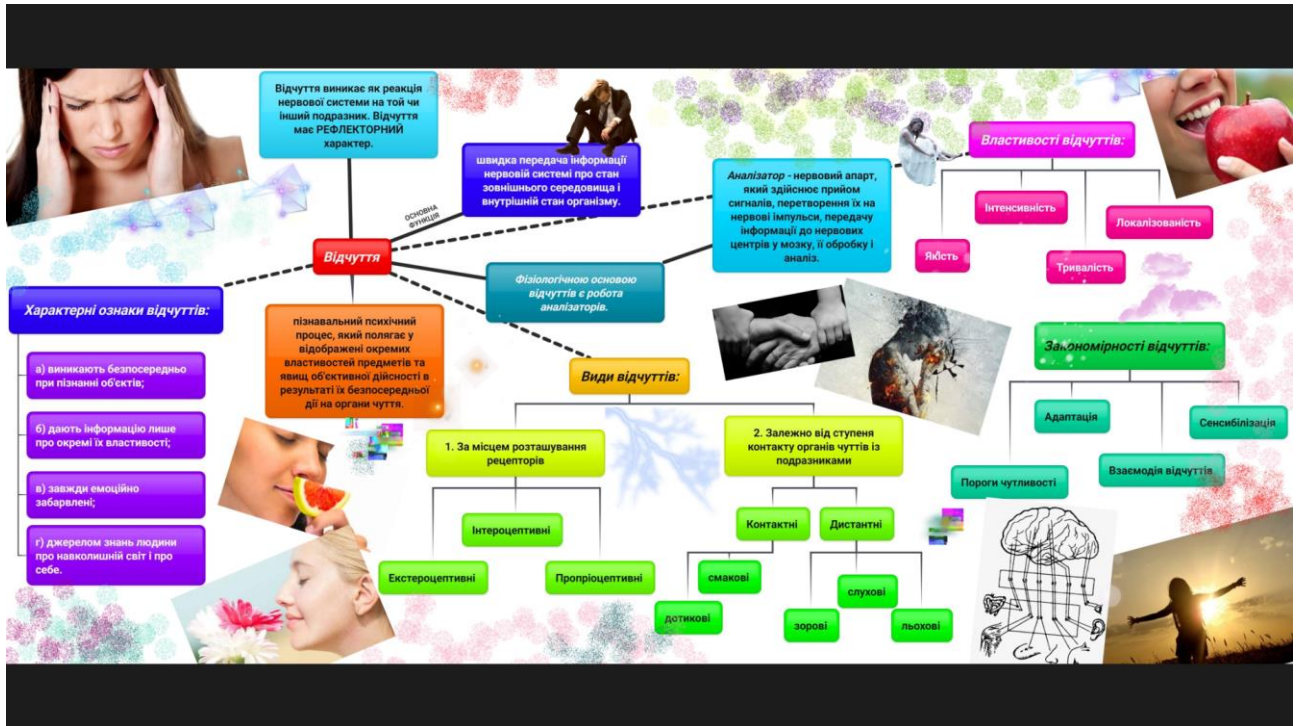
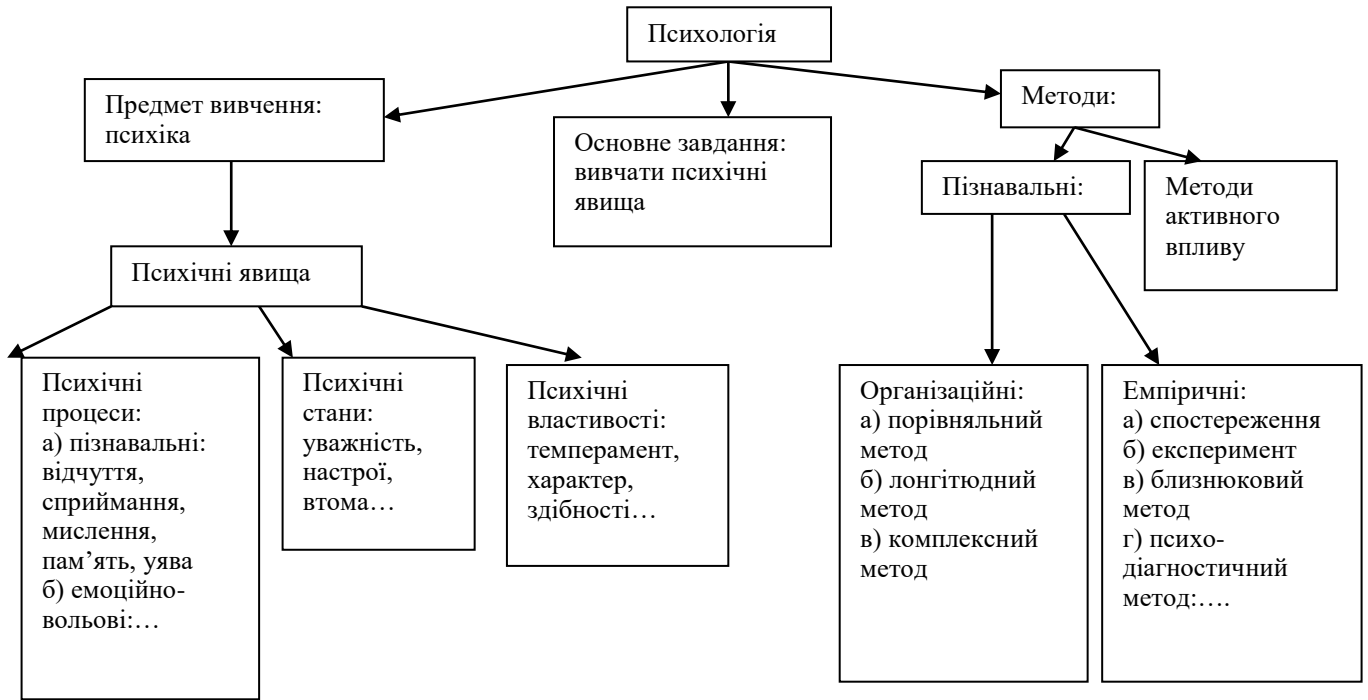
***Варіант послідовності самостійної роботи з текстом посібника (№2):***

- 5) Прочитайте назву теми, ознайомтесь з метою її вивчення, ознайомтесь з планом теми. Виділіть поняття (слова або словосполучення), які, на вашу думку, є найбільш важливими *ключовими* поняттями теми. Ключові слова – це основні поняття, які розкривають тему, і які студент має обов'язково засвоїти. Порівняйте виділені вами ключові слова із списком ключових слів, які подаються в кінці кожної теми (після тестових завдань для самоконтролю). Доповніть ваш список, якщо в ньому не вистачає певних ключових слів.
- 6) Прочитайте блок інформації до першого питання теми. По ходу читання:
- виділяйте ті уривки тексту, які роз'яснюють значення ключових слів;
  - шукайте зв'язки між ключовими поняттями: можливо одне поняття включає в себе інше, або вони поєднані причинно-наслідковими зв'язками.

Так само працюйте з блоками інформації до наступних питань теми.

- 7) Після того, як ви завершили читання теми, зробіть для себе підсумок: чи знайшли ви роз'яснення всіх ключових слів. Якщо певні поняття для вас залишились незрозумілими сформулюйте запитання, які ви можете задати викладачеві на практичному занятті.
- 8) Складіть для себе опорну схему теми. Така схема показує всі важливі ключові поняття і їх зв'язки.
- 9) Перевірте наскільки ви добре засвоїли тему за допомогою контрольних запитань до теми. Відповідаючи, намагайтесь відтворити в пам'яті найбільш важливу і суттєву інформацію. Якщо ви не можете дати відповідь на запитання, то поверніться до тексту теми і прочитайте потрібний блок знову

Приклади опорних схем:





## СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ

**Абсолютний поріг чутливості** – кількісна характеристика відчуттів, мінімальна та максимальна величина подразника, що викликає адекватні відчуття.

**Абстрагування** – операція мислення, що полягає у визначенні істотних ознак та властивостей предмета чи явища при одночасному відволіканні від неістотних.

**Абстрактне мислення** – один із найскладніших специфічно людських видів мислення, що передбачає розуміння та використання понять, термінів та інших абстрактних категорій.

**Абулія** – патологічне порушення психічної регуляції дій.

**Авторитетність** – властивість людини мати певну вагу серед людей, бути для них джерелом ідей і користуватися визнанням і повагою.

**Аглотинація** – механізм створення нових образів уявою, що виявляється у поєднанні декількох компонентів різних образів.

**Агресія** – дії чи наміри людини заподіяти навмисну шкоду іншим чи собі, прояви ворожості, нападу.

**Адаптація** – в широкому розумінні — пристосування до подразників, зовнішніх умов існування.

**Адекватність** – філософське поняття, що вживається в психології як відповідність суб'єктивних образів психіки людини об'єктивній дійсності.

**Активність** – всезагальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення або підтримання ними життєво значимих зв'язків з навколишнім світом.

**Акцентуація рис характеру** — надмірне посилення окремих рис характеру людини, крайній варіант норми, що може викликати особистісні проблеми.

**Альтруїзм** – особистісна риса, що виявляється в безкорисній турботі про благо інших людей, готовності поступатися своїми інтересами заради інших осіб.

**Амнезія** – порушення пам'яті, що виникає внаслідок різних локальних уражень мозку.

**Аналіз** – розумове розчленування певного предмету чи явища на окремі складові компоненти; протилежність синтезу як операції мислення.

**Аналогія** – створення нових образів на основі реально існуючих об'єктів дійсності.

**Анкетування** – метод психологічного чи соціального дослідження, що здійснюється на основі письмового опитування значної кількості людей за певним підбором запитань.

**Апатія** – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, спрощенням почуттів, послабленням спонукань та інтересів.

**Аперцепція** – властивість сприймання, що характеризує його залежність від попереднього досвіду людини, її потреб, переконань, знань та інтересів.

**Асоціація** – зв'язок між певними психічними образами, при якому використання одного викликає згадування іншого.

**Афект** – бурхливий за перебігом та виявами емоційний стан, переживання якого супроводжується у людини втратою самовладання і порушенням правильності сприймання дійсності.

**Бесіда** – як діагностичний психологічний метод — метод отримання інформації на основі усного спілкування із досліджуваним за гнучким планом.

**Больові відчуття** – негативно забарвлені відчуття, що виникають внаслідок надмірного подразнення рецепторів організму, а також хвороб чи уражень внутрішніх органів.

**Взаємодія відчуттів** – властивість відчуттів, що проявляється в зміні чутливості одного аналізатора під впливом подразника, що подається на інший аналізатор.

**Вибірковість сприймання** – властивість сприймання, що передбачає його залежність від найважливіших на даний момент потреб, інтересів, установок конкретної людини.

**Вища нервова діяльність** – умовно-рефлекторна діяльність вищих відділів центральної нервової системи, що забезпечує роботу найскладніших психофізіологічних систем.

**Вібраційні відчуття** – вид шкірних відчуттів, які виникають на основі коливання, руху певних подразників.

**Відтворення** – один із процесів пам'яті, що характеризується поживленням, активізацією у свідомості образів предметів чи явищ, що раніше сприймалися.

**Відчуття** – психічний пізнавальний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей предметів або явищ, а також станів організму, що діють на даний момент.

**Воля** – усвідомлювана саморегуляція людиною діяльності та поведінки, спрямована на досягнення мети і подолання перешкод.

**Вольова дія** – різновид людських дій, що характеризується усвідомленням мети і перешкод на шляху до її досягнення та докладанням вольових зусиль.

**Впізнання** – найпростіша форма відтворення в пам'яті попереднього досвіду, при якій активізація образу відбувається в умовах його повторного сприймання.

**Врівноваженість нервової системи** – властивість нервових процесів, що виражається у співвідношенні між збудженням і гальмуванням.

**Вразливість** – підвищена емоційна чутливість людини до всіх подій та явищ навколишньої дійсності.

**Гальмування** – один із базових нервових процесів, що виявляється в послабленні або припиненні діяльності нейронів.

**Геніальність** - особистісна характеристика людини, що базується на найвищому рівневі розвитку здібностей та виявляється у створенні винятково значимих для людства продуктів творчої діяльності.

**Гіперболізація** – механізм створення нових образів уявою на основі збільшення чи зменшення образу предмета чи його окремих компонентів.

**Гнів** – одна із базових емоцій негативного прояву, що викликається суттєвим незадоволенням потреб людини.

**Група** – певне соціальне об'єднання, що відокремлюється на основі конкретних ознак.

**Група референтна** – реальна чи уявна суспільна формація, на норми та цінності якої орієнтується певний індивід та в якій він може якнайкраще проявити себе як особистість.

**Депресія** – тривалий негативний емоційний стан людини, емоційний розлад, що супроводжується почуттям пригніченості, тотальної апатії, зниженням активності у всіх сферах психічного та фізичного життя людини.

**Дія** – основний реалізаційний компонент структури діяльності, спрямований на виконання певного поточного завдання.

**Діяльність** – одна з основних категорій психологічної науки; внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети.

**Довготривала пам'ять** – один з видів пам'яті за тривалістю збереження інформації, що забезпечує утримання мозком знань, вмінь та навичок, будь-якої інформації протягом тривалого періоду і наділена величезним обсягом.

**Дотикові відчуття** – один із видів шкірних відчуттів, що виникає внаслідок подразнення поверхні тіла.

**Друга сигнальна система** – спосіб регуляції поведінки людини, що діє як реакція на мовні подразники з навколишнього середовища.

**Ейдетична пам'ять** – різновид образної пам'яті, при якій людина здатна з виключною точністю і яскравістю зберегти образи зображень.

**Експеримент** – один із основних методів наукового пізнання психіки, що передбачає вивчення певних психічних проявів в спеціально створених або контрольованих умовах з активною роллю дослідника.

**Емоції** – вид психічних процесів і станів, що втілює переживання короткочасного ставлення до дійсності, життєвого значення подій і явищ.

**Емоційна пам'ять** – вид пам'яті за змістом, об'єктом запам'ятовування, збереження та подальшого відтворення якого є емоції та почуття, які раніше переживались людиною.

**Емпатія** – розуміння та прийняття станів, почуттів та ставлень іншої людини, виявляється як співпереживання, співчуття.

**Естетичні почуття** – різновид почуттів за ознакою їх змісту, що виникають під час сприймання чи створення людиною естетичних витворів — прекрасного чи потворного, комічного чи трагічного.

**Жести** – виразні рухи рук, пальців, що використовуються як допоміжний засіб спілкування людей.

**Забування** – процес пам'яті, що виявляється у втраті точності відтворення подій і фактів, зменшенні обсягу запам'ятовуваного.

**Загальна психологія** – галузь психології, що вивчає загальні закономірності роботи психіки людини.

**Задатки** – вроджені анатомо-фізіологічні особливості мозку, нервової системи в цілому, що складають природну основу для розвитку певних психічних структур.

**Запам'ятовування** – процес пам'яті, що полягає в закріпленні образів сприймання, уявлень, дій переживань тощо в мозку.

**Збереження** – процес пам'яті, що виявляється в утриманні мозком певного матеріалу, що попередньо запам'ятався.

**Збудження** – нервовий процес, що лежить в основі рефлекторної діяльності організму і полягає в активізації нейронів при дії подразників.

**Здібності** – індивідуально-психологічні властивості людини, що є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності.

**Зорова пам'ять** – вид образної пам'яті, об'єктом запам'ятовування, збереження та подальшого відтворення якої є зорові образи.

**Зорові відчуття** – відчуття, що виникають внаслідок дії зовнішніх подразників на зоровий аналізатор.

**Зосередженість уваги** – одна з її основних якостей, що виявляється в ступені концентрації уваги на певному об'єкті.

**Ігрова діяльність** – різновид онтогенетичних діяльностей, в якому значимим є сам процес виконання ігрових дій, а не кінцевий результат та який має на меті засвоєння суспільного досвіду окремим індивідом.

**Ідеал** – уявний взірець, образ якогось досконалого об'єкту.

**Ілюзія** – неправильне спотворене сприймання людиною об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи.

**Індивід** – людина як окремий представник біологічного виду *Homo sapiens*, носій вродженої бази для формування особистості.

**Індивідуальність** – сукупність своєрідних неповторних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших осіб.

**Інстинкт** – вроджена форма поведінки тварин і людини, що має успадкований і незмінний характер та є ефективною в стабільних умовах середовища.

**Інтелектуальні почуття** – вид вищих почуттів, що виникають і переживаються людиною на основі розумової діяльності.

**Інтерес** – одна з базових емоцій, що виявляється як позитивна, зацікавлена спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність.

**Інтерв'ю** – метод психології, що виявляється в отриманні інформації про певні психологічні особливості людини шляхом її усного опитування за заздалегідь підготовленим планом.

**Інтеріоризація** – формування внутрішніх структур людської психіки завдяки засвоєнню структур зовнішньої соціальної діяльності.

**Кінестетичні відчуття** – відчуття положення та рухів органів та частин тіла, що спричинюються подразненням спеціальних рецепторів, розміщених у м'язах, суглобах, сухожиллях.

**Клімат психологічний** – якість міжособистісних взаємин, набір умов, що сприяють або навпаки, перешкоджають спільній діяльності людей чи виявам особистості в групі.

**Когнітивний** – синонім до поняття «пізнавальний», той, що пов'язаний із знаннями.

**Колектив** – найвищий за характером згуртованості рівень розвитку соціальної групи, якому притаманні єдність суспільно прийнятних цілей та високий рівень культури спілкування.

**Комунікація** – функція людського спілкування, що характеризується обміном інформацією між учасниками цього спілкування.

**Константність сприймання** – перцептивна якість, яка виявляється в постійності форм та величин предметів незалежно від їх положень щодо ока.

**Конфлікт** – неспівпадання, суперечливість несумісних виявів свідомості однієї людини чи інтересів, прагнень кількох людей чи груп.

**Короткочасна пам'ять** – вид пам'яті за тривалістю збереження інформації, що функціонує на основі дуже короткого збереження матеріалу після його одноразового нетривалого сприймання і негайного відтворення.

**Креативність** – здатність людини побачити нове в звичному.

**Лідер** – людина, яка завдяки своїм особистісним якостям має суттєвий організаційний вплив на членів соціальної групи.

**Логічне запам'ятовування** – вид запам'ятовування за ознакою осмисленості матеріалу, що діє на основі встановлення логічних істотних зв'язків між компонентами змісту матеріалу.

**Любов** – вище людське почуття, що виявляється в стійкій свідомій прихильності особистості до когось и чогось, спричиненій визнанням переваг цього об'єкту.

**Меланхолік** – тип темпераменту, який базується на слабкому типі вищої нервової діяльності й виявляється у емоційній чутливості та вразливості людини, її низьких адаптивних можливостях, зосередженості на внутрішніх переживаннях.

**Механічне запам'ятовування** – вид запам'ятовування, який діє як фіксація матеріалу в пам'яті без встановлення його смислових зв'язків.

**Мимовільне запам'ятовування** – вид запам'ятовування, що відбувається без попередньо поставленої мети і використання вольового зусилля.

**Мислення** – пізнавальний процес, сутність якого полягає в опосередкованому та узагальненому відображенні дійсності.

**Мнемічна діяльність** – робота пам'яті як пізнавального процесу.

**Мова** – суспільно зумовлена і сформована система словесних знаків, що служить засобом спілкування у певному соціумі.

**Мовлення** – процес використання мови у психічній діяльності людини.

**Моральні почуття** — вид вищих почуттів, стійкі ставлення людини до суспільних подій, поведінки своєї й інших людей.

**Мотив** – компонент структури діяльності, причина, що спонукає людину до дій.

**Мотивація** – система мотивів, що визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

**Мрія** – особлива форма уяви людини, створення образу бажаного майбутнього.

**Наочно-дійове мислення** – вид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, що відбувається на основі здійснення рухових операцій з реальними предметами.

**Наочно-образне мислення** – вид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, в якому відбувається оперування образами конкретних предметів чи явищ дійсності.

**Наполегливість** – позитивна воляова якість особистості, що полягає у здатності зосереджено тривалий час досягати поставленої мети, долаючи перешкоди.

**Настрій** – загальний стан психіки людини, що містить певний емоційний фон і впливає на всю її життєдіяльність.

**Нюхові відчуття** – вид відчуттів за ознакою змісту, що виконує функцію розрізнення запахів.

**Обдарованість** – якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечує успішність виконання діяльності.

**Оперативна пам'ять** – вид пам'яті за тривалістю збереження інформації, що утримує проміжні результати діяльності людини. Потрібні для виконання певних розумових операцій.

**Органічні відчуття** – вид відчуттів, рецептори якого знаходяться на внутрішніх органах та фіксують самопочуття.

**Органи чуття** – синонімічна назва груп аналізаторів, що сприймають подразники з навколишнього середовища.

**Особистість** – одна із центральних психологічних категорій, якість індивіда як свідомої, залученої до повноцінних суспільних взаємин особи.

**Пам'ять** – пізнавальний процес, що має об'єктом відображення попередній досвід і виявляється в його засвоєнні, збереженні та подальшому відтворенні мозком.

**Переключення уваги** – здатність людини довільно переміщувати свою увагу від одного об'єкта до іншого.

**Перцепція** – синонімічне поняття людського сприймання.

**Підсвідомість** – структурний компонент психіки людини, вияв несвідомого, який містить інформацію-спогади, що в даний момент перебуває за межами свідомості, але легко може бути туди перенесена.

**Поняття** – одна з основних форм абстрактного мислення, що виявляється як відображення найсуттєвіших загальних ознак певного предмету чи явища.

**Порівняння** – операція мислення, що полягає в співставленні образів предметів чи явищ для встановлення їх спільних та відмінних ознак.

**Потреба** – необхідність індивіда в певних об'єктах для існування та розвитку, що виступає джерелом його активності.

**Почуття** – вияв афективної сфери людини, її суб'єктивне відносно тривале ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

**Пригадування** – довільне відтворення, що вимагає від людини докладання вольових зусиль для відновлення мозком раніше засвоєного матеріалу.

**Пристрасть** – форма переживання почуттів людиною, яка характеризується зосередженістю, скерованістю прагнень на певному об'єкті.

**Психіка** – предмет вивчення психологічної науки, його здатність відображати навколишню дійсність і себе як суб'єкта психічної діяльності.

**Психічне здоров'я** – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує регуляцію поведінки і діяльності, що є адекватними умовам навколишньої дійсності.

**Психологія** – наука про закономірності виникнення, розвитку та функціонування психіки людини і тварини.

**Радість** – одна із базових емоцій, що виникає як позитивна емоційна реакція на задоволену потребу.

**Ремінісценція** – особливість пам'яті, що полягає у неточності відтворення вивченого матеріалу при спробах згадати його відразу після заучування

**Репродуктивна уява** – вид уяви за ознакою новизни уявлень, що передбачає створення нових образів на основі вже наявних описів, моделей чи зразків.

**Рішучість** – позитивна вольова якість, що виявляється в умінні приймати обдумані своєчасні рішення і втілювати їх у життя.

**Розподіл уваги** – властивість уваги, що виявляється в одночасному її зосередженні на двох або більше об'єктах.

**Розсіяність уваги** – негативна якість, протилежність зосередженості, може виявлятися як часте відволікання від об'єкту або надмірна внутрішня спрямованість уваги, що призводить до ігнорування зовнішніх стимулів.

**Рухові відчуття** – відчуття положення та рухів частин тіла, що викликається подразненням спеціальних рецепторів, розміщених у суглобах, м'язах, сухожиллях.

**Рухова пам'ять** – вид пам'яті, об'єктом запам'ятовування, збереження та відтворення якого є окремі рухи чи їх комбінації.

**Самооцінка** – компонент самосвідомості, судження особистості про міру наявності у неї значимих чи небажаних якостей у співвідношенні з певним еталоном, зразком.

**Самопізнання** – процес або результат вивчення, пізнання людиною самої себе.

**Самопочуття** – цілісне враження людини про стан її внутрішніх органів, нервової системи і настрою.



**Сангвінік** – один із класичних типів темпераменту, що характеризується високою психічною активністю, енергійністю та врівноваженістю, швидкістю і жвавістю рухів й міміки.

**Свідомість** – вищий рівень психічного відображення, що сформувався в людини під впливом суспільно-історичних умов.

**Сенсибілізація** – одна з властивостей відчуттів, що виявляється в підвищенні чутливості за рахунок взаємодії аналізаторів та їх тренування.

**Синестезія** – одна із властивостей відчуттів, їх взаємодія, тобто виникнення під впливом одного типу подразника відчуття, характерного для іншого.

**Синтез** – мисленнє поєднання окремих частин, елементів предмету чи явища у цілісний образ.

**Словесно-логічна пам'ять** – вид пам'яті, об'єктом запам'ятовування, збереження та відтворення якої є поняття, категорії, терміни та інші словесні конструкції, а також взаємозв'язок між ними.

**Словесно-логічне мислення** – вид мислення, який відрізняється опорою на поняття, тобто на оформлене в словах значення предметів і явищ, які не мають прямого чуттєвого підґрунтя.

**Слухові відчуття** – вид відчуттів, здатність мозку сприймати та розрізняти звукові подразники.

**Смакові відчуття** – відчуття, що виникають при подразненні язикових, піднебінних клітин і утворюють комбінацію чотирьох основних смаків — солодкого, гіркого, солоного та кислого.

**Спілкування** – складний багатоплановий процес встановлення та підтримання контактів між людьми, породжених спільними потребами.

**Спогади** – образи пам'яті, що виникають в результаті відтворення людиною свого життя.

**Спостереження** – метод цілеспрямованого сприймання зовнішніх виявів поведінки людини у звичних для неї умовах без активного втручання дослідника.

**Спостережливість** — якість індивіда, що виявляється в умінні помічати істотні, в тому числі неявні особливості предметів чи явищ.

**Стенічні емоції** – вид емоцій за ознакою впливу на організм, під час переживання яких відбувається поживлення, активізація життєдіяльності людини.

**Стійкість уваги** – часова характеристика зосередження та утримання уваги на певному об'єкті.

**Суб'єкт** – індивід або група як джерело пізнання і перетворення дійсності, носій активності.

**Судження** – одна з форм мислення, що містить ствердження чи заперечення певних фактів дійсності.

**Талант** – високий рівень розвитку здібностей, що виявляється в творчих результатах діяльності людини.

**Темперамент** – індивідуально-типологічна властивість людини, що визначає силу, врівноваженість та рухливість перебігу її психічних процесів та станів.

**Температурні відчуття** – відчуття тепла і холоду, що відносяться до групи шкірних.

**Тести** – вид випробувальних методик, що оцінюють ступінь розвитку та вияву окремих психічних рис та властивостей людини.

**Типізація** – механізм творчої уяви, що виявляється у виділенні істотних типових ознак в групі однорідних предметів чи явищ та втілення цих ознак в новий образ.

**Толерантність** – відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу.

**Трудова діяльність** – один із онтогенетичних видів діяльності людини; процес свідомого виконання індивідом конкретної праці.

**Увага** – стан зосередженості та спрямованості психіки на певних об'єктах дійсності при одночасному відволіканні від інших.

**Умовивід** – одна із форм мислення, що характеризується утворенням нового судження на основі оперування двома або більше вихідними судженнями.

**Учбова діяльність** – один із онтогенетичних видів діяльності людини, що сприяє ефективній соціалізації й виявляється у цілеспрямованому засвоєнні людиною знань, формуванні вмінь та навичок.

**Уява** – пізнавальний процес, що виявляється у створенні людиною нових образів, уявлень на основі попереднього досвіду.

**Флегматик** – один із чотирьох типів темпераментів, що формується на основі сильного врівноваженого інертного типу вищої нервової діяльності.

**Фрустрація** – психічний стан негативного емоційного напруження, викликаний незадоволенням, пригніченням базових психофізіологічних потреб людини.

**Характер** – сукупність стійких рис особистості, що визначають ставлення людини до суспільства, себе та інших проявів дійсності і виявляються в типовій поведінці.

**Хвилювання** – психічний стан людини, що викликається посиленими позитивними чи негативними емоційними переживаннями.

**Холерик** – темперамент, що базується на сильному неврівноваженому типі вищої нервової діяльності й виявляється в активності, енергійності, непосидючості, стрімкості рухів та запальності людини.

**Центри мозкові** – специфічні психофізіологічні утворення, скупчення нейронів та їх взаємозв'язків, що спеціалізуються на регуляції роботи певної психічної функції.

**Цілісність сприймання** – здатність людини сприймати об'єкт чи ситуацію не як набір окремих відчуттів чи елементів, а як єдиний цілісний образ.

**Чутливість** – кількісна характеристика роботи певного аналізатора.

**Шкірні відчуття** – група особливих комбінаторних відчуттів, рецептори яких знаходяться на поверхні тіла.