

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук,
О. П. Коханова, О. В. Пасєка

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих навчальних закладів*

Київ
«Центр учбової літератури»
2012

УДК 159.9.01(075.8)

ББК 88я73

3–14

*Гриф надано
Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1/11–12276 від 29.12.2010 р.)*

Рецензенти:

Рибалка Валентин Васильович – провідний науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
Сорокіна Олена Анатоліївна – доцент кафедри соціальної роботи та практичної психології Академії праці та соціальних відносин ФПУ, кандидат психологічних наук.

Авторський колектив:

Сергєнкова Оксана Павлівна – завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, доктор психологічних наук, професор;

Столярчук Олеся Анатоліївна – старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка;

Коханова Олена Петрівна – викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка;

Пасєка Олена Васиївна – викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка.

Сергєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.

3–14 Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

ISBN 978-611-01-0267-4

У навчальному посібнику викладено основний зміст загальної психології. Книга містить інформаційний компонент, що спрямований на розкриття теоретичного матеріалу та контрольно-дослідницький, який забезпечує закріплення і поглиблення набутих знань з психології. Посібник містить значну кількість опорно-логічних схем, виносок та коментарів, що покращує розуміння та засвоєння навчального матеріалу.

Призначений для студентів вищих навчальних закладів і всіх, хто цікавиться психологією.

УДК 159.9.01(075.8)

ББК 88я73

ISBN 978-611-01-0267-4

© Сергєнкова О. П., Столярчук О. А.,
Коханова О. П., Пасєка О. В., 2012.

© Центр учбової літератури, 2012.

ЗМІСТ

Передмова	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Психологія як наука	5
1.2. Психологічне дослідження	13
1.3. Розвиток психіки	22
1.4. Свідомість	27
Контрольно-дослідницький блок	34
РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ	
2.1. Відчуття	50
2.2. Сприймання	59
2.3. Пам'ять	69
2.4. Мислення	78
2.5. Мовлення	89
2.6. Уява	97
2.7. Увага	106
2.8. Емоції та почуття	115
2.9. Воля	128
Контрольно-дослідницький блок	136
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ	
3.1. Особистість	161
3.2. Самосвідомість	174
3.3. Діяльність	184
3.4. Спілкування	194
3.5. Темперамент	203
3.6. Характер	213
3.7. Здібності	224
Контрольно-дослідницький блок	234
Словник	251
Ключі до тестових запитань	295

ПЕРЕДМОВА

У нинішніх умовах психологія є науковою галуззю, яка привертає увагу як фахівців усіх спеціальностей вищої кваліфікації, так і пересічних людей, що прагнуть підвищити свою психологічну культуру. Однак дана книга розрахована, в першу чергу, на читачів-студентів. В посібнику розкрито зміст загальної психології, яскраве стилістичне оформлення якого дозволяє усунути проблему перевантаження читача від одноманітності й водночас сприяє кращому сприйманню, осмисленню і запам'ятовуванню навчального матеріалу.

Зміст посібника складається з трьох розділів, кожен з яких поділено на два блоки, перший з яких має теоретичну спрямованість, другий — практичну. Призначенням першого, інформаційного блоку є надання читачеві наукової інформації відповідно до змісту навчальної дисципліни. Другий, контрольньо-дослідницький блок забезпечує закріплення й поглиблення набутих знань студента та сприяє формуванню його практичної компетентності.

Інформаційний блок містить базовий виклад вітчизняних та зарубіжних підходів щодо питань загальної психології з використанням виокремлених графічно визначень основних наукових категорій та виносок — цитат, коментарів, уточнень.

У традиційному для навчальних видань контрольному блоці подано диференційовані завдання — запитання для семінарів, тестові запитання, що дозволяють виявити базову поінформованість студентів у навчальному матеріалі, та питання проблемного характеру, покликані спонукати до роздумів і аналізу. Розв'язування психологічних задач сприятиме трансформації знань в уміння. Корисним для студентів, що знайомляться з теоретичними надбаннями загальної психології є проведення практичних досліджень, що слугують поглибленню компетентності. Опис цих досліджень міститься у контрольньо-дослідницькому блоці. Щодо значної частини з них читач одночасно є і дослідником, і досліджуваним, діагностуючи власні психологічні особливості.

Автори даного посібника сподіваються на доречність використання його студентами та викладачами психології ВНЗ різних напрямів підготовки фахівців гуманітарного профілю.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

1.1. Психологія як наука

Історичні етапи розвитку психології

Своєю назвою і першим визначенням психологія зобов'язана грецькій міфології. Ерот, син Афродіти, закохався в дуже гарну молоду жінку Психею. Але Афродіта була незадоволена тим, що її син, Бог, хоче поєднати долю з простою смертною, і докладала всіх зусиль, щоб розлучити закоханих, змушуючи Психею пройти через ряд випробувань. Але кохання Психеї було таким сильним, а її прагнення зустрітися з Еротом таким великим, що це вразило богів, і вони вирішили допомогти їй виконати всі вимоги Афродіти. Ерот в свою чергу переконав Зевса – головне божество греків – перетворити Психею в богиню, зробивши її безсмертною. Так закохані з'єдналися навіки.

Для греків цей міф був класичним зразком справжнього кохання, вищої реалізації людської душі. Тому Психея – смертна, здобувши безсмертя, - стала символом душі, яка шукає свій ідеал.

РОЗДІЛ 1

Психологія — одна з наук про людину, її життя і діяльність. Психологія вивчає діяльність людини; її психічні процеси, стани, властивості; закони виникнення, розвитку і перебігу психічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; життєве значення психіки.

Основою виникнення психології як науки був побутовий емпіричний досвід людей. Психологічні знання допомогли людям краще пізнати одне одного, вплинути на окремі дії та вчинки, попередити небажані врахувати індивідуальні особливості. Ці знання накопичувалися, передавалися з покоління в покоління, закріплювалися в прислів'ях, приказках, творах мистецтва. Однак в цілому ці знання були позбавлені систематичності, глибини доказовості і тому не могли бути міцною опорою для роботи з людьми.

Побутові психологічні знання істотно відрізняються від наукових перш за все тим, що вони базуються на інтуїції й носять конкретний ситуативний характер. Знання, якими оперує побутова психологія, ґрунтуються перш за все на спостереженнях і передбаченнях. Наукова психологія на протигагу побутової будується на узагальненнях, знання, в набутті яких істотну роль відіграє експеримент, носять усвідомлюваний характер.

Термін «психологія» утворений від 2-х грецьких слів: *psyche* – душа, психіка, *logos* – знання, наука

В наш час замість поняття «душа» використовується поняття «психіка». З лінгвістичної точки зору «душа» і «психіка» — одне і те саме. Однак з розвитком культури і особливо науки значення даних понять не збігаються.

Психологія — це наука про закономірності, формування та розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності

Психологія — наука і дуже стара, і дуже молода. З одного боку, вік її близько 2500 років.

Перше систематичне викладення психічних явищ було зроблено давньогрецьким філософом Арістотелем в його трактаті «Про душу». Проте наукове експериментальне вивчення психічних явищ та їх закономірностей почалося з середини XIX ст., а істинно наукова психологія почала створюватися ще пізніше на межі XIX і XX ст.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

В історії психології виокремлюють кілька основних підходів до визначення меж та етапів її розвитку.

Відповідно до **першого підходу**, психологія має тривалу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX ст. (Г. Еббінгауз). Розвиток психології поділяють на два етапи: передісторія (до кінця першої половини XIX ст.) та історія (з другої половини XIX ст.).

Представники **другого підходу** вважають, що розвиток психологічної думки потрібно розділити на три етапи:

Анімізм – віра в існування душ та духів

1 етап — донаукова (міфологічна) психологія — коли панували анімістичні уявлення про душу;

2 етап — філософська психологія — коли психологія була частиною філософії (від античності до XIX ст.);

3 етап — власне наукова психологія, з другої половини XIX ст. Цей період пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу (експерименту), запозиченого у природничих наук, який дав змогу психології відокремитися від філософії.

Третій підхід — культурологічний — розвиток психологічної науки розглядається в контексті розвитку людської культури загалом. До цього підходу належить вчинкова концепція в історії психології, яку розробив український вчений В. А. Роменець. Згідно з цим підходом, етапи розвитку психології виокремлюють за історичними епохами: психологія Міфологічного періоду, психологія Античності, психологія Середньовіччя, психологія Відродження, психологія епохи Бароко, психологія Просвітництва, психологія Сцієнтизму (епохи, що бере початок у XIX ст., у якій, до речі, живемо й ми; її назва походить від лат. «scientia» — наука, і відображає ту рушійну силу, яку має наука в сучасній культурі).

Розвиток психологічної науки можна розглядати також залежно від того, що було її предметом (**четвертий підхід**) (Рис. 1.1.1):

РОЗДІЛ 1



Рис. 1.1.1. Етапи розвитку психології

Предмет і завдання психології як науки

Сьогодні психологія як наука має своїм предметом вивчення – загальні закономірності роботи *психіки* людини.

! **Психіка** — це властивість високоорганізованої живої матерії, що полягає у відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові загальної картини цього світу і регуляції на цій основі своєї поведінки й діяльності

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

З даного визначення виходять наступні судження про природу і механізми прояву психіки. По-перше, психіка — це властивість лише живої матерії. Причому не просто живої матерії, а високоорганізованої живої матерії (такої, яка наділена специфічними органами, що обумовлюють можливість існування психіки).

По-друге, головна особливість психіки полягає у здатності *відображати* об'єктивний світ, що означає те, що високорганізована матерія, яка наділена психікою, володіє здатністю отримання інформації про оточуючий її світ. В той самий час отримання інформації пов'язане із створенням цією матерією певного психічного, тобто суб'єктивного за своєю природою та ідеалістичного (нематеріального) за своєю суттю образу, який з певною мірою точності є копією матеріальних об'єктів реального світу.

По-третє, та інформація з оточуючого світу, яка отримується живою істотою, є основою для *регуляції* внутрішнього середовища живого організму і формування його поведінки, що в цілому визначає можливість відносно тривалого існування даного організму в постійно змінюваних умовах середовища існування. Отже, жива матерія, яка наділена психікою, здатна реагувати на впливи об'єктів та зміни зовнішнього середовища.

То ж, психіка виконує такі функції:

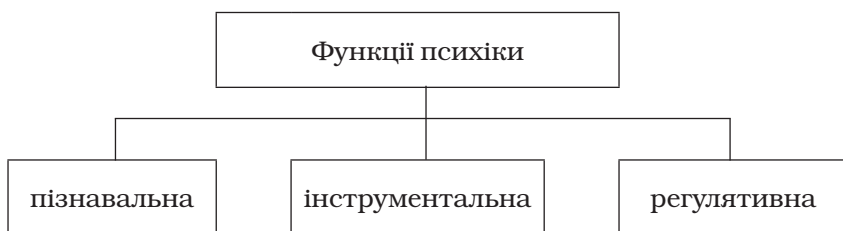


Рис. 1.1.2. Функції психіки

Для того, щоб скласти більш чітке уявлення про те, що таке «психіка», необхідно розглянути *психічні явища* — факти внутрішнього, суб'єктивного досвіду людини (наші думки, бажання, почуття).

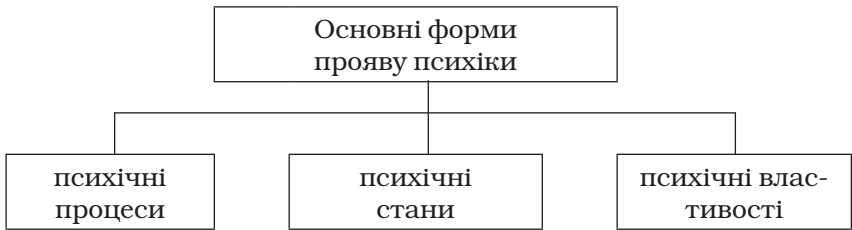


Рис. 1.1.3. *Форми прояву психіки*

Психічні процеси — це різні форми чи види взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети та явища. Психічні процеси є компонентами діяльності людини, що часто стають особливими діями (перцептивними, мнемічними, розумовими, вольовими та ін.). До психічних процесів відносяться: *пізнавальні* психічні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява) та *емоційно-вольові* (емоції, почуття, воля).

Психічні стани — це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний період часу. Причому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. До психічних станів відносять бадьорість, втому, апатію, депресію, ейфорію, відчуження, нудьгу, страх, відчай, сум тощо. Психічні стани так чи інакше характеризують психіку людини, визначають своєрідність різних психічних процесів.

Психічні властивості — сталі психічні утворення людини, що формуються в процесі життєдіяльності, виховання та самовиховання. Наприклад, на ґрунті будь-якого психічного процесу (відчуття, сприймання, пам'яті, уяви, мислення й волі) можуть виявитися такі властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо. Так, до психічних властивостей особистості відносяться: темперамент, характер, здібності.

Рівень розвитку властивостей особистості, особливості розвитку психічних процесів і переважаючі психічні стани визначають неповторність людини, її індивідуальність.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Психологія спрямована на вирішення таких **завдань**:

- вивчення законів психічної діяльності;
- розкриття сутності, структури і функцій психіки;
- вивчення ролі психічних явищ в пізнанні людиною самої себе та оточуючого світу, в її діяльності та спілкуванні;
- визначення ролі спадкового і набутого, біологічного і соціального в розвитку психіки;
- вивчення співвідношення психіки і мозку тощо.

З іншого боку, на основі цих знань розробляться практичні засоби психологічної допомоги людям в найрізноманітніших сферах їх життєдіяльності — в організації оптимальних умов праці, навчання і виховання, вирішення особистих проблем.

Загальнопсихологічні категорії

Будь-яка наука, в тому числі й загальна психологія, користується філософськими та загальнонауковими поняттями й категоріями. Окрім останніх, психологія використовує власні **загальнопсихологічні категорії** — найбільш загальні й фундаментальні поняття, які відображають істотні, всезагальні властивості й відношення явищ дійсності і пізнання.



Рис. 1.1.4. Категорії психології

РОЗДІЛ 1

Галузі психологічних знань

На початку ХХ ст. почала здійснюватися диференціація психології на окремі наукові галузі. В різних класифікаційних схемах сучасної психології зазвичай виокремлюють близько 40 її галузей, частина з яких набула відносно самостійного статусу.

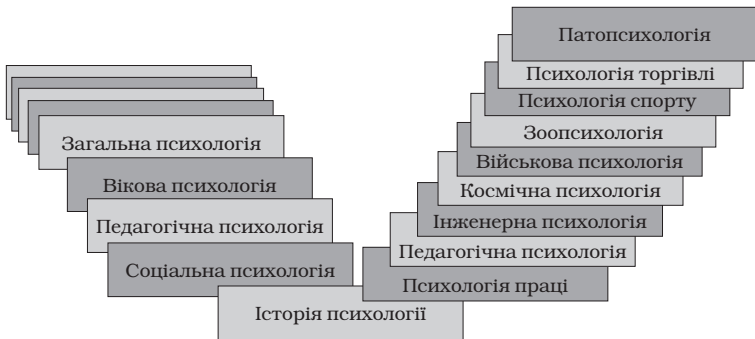


Рис. 1.1.5. Галузі психології

Загальна психологія вивчає загальні закономірності психічної діяльності людини з нормальним розвитком.

Вікова психологія вивчає психічний розвиток людини в онтогенезі і включає в себе дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

Педагогічна психологія вивчає психологічні основи виховання і навчання.

Історія психології вивчає історичні особливості розвитку психологічних знань.

Соціальна психологія досліджує соціально-психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей.

Зоопсихологія — вивчає психологію тварин, їх поведінку (переважно в лабораторних умовах).

Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності.

Інженерна психологія досліджує взаємини людини з машиною.

Космічна психологія вивчає питання вольової і моральної підготовки космонавтів, психічні прояви у момент максимальних навантажень тощо.

Військова психологія вивчає психологію людини у військових структурах, питання навчання і виховання військових.

Психологія спорту досліджує питання навчання і виховання спортсмена, закономірності формування спортивних навичок, умінь, вольових і моральних якостей.

Патопсихологія включає в себе *олігофренопсихологію* (психологію людей з вадами розумового розвитку), *тифлопсихологію* (психологію людей з вадами зору), *сурдопсихологію* (психологію людей з вадами слуху).

Екологічна психологія вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини.

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

Поряд із диференціацією психологічних знань відбувається процес інтеграції їх з іншими галузями знань (психолінгвістика, психопедагогіка, психозоологія, психофізіологія, психогігієна тощо).

1.2. Психологічне дослідження

Принципи та етапи психологічного дослідження

«Яким би досконалим не було крило птаха, воно ніколи б не змогло підняти його вгору, не спираючись на повітря. Факти – це повітря вченого. Без нього ви ніколи не зможете злетіти».

І. П. Павлов

Наука — це перш за все дослідження. Методи, шляхи, засоби, за допомогою яких видобуваються наукові факти, є дуже важливими для будь-якої науки, але для психології вони мають особливе значення. Практичні результати психологічних досліджень допомагають людині пізнати себе, навчитися керувати собою.

Психологія вже зараз накопичила багато фактів, які вказують на те, як нове знання про людину робить її іншою: змінює її ставлення, цілі, стани, переживання. Враховуючи масштаб всього людства, можна сказати, психологія — наука, яка не лише пізнає, а й конструє, творить людину.

РОЗДІЛ 1

Психологічні дослідження мають спиратися на основні принципи та відповідати логіці їх проведення.

Основними принципами психологічного дослідження є наступні:

- *принцип детермінізму* (причинної обумовленості): не можна вивчити явище, не дослідивши причини, що його викликають;
- *принцип розвитку*: психічне явище слід вивчати в безпервному розвитку;
- *принцип системності*: досліджуючи той чи інший прояв психіки людини слід зважати на його взаємозв'язок з іншими проявами;
- *принцип об'єктивності*: знання, яке отримується в дослідженні, має бути достовірним, науковим та ін.

За умови дотримання вказаних принципів та правильної організації результати психологічного дослідження матимуть наукову і практичну цінність.

Психологічне дослідження складається з **етапів**:

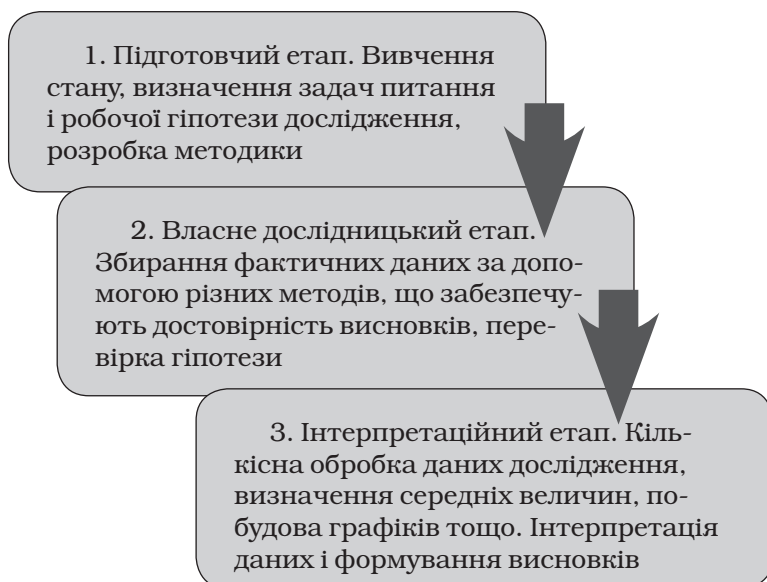


Рис. 1.2.1. Етапи психологічного дослідження


Методи психологічного дослідження

«Метод – це шлях пізнання, це спосіб, за допомогою якого пізнається предмет науки».

С. Л. Рубінштейн

Психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах, здійснюється на основі використання відповідних методів і методик.

Явища, які вивчаються психологією, є настільки складними і різноманітними, що потребують неабиякої підготовки з боку дослідника. Його успіхи безпосередньо залежать від ступеня досконалості методів дослідження, які він використовує.



Методика – це конкретне втілення методу як способу організації взаємодії суб'єкта і об'єкта дослідження на основі конкретного матеріалу і процедури

Метод дослідження – це шлях дослідження, що виходить із загальних теоретичних уявлень про сутність явища, що вивчається

Методологія дослідження – це система принципів і способів організації та побудови теоретичної діяльності

Рис. 1.2.2. Взаємозв'язок методології, методів і методик психологічного дослідження

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам: науковий метод перш за все має бути *об'єктивним, валідним та надійним*. Під *валідністю* розуміється така якість методу, яка виражається у відповідності тому, для вивчення і оцінки чого він призначений. Під *надійністю* мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє отримати одні й ті самі результати за умови багаторазового використання даного методу.

РОЗДІЛ 1

Метод — це спосіб, за допомогою якого можна отримати наукові факти, зафіксувати їх, проаналізувати, але завжди це той самий спосіб, який веде до розкриття закономірностей

Найстарішим методом у психології є метод інтроспекції (само-спостереження). Тепер є допоміжним. Використовується при дослідженні інтересів, уявлень, почуттів людини тощо

Кожна наука застосовує певні методи дослідження. Їх поділяють на *загальні методи*, характерні для більшості наук, і *конкретні*, які використовуються окремими науками.

Загальнонаукові методи застосовуються майже в усіх науках. До них відносяться: аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, гіпотетичний метод, узагальнення, абстрагування тощо.

Конкретні наукові методи відображають специфіку науки. Вони неоднакові в різних науках.

Психологія широко використовує основні та допоміжні методи.

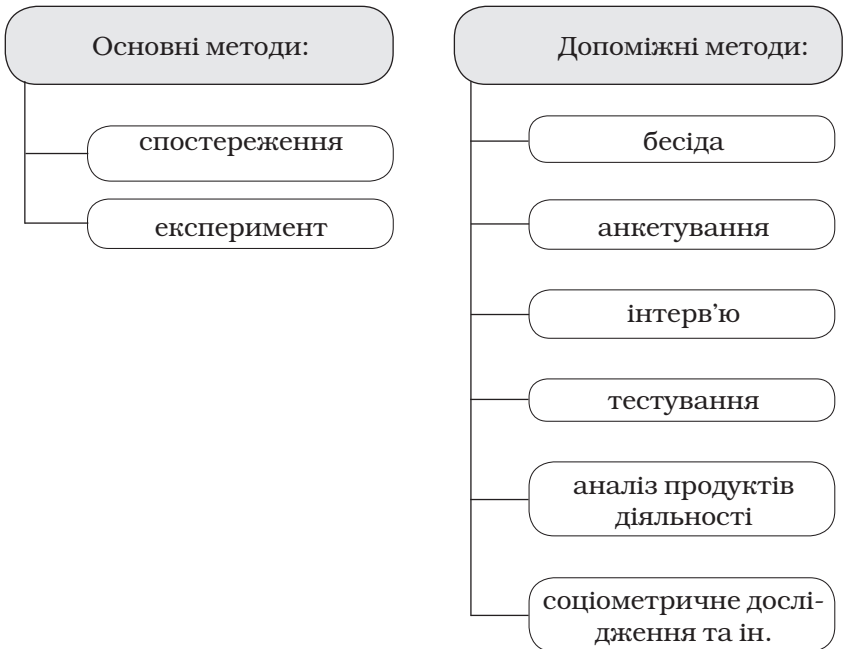


Рис. 1.2.3. Методи психології

Характеристика основних методів психології

! **Метод спостереження** — це основний метод сучасної психології, сутність якого полягає в тому, що наукові факти збираються через не втручання в життя об'єкта, а пасивне споглядання цього факту

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

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

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

Використання спостереження передбачає дотримання таких умов:

- 1) цілеспрямованість — визначення мети, завдання дослідження;
- 2) природні умови — типові умови спостереження (щоб особи не знали, що за ними ведеться спостереження);
- 3) наявність плану;
- 4) точне визначення об'єкта і предмета спостереження;
- 5) обмеження дослідником ознак, які є предметом спостереження;
- 6) вироблення дослідником однозначних критеріїв оцінки цих ознак;
- 7) забезпечення чіткості й тривалості спостереження.

РОЗДІЛ 1



Рис. 1.2.4. Переваги і недоліки методу спостереження

Методом спостереження користуються не тільки науковці, а й студенти, наприклад, при нагромадженні даних для написання психологічних характеристик особи.

! **Експеримент** — основний метод психології, який полягає в тому, що факти отримуються шляхом створення спеціальних умов, в яких об'єкт міг би найбільш яскраво проявити предмет, що вивчається

Розрізняють експерименти: лабораторний і природний, констатувальний і формувальний.

Лабораторний проводиться в спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури.

Природний експеримент здійснюється у звичайних для досліджуваного умовах діяльності. Природний експеримент, так

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

само як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але так, щоб людина не знала, що її досліджують і розв'язувала завдання спокійно, у звичайному для неї темпі.

Констатувальний експеримент спрямований на фіксацію наявних психологічних особливостей людини, **формувальний** — орієнтований на стимуляцію бажаних психічних виявів.

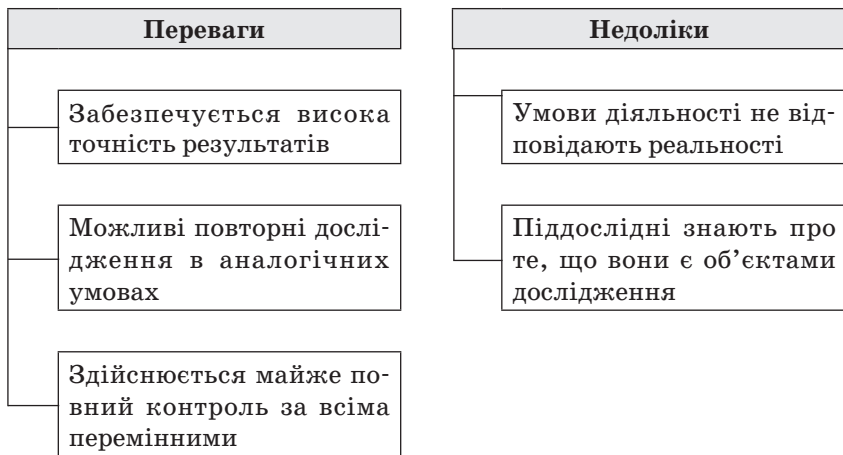


Рис. 1.2.5. Переваги і недоліки експерименту

Особливості допоміжних методів психології

! **Бесіда** — метод отримання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації, включає в себе запитання-відповіді

Бесіда може бути діагностичною (виявляє), корекційною (формує)

Метод бесіди може дати цінні результати за таких умов:

- 1) чітке визначення дослідником мети бесіди;
- 2) чітке планування системи запитань;
- 3) система запитань має відповідати віковим та індивідуальним особливостям обстежуваних, бути динамічною, тобто зміст наступного

РОЗДІЛ 1

запитання має залежати від змісту відповіді на попереднє тощо;

- 4) бесіда має бути невимушеною, доброзичливою.

! **Анкетування** – метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет, зміст питань і спосіб відповідей в яких заздалегідь плануються

Надійність даних анкетного опитування перевіряється двома шляхами:

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

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

! **Інтерв'ю** — метод, який застосовується для збирання первинної інформації у психологічних, соціологічних та педагогічних дослідженнях

Соціометрія (від лат. societas – суспільство, metreo – вимірюю) – розроблена Дж. Морено

Даний метод застосовують з метою виведення чи формулювання робочої гіпотези на ранніх стадіях дослідження; збирання даних, доповнення, уточнення, розширення, контроль даних, одержаних іншими методами.

Інтерв'ю як метод має *три види*:

- 1) стандартизоване інтерв'ю, в якому формулювання і послідовність запитань визначаються заздалегідь;
- 2) нестандартне інтерв'ю, в якому людина, яка його проводить, керується лише загальним планом опитування, формулює запитання відповідно до конкретної ситуації;
- 3) напівстандартне інтерв'ю, яке містить певну кількість можливих запитань.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Вибір видів інтерв'ю залежить від змісту дослідження, рівня вивчення проблеми, підготовки дослідника.

Тест (від англ. test – випробування). Тести – це невеликі за обсягом і часом виконання завдання, однакові для всіх обстежуваних

Тестування — це один з допоміжних методів психології, використання якого може служити виявленню:

- 1) рівня розвитку певних психічних функцій (спостережливості, пам'яті, мислення, уваги тощо);
- 2) наявності чи відсутності певних знань, умінь, навичок, психічних якостей, вихованості тощо);
- 3) ступеня придатності чи готовності підростаючого індивіда чи дорослої людини до певної професії;
- 4) психічних захворювань;
- 5) інтересів, думок, здібностей людини.

Аналіз продуктів діяльності — це один з допоміжних методів психології. До нього відносяться аналіз малюнків, певних зображень.

Соціометричний метод вивчає характер взаємостосунків у колективі через процедуру вибору.

Психологія використовує також **методи обробки даних** — це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

В психології використовують безліч методів. Який з них раціонально застосувати, науковці вирішують в кожному конкретному випадку залежно від задач і об'єкта дослідження. При цьому, як правило, використовують не один який-небудь метод, а декілька, які взаємодоповнюють і контролюють одне одного.

1.3. Розвиток психіки

Історія розвитку психіки

Проблема розвитку психіки має три аспекти вивчення:

- 1) виникнення і розвиток психіки в тваринному світі;
- 2) виникнення і розвиток людської свідомості;
- 3) розвиток психіки в онтогенезі людини, тобто починаючи з народження і до кінця життя.

Рушійною силою будь-якого розвитку є боротьба внутрішніх протиріч, боротьба між старим і новим, між тим, що відживає і тим, що народжується. Саме в цьому джерело розвитку психіки

Розвиток — це рух від простих форм і структур до вищих, більш складних. Розвиток життя, наприклад, це не коловорот подій, а послідовний процес, рух від найпростіших до дедалі складніших форм життя.

Вчені матеріалістичного напрямку розглядають психіку як властивість високоорганізованої матерії, яка є продуктом тривалого (мільйони років) розвитку. Виникнення і розвиток психіки пов'язані з виникненням і розвитком органічної природи.

Історія розвитку психіки людини мала передісторію, яка пов'язана з біологічною еволюцією живих організмів. В цьому велику роль відіграло вчення Ч. Дарвіна (еволюційна теорія), який розкрив основні шляхи розвитку природи, її закономірності.

Для розуміння того, як виникла психіка людини, її свідомість, необхідно розглянути, як вона утворилася в процесі еволюції живих форм, як протягом багатьох мільйонів років розвиток психіки відбувався від найпростіших, елементарних форм до вищих, до появи найвищої форми психіки людини — її свідомості.

Вищою формою відображення є психічне відображення, а вищою формою психічного відображення — свідомість

Досліджуючи природу матерії, вчені-матеріалісти вивчають різні форми руху матерії. Всім її видам, починаючи з неживої, неорганічної і закінчуючи найвищою складною матерією — людським мозком, властива якість **відображення**, тобто здатність реагувати на впливи. Форми відображення залежать від форм існування матерії.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

У неживій природі відображення може проявитися у вигляді механічної, фізичної чи хімічної взаємодії тіл або речовин (сонячний промінь і поверхня води, хвиля і камінь тощо).

З появою життя на Землі жива матерія набуває особливих властивостей. Загальною особливістю всіх живих організмів є **подразливість**.

! **Подразливість** — здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами

Біологічна форма відображення проявляється в активності (зовнішньої і внутрішньої) на прямі впливи, які самі по собі позитивно чи негативно впливають на організм.

Отже, з виникненням життя відображення стає якісно іншим. У неживій природі об'єкт залишається пасивним щодо впливів, а в живій природі живі істоти проявляють активність.

Подразливість є основою появи більш високого рівня відображення — психічного відображення, що проявляється у формі здатності відчувати.

Здатність відчувати — це **чутливість**. Чутливість проявляється в реагуванні на такі впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про біологічно значущі впливи середовища.

Поява і розвиток чутливості — нового рівня відображувальної діяльності — перебували в нерозривному зв'язку з ускладненням способу життя тварин і розвитком у них нервової системи; органів чуття та органів слуху.

Чим більшого розвитку досягає нервова система і мозок тварини, тим вищий рівень її психіки.

Стадії та рівні розвитку психіки тварин (О. М. Леонт'єв)

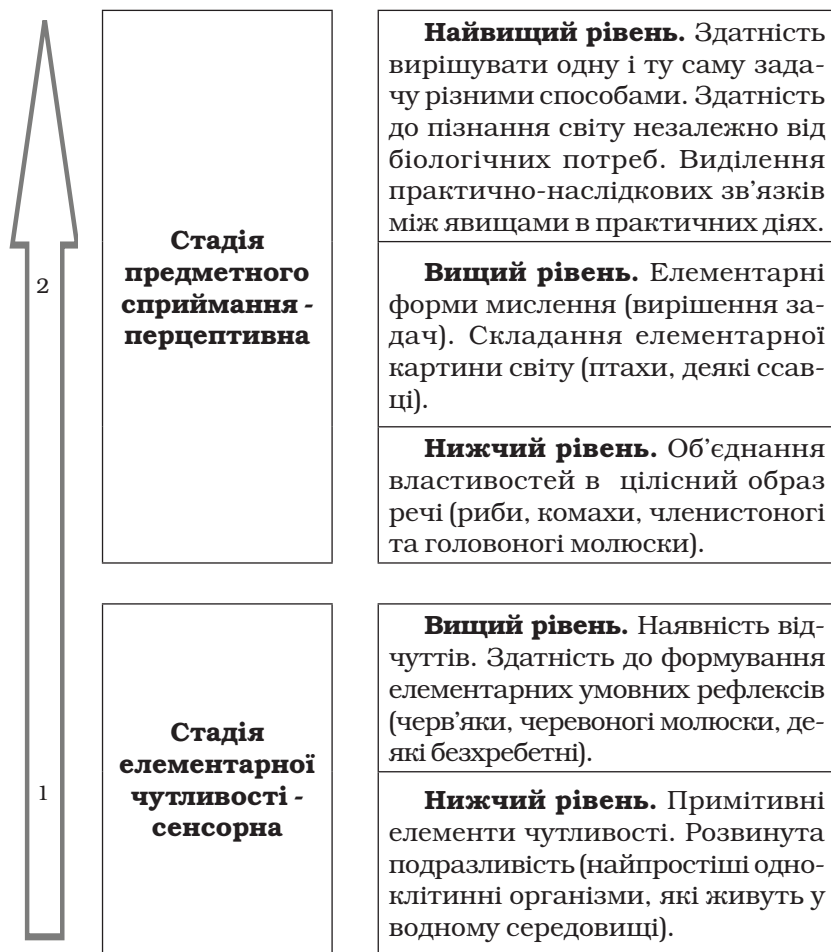


Рис. 1.3.1. Стадії розвитку психіки тварин

Найбільш організовані тварини знаходяться на найвищому рівні розвитку психіки. По суті дану стадію розвитку називають стадією інтелекту, яка характеризується складними формами відображення дійсності.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Інтелектуальна поведінка тварин характеризується такими основними ознаками:

- 1) за складних умов тварини після багаторазових «спроб і помилок» знаходять рішення;
- 2) якщо поставити тварину в аналогічні умови — відразу знаходить рішення;
- 3) якщо умови видозмінити — знаходить рішення, і це означає, що їй властиве перенесення.

Разом з тим у нестандартних ситуаціях проявляється обмеження інтелектуальної поведінки тварин.

На різних стадіях розвитку психіки у тварин спостерігаються певні механізми відображувальної діяльності.

Так, тварини проявляють такі **рівні поведінки**:

Інтелектуальна
поведінка

Спостерігається у примітивних ссавців, збільшується на ступені вищих приматів, досягає максимуму у людини (Рис. 1.3.5, 1.3.6).

Научіння

Процес і результат набуття індивідуального досвіду. Спостерігається у черв'яків, в середній мірі у риб, рептилій, досягає максимуму у приматів і людини.

Інстинктивна
поведінка

Сукупність вроджених компонентів поведінки й психіки тварин і людини. Досягає максимуму у комах, середньої міри — у птахів, нижчих ссавців, майже нулю дорівнює — у людини (Рис. 1.3.2, 1.3.3, 1.3.4).

Рефлекси

Опосередкована нервовою системою закономірна реакція-відповідь організму на подразник. Притаманна черв'якам, примітивним ссавцям.

Таксиси

Спрямовані дії організмів (найпростіші тварини, рослини), **окремих клітин під впливом одностороннього стимулу** (світла, температури, хімічних речовин).

РОЗДІЛ 1

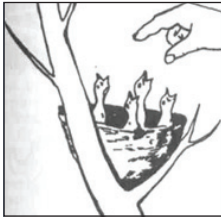


Рис. 1.3.2. Вроджена реакція пташенят на наближення руки людини

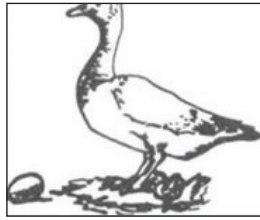


Рис. 1.3.3. «Гагарка» висиджує камінь замість яйця, перекладеного під час її відсутності в нове місце



Рис. 1.3.4. Заєць «грає» на барабані



Рис. 1.3.5. Мавпа за допомогою палиці дістає яблуко

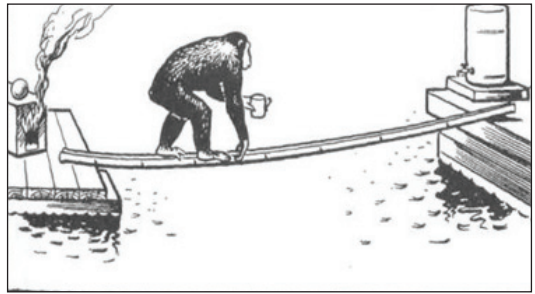


Рис. 1.3.6. Шимпанзе перебирається на інший пліт, щоб набрати води з баку і загасити вогонь, який заважає дістати приманку. Зачерпнути води з озера мавпа не здогадується

Всі форми відображення (інстинкти, навички, інтелектуальні дії) різко не розмежовуються. Існує єдина безперервна лінія розвитку у тваринному світі (інстинкти обростають навичками, навички переходять в інстинкти).

Однак конкретні прояви демонструють перервність: в одних видів тварин переважають інстинкти, в інших — утворені в особистому досвіді асоціації.

Відмінність психіки людини від психіки тварин

1. Тварина може діяти лише в межах ситуації, що сприймається безпосередньо, а всі здійснювані нею акти обмежені біологічними потребами. Людина може передбачати події, чинити відповідно пізнаної необхідності.

2. Тварини здатні використовувати предмети як знаряддя, але жодна тварина не може створити знаряддя праці й виконувати колективні знаряддеві дії.

3. Тварини здатні переживати емоції, але тільки людина може переживати почуття.

4. Різні умови розвитку психіки тварин і людини. Розвиток психіки у тваринному світі підкорено біологічним законам, а розвиток психіки людини детермінується суспільно-історичними умовами.

1.4. Свідомість

Поняття про свідомість, її особливості та функції

Людина як істота, що володіє найскладнішими проявами психіки, є носієм свідомості. Свідомість — це особливе утворення, що сформувалось під час суспільно-історичного розвитку на основі праці як специфічного виду людської діяльності, є формою цілеспрямованого психічного відображення.

! **Свідомість** — це найвища форма розвитку психіки, притаманна тільки людині, що виявляється в складних формах відображення світу, опосередкована суспільно-історичною діяльністю людей

Через свідомість людина здатна пізнати сутність навколишнього світу, розуміти його та одночасно знати про те, що вона знає або не знає.

Свідомість як категорія філософії та психології традиційно розглядається науковцями. Зародження цих ідей почалося ще в античності, коли сформувались два філософські напрямки — ідеалізм та матеріалізм. З точки зору першого — *ідеалізму* — сві-

РОЗДІЛ 1

домість трактується як власне людська форма психіки, початок і умова буття, *матеріалісти* розглядають свідомість як результат відображення людиною дійсності, продукт пристосування та активного ставлення до буття. Однак щодо більш точної інтерпретації цього поняття виникає величезна кількість невирішених питань, тому вивчення та трактування поняття свідомості і по сьогодні залишається відкритою науковою проблемою.

Свідомість характеризується певними **особливостями**.

Ознаки свідомості				
Рефлексивна здатність, тобто спроможність людини відобразити саму себе	Мисленне уявлення дійсності – побудова схеми буття в психіці людини, причому стосовно минулого і майбутнього	Використання мови для позначення психічних образів, здатність до комунікації	Найскладніші прояви інтелектуальної діяльності – абстрактне мислення	Регуляція окремих вчинків і поведінки в цілому

Рис. 1.4.1. Ознаки свідомості

Свідомість поза люським буттям неможлива: свідомість народжується в бутті, створює буття, відображає буття. Таким чином, свідомість виконує такі **функції**:

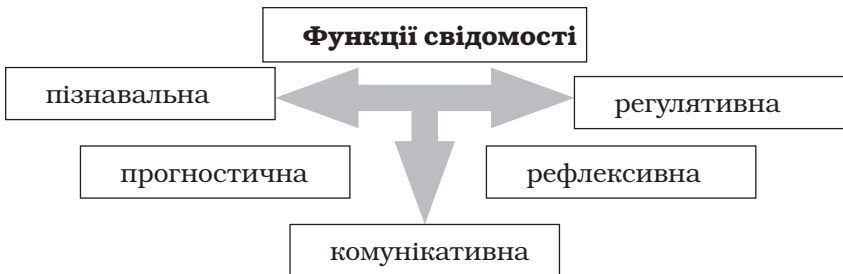


Рис. 1.4.2. Функції свідомості

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Так, *пізнавальна функція* свідомості проявляється в накопиченні, переробці та використанні інформації щодо навколишньої дійсності; *регулятивна* — в контролі поведінкових та емоційних проявів; *прогностична* — в побудові образів майбутнього, плануванні подальшого життя; *рефлексивна* — в пізнанні людиною самої себе як суб'єкта психічної діяльності; *комунікативна функція* свідомості полягає в організації та підтриманні спілкування з іншими людьми.

Структура свідомості

Попри те, що прояви свідомості мають системний та інтегрований характер, вчені для зручності вивчення цього феномену виробили *структуру*, що має такі компоненти:

Знання – сукупність інформації про навколишню дійсність та способів її переробки, механізмом чого є діяльність пізнавальних процесів (відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення тощо)	Ставлення – суб'єктивне переживання людиною ставлення до подій. Виражається в емоціях та почуттях – так званій афективній сфері психіки
Свідомість	
Цілеспрямованість діяльності – спроможність людини до постановки та досягнення мети, навіть при подоланні перешкод. Втілюється в діяльності та вольовій регуляції	Самосвідомість – здатність людини до пізнання самої себе. Виражається в образі «Я», самооцінці та рівневі домагань

Рис. 1.4.3. Структура свідомості

Цілком очевидно, що структура свідомості взаємопов'язана з її функціями, майже кожний компонент відповідає за певну функцію, наприклад, знання — за пізнавальну і прогностичну, рефлексивна функція забезпечується роботою самосвідомості тощо.

Рівні вияву психіки людини

Психіка — це складний комплекс, який працює за певними закономірностями. Як складові цього комплексу виокремлюють несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні, які

РОЗДІЛ 1

взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Кожен рівень виконує свої необхідні функції у цілісному функціонуванні всієї психіки. Усі вони надзвичайно важливі під час життєдіяльності людини.

Свідомість є особливою формою психічної діяльності, орієнтованою на відображення й перетворення дійсності. У зоні ясної свідомості знаходить своє відображення мала частина психічного.



Рис. 1.4.4. Рівні психіки

Сигнали, що потрапили в зону ясної свідомості, людина використовує для усвідомленого управління своєю поведінкою. Інші сигнали психіка також використовує для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні.

Типові завдання, які часто трапляються у звичайній ситуації, людина розв'язує підсвідомо, реалізуючи автоматизми. Автоматизми підсвідомості розвантажують свідомість від рутинних операцій (ходьба, біг, професійні навички тощо) для нових завдань, що в даний момент можна розв'язати лише на свідомому рівні.

! **Підсвідомість** — це уявлення, бажання, потяги, почуття, стани, психічні явища та акти, які колись упродовж життя «вийшли» зі свідомості, виявляються у відповідних ситуаціях ніби автоматично, без чіткого і зрозумілого усвідомлення, але за певних умов їх можна повернути назад і усвідомити

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

З. Фрейд вивчав сновидіння, помилкові дії, невротичні симптоми як прояви підсвідомого

Проникнути в підсвідомість можна за допомогою таких методів, як аналіз описок, обмовок, запам'ятовувань, фантазій і снів людини, а також методу вільних асоціацій, проєктивних тестів тощо.

Явища людської психіки дуже різноманітні. Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщуючись також на несвідомий рівень.

! **Несвідомість** — це сукупність психічних явищ, актів і станів, які виявляються на глибокому рівні функціонування психіки й цілковито позбавляють індивіда можливості впливу, оцінки, контролю і звіту в їхньому впливові на поведінку, вчинки, діяльність

Несвідоме виявляється і у так званих імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своїх вчинків. Наші наміри не завжди виражаються в наслідках наших дій адекватно, так, як ми б цього хотіли. Іноді, здійснивши той чи інший вчинок, людина сама не може зрозуміти, чому вона зробила саме так.

Виявляється несвідоме і в наших психічних процесах. Навіть мислення людини може відбуватися на несвідомому рівні. Уява, інтуїція, творчість взагалі неможливі без несвідомих компонентів.

! **Надсвідомість** утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії зі Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії

До надсвідомих явищ відносять творче натхнення, що супроводжується раптовим «осяянням» новою ідеєю, а також випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавались свідомим зусиллям, і ті, явища, які називають парапсихічними, тощо.

Наприклад, різка зміна погоди, пори року впливають не тільки на фізичне самопочуття людей, а й на їхній настрій.

Оскільки людина має справу з комплексним використанням фактів свідомості та поведінки, вона може заглиблюватися в сфери неусвідомлюваного психічного.

Філогенетичні та онтогенетичні фактори формування свідомості

Філогенез – процес становлення психічних структур в ході біологічної еволюції виду або соціокультурної історії людства в цілому

Людина народжується без сформованої свідомості, маючи лише потенціал для її становлення. Також ця психологічна категорія виникала і вдосконалювалась поступово з розвитком людства тобто є продуктом його суспільно-історичного розвитку. Згідно теорії О. М. Леонтьєва, найважливішою детермінантою формування свідомості стала специфічна трудова діяльність, що підпорядкована суспільним зв'язкам і відносинам. Саме завдяки праці людей у їх психіці виникає специфічна форма відображення дійсності — свідомість. По ходу її становлення ускладнюється мислення людини, сприяючи розвитку мовлення та відповідно складних форм інтелектуальної діяльності. Мова — необхідна умова виникнення свідомості. Усвідомлювати — означає відобразити об'єктивну дійсність за допомогою об'єктивованих в слові суспільно вироблених узагальнених значень.

Онтогенез – процес індивідуального розвитку людини

Свідомість також не дається людині від народження; з'явившись на світ, дитина ще не здатна відразу відокремлювати образ світу від самосприймання. Однак мозок має потенціал для цього, тому **біологічний фактор** виступає основою для формування свідомості.



Рис. 1.4.5. Онтогенетичні фактори формування свідомості

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Потрапляючи до суспільних умов існування, дитина починає засвоювати цивілізаційний досвід, і таким чином *соціальне середовище* як наступний фактор є джерелом формування свідомості, що забезпечує її зміст. Паралельно спрацьовує й *активність самої особистості*, що виражається в діяльності.

Тільки вияви та взаємодія всіх трьох факторів забезпечують формування свідомості, а відтак і особистості.

КОНТРОЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ БЛОК

Питання для обговорення на семінарах

1. Основні підходи до визначення етапів розвитку психології як науки.
2. Особливості етапу розвитку психології як науки про душу.
3. Особливості етапу розвитку психології як науки про свідомість.
4. Особливості етапу розвитку психології як науки про поведінку.
5. Предмет вивчення психології на сучасному етапі розвитку науки.
6. Основні психологічні категорії.
7. Класифікація психічних явищ.
8. Галузі психологічних знань.
9. Психологічне дослідження, його етапи.
10. Принципи психологічного дослідження.
11. Взаємозв'язок методології, методів і методик психологічного дослідження.
12. Поняття про метод психологічного дослідження.
13. Місце загальнонаукових та конкретнонаукових методів у психології.
14. Вимоги до методів психологічного дослідження.
15. Поняття про спостереження, види спостережень.
16. Вимоги щодо організації спостереження.
17. Переваги та недоліки методу спостереження.
18. Поняття про експеримент, його види.
19. Переваги та недоліки експерименту.
20. Особливості опитувальних методів: бесіди, анкетування, інтерв'ю.
21. Соціометричне дослідження в психології.
22. Аналіз продуктів діяльності як метод психології.
23. Поняття про психіку, її основні функції.
24. Стадії та рівні розвитку психіки тварин.
25. Особливості психічного відображення.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

26. Поняття про свідомість, її функції.
27. Структура свідомості.
28. Поняття про несвідоме, його прояви.
29. Філогенетичні фактори формування свідомості.
30. Онтогенетичні фактори формування свідомості.

Завдання для самоперевірки

*Знайдіть єдину правильну відповідь
на тестові запитання*

1. Психологія має предметом вивчення:
 - а) душевні прояви людини,
 - б) внутрішній світ людини,
 - в) психіку людини і тварин,
 - г) поведінку людини.
2. Засновником психології як науки вважається давньогрецький філософ:
 - а) Сократ,
 - б) Платон,
 - в) Арістотель,
 - г) Геракліт.
3. Психологія як наука про поведінку виникла:
 - а) в XVII ст.,
 - б) в XVIII ст.,
 - в) в XIX ст.,
 - г) в XX ст.
4. Поняття «самоспостереження» є синонімом терміну:
 - а) інтроверсія,
 - б) інтродекція,
 - в) інтроспекція,
 - г) інтроскопія.
5. Психіка складається з таких компонентів:
 - а) психічні стани, розлади і процеси,
 - б) психічні процеси, стани і властивості,
 - в) психічні зміни, явища і властивості,
 - г) свідоме, несвідоме.

РОЗДІЛ 1

6. Правильний перелік психічних процесів — це:

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

7. Темперамент відноситься до прояву якого компоненту психіки?

- а) психічні стани,
- б) психічні процеси,
- в) психічні властивості,
- г) психічні факти.

8. Про що йдеться: найбільш загальні й фундаментальні поняття, які відображають істотні, всезагальні властивості й відношення явищ дійсності й пізнання?

- а) психологічні категорії,
- б) психічні стани,
- в) психічні процеси,
- г) психічні факти.

9. Яка галузь психології вивчає загальні закономірності проявів психіки людини?

- а) вікова психологія,
- б) загальна психологія,
- в) соціальна психологія,
- г) патопсихологія.

10. Психологію людей з вадами розумового розвитку вивчає:

- а) тифлопсихологія,
- б) порівняльна психологія,
- в) сурдопсихологія,
- г) олігофренопсихологія.

11. Про який принцип психологічного дослідження йдеться: не можна вивчити явище, не дослідивши причини, що його викликають?

- а) принцип системності,
- б) принцип об'єктивності,
- в) принцип розвитку,
- г) принцип детермінізму.

12. Основними методами психології є:

- а) спостереження та експеримент,

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

- б) спостереження та тестування,
- в) анкетування та експеримент,
- г) експеримент і тестування.

13. Яке визначення найбільш точно відображає суть методу спостереження?

- а) засіб вивчення психічних явищ через аналіз процесу їх виникнення та розвитку,
- б) спосіб вивчення психіки людини через фіксацію проявів її поведінки,
- в) засіб вивчення психіки шляхом мовного спілкування з людиною,
- г) спосіб вивчення психіки людини в спеціально створених для цього умовах.

14. За допомогою якого психологічного методу можна вивчити структуру класного колективу школярів?

- а) біографічного,
- б) тестування,
- в) соціометрії,
- г) інтерв'ю.

15. До якої групи методів відносяться методи бесіди, анкетування, інтерв'ю?

- а) експериментальні методи,
- б) методи опитування,
- в) лабораторні методи,
- г) теоретичні методи.

16. Визначте назву методу психології, який має такі різновиди — лабораторний і природний, констатувальний і формувальний:

- а) експеримент,
- б) опитувальник,
- в) соціометричний метод,
- г) аналіз продуктів діяльності.

17. Використання якого методу передбачає створення спеціальних умов для виявлення того чи іншого явища?

- а) експеримент,
- б) тестування,
- в) спостереження,
- г) біографічний метод.

РОЗДІЛ 1

18. Найвища стадія розвитку психіки, притаманна тільки людині — це:

- а) свідомість,
- б) підсвідомість,
- в) сенсорна стадія,
- г) душа.

19. Якому компоненту свідомості людини відповідає пізнання людиною своїх власних якостей та особливостей?

- а) знання,
- б) ставлення,
- в) самосвідомість,
- г) цілеспрямованість діяльності.

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

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

*Спираючись на опрацьований зміст розділу,
сформулюйте відповіді на проблемні питання*

1. Проаналізуйте зміни предмету вивчення психології в рамках останніх досягнень науки.

2. Визначте місце загальної психології в системі психологічних наук.

3. Обґрунтуйте значимість психології для життєдіяльності сучасного суспільства.

4. Відзначте основні відмінності наукового психологічного знання від побутового.

5. Охарактеризуйте основні етапи розвитку психіки людини.

6. Опишіть взаємозв'язок рівнів розвитку психіки і форм поведінки живих організмів.

7. Визначте відмінність між подразливістю та чутливістю.

8. Розкрийте сутність та умови виникнення свідомості як вищого рівня розвитку психіки.

9. Визначте відмінність експерименту як методу наукового дослідження від спостереження.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

10. Визначте вимоги, яких необхідно суворо дотримуватися під час використання бесіди та анкетного опитування.

Розв'яжіть психологічні задачі

1. Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: «На мою думку, на тлі інших наук психологія виглядає досить дивно. Зрозуміло, що вона прагне вивчати об'єктивні закони, яким підкорюються психічні вища. Інакше кажучи, вона досліджує те, що існує поза суб'єктом і незалежно від нього. Але не можна не бачити, що носієм психічних явищ усе-таки виступає окремий суб'єкт. Саме тому всі психічні явища є суб'єктивними, тобто такими, які протиставляються об'єктивним. Отже, виникає парадоксальна ситуація: психологія прагне підвести об'єктивну базу під те, що за своєю суттю є суб'єктивним. Що ж насправді вивчає психологія?»

Що Ви відповісте цьому учневі?

2. Відомо, що першим методом психології була інтроспекція — спроба прямого проникнення людини в своє психічне життя. В подальшому на зміну йому прийшли опосередковані методи психологічного пізнання — спостереження та експеримент. Самоспостереження нині відіграє другорядну роль і використовується як допоміжний метод психологічного дослідження.

Чому так сталося? Чому психіка людини не може вивчатися безпосередньо?

3. Шкільний психолог може виявити причину невстигання учня, наприклад з математики, застосувавши для цього різні методи. В одному випадку за допомогою стандартизованих вимірювань він може визначити рівень розвитку його математичних здібностей. В другому — запропонує школяреві ряд задач з пройденого матеріалу. В третьому — проведе бесіду з учителем, учнем, його батьками.

Якими методами користуватиметься психолог у кожному з перелічених випадків? Який з них матиме перевагу над іншими?

РОЗДІЛ 1

4. Визначте, в якому рядку всі перелічені поняття належать до психічних явищ:

- 1) Думки, спогади, мозок, розум, інтерес, здібності.
- 2) Відчуття, травлення, мислення, уява, інтерес, здібності.
- 3) Характер, забування, бажання, думки, мрії, потреби.
- 4) Воля, радість, уважність, апетит, пригадування, біль.

5. Чому павук, посаджений в банку разом з мухою, не «впізнає» її, перебуваючи при цьому в голодному стані, в той час як в звичайних умовах спеціально ловить мух в павутиння і з'їдає їх?

6. Як відомо, клювання у курчати — інстинктивний механізм, готовий вже до моменту народження. Але спочатку курча клює і зернята, і дрібні камінці, й інші предмети. Лише потім воно навчається відрізнити зернята і клювати тільки їх. На цьому прикладі поясніть взаємозв'язок інстинкту і навички.

7. Чому зайця легше навчити «бити в барабан», а борсука «прати білизну», ніж навпаки? Який узагальнений висновок можна зробити про навички тварин?

8. Поза кліткою, в якій сидить шимпанзе, на відстані, що не дозволяє дотягнутися кінцівкою, кладуть принаду (банан, апельсин). У клітці лежить палиця. Мавпа може наблизити до себе принаду, лише скориставшись палицею. Спочатку вона намагається схопити фрукти безпосередньо лапою. Ці спроби не приносять успіху. Активність шимпанзе на деякий час начебто згасає. Тварина відволікається від принади, не намагається більше дістати її. Потім знову вдається до таких спроб, але тепер уже бере палицю, протягує її до плоду, доторкується до нього, тягне палицю назад, знову протягує її і знову тягне назад. У результаті плід усе більше наближається до мавпи, зрештою вона здобуває його. Задачу розв'язано.

Як пояснити таку поведінку тварини? Про яку стадію розвитку психіки вона свідчить?

9. Прокоментуйте наступну думку. Наведіть принаймні 5 доводів «за і проти».

Психологія — це не наука, а сама як там не є життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, ворожок, жебраків — чим не психологи? Увійти до довіри, вчасно зорієнтуватися на ваші слова і стани, примусити розговоритися, повірити, довіритися, вгадати ваш настрій, соціальне положення, особливості характеру, а потім скористатися всім цим — та тут і «справжнім» психологам є чому повчитися!

Практичні дослідницькі завдання

Тема: здатність до емпатії

Емпатія (від грец. *empathia* – співпереживання) – осягнення емоційного стану, проникнення в переживання іншої людини

Мета: визначення здатності педагога до емпатії (за І. М. Юсуповим).

Форма роботи: тестування

Хід дослідження

Оцініть подані нижче висловлювання за такими варіантами оцінок: «не знаю» — 0, «ні, ніколи» — 1, «інколи» — 2, «часто» — 3, «майже завжди» — 4, «так, завжди» — 5.

Зміст опитувальника

1. Мені більше подобаються книги про мандрі, ніж про життя видатних людей.
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач надаю перевагу сучасній музиці.
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворому можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не варто втручатись в конфлікт між двома особами.

РОЗДІЛ 1

8. Люди похилого віку, як правило, ображаються без причини.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі навертались сльози.
10. Дратівливий стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на свою адресу.
12. Мені більше подобаються портрети, ніж картини з пейзажем.
13. Я завжди пробачав все батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба бити.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то по-чуваю себе так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків чи дорослих, які сперечаються, я втручаюсь.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.
19. Я можу довго спостерігати за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
22. В дитинстві я приводив додому безпритульних тварин.
23. Всі люди необгрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, я намагаюсь вгадати, як складеться її подальше життя.
25. В дитинстві молодші за віком діти супроводжували мене всюди.
26. Коли я бачу покалічену тварину, я намагаюсь їй допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну пригоду, я намагаюсь не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрої свого господаря.
31. Із складної конфліктної ситуації людина повинна сама знаходити вихід.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і забаганки старих людей.

34. Мені завжди хотілось розібратись, чому деякі мої однокурсники іноді були засмучені.

35. Безпритульних домашніх тварин треба відловлювати і знищувати.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Обробка даних

Шкала відвертості — відповіді «0» на запитання 3, 9, 11, 13, 28, 36, відповіді «5» на питання 11, 13, 15, 27.

Шкала емпатії — сума балів на питання 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Інтерпретація даних:

82–90 балів — дуже високий рівень емпатії. У вас хворобливе співпереживання. В спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника. Вам складно тому, що оточуючі використовують вас в якості громовідводу, звалюючи на вас свій емоційний стан. Дорослі й діти охоче довіряють вам свої таємниці та йдуть за порадами. Нерідко ви відчуваєте комплекс провини, побоюючись викликати у людей турботу. Турбота про рідних не покидає вас. В той же час ви дуже ранимі, ваша вразливість іноді не дає вам заснути. Ви потребуєте емоційної підтримки зі сторони. При такому ставленні до дійсності ви близькі до невротичного зриву.

63–81 бал — високий рівень розвитку емпатії. Ви чутливі до потреб і проблем оточуючих. Великодушні, схильні багато працювати. Зі справжнім інтересом ставитесь до людей. Вам подобається «читати» їх обличчя і передбачати їх майбутнє. Ви емоційні, комунікабельні, чуйні, швидко встановлюєте контакти і знаходите спільну мову. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів і знаходите компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Надаєте перевагу роботі з людьми, ніж роботі самому. При всіх перерахованих якостях ви не завжди акуратні в точній монотонній роботі. Вас неважко вивести з рівноваги.

37–62 бали — *середній рівень розвитку емпатії*, властивий більшості людей. Оточуючі не можуть назвати вас «товстошкірим», але в той же час ви не особливо чутлива людина. Вам не чужі емоційні прояви, але, як правило, вони знаходяться під контролем. В спілкуванні ви уважні, намагаєтесь зрозуміти більше, ніж сказано, але при надмірному вираженні почуттів співрозмовника ви втрачаєте терпіння. Делікатно висловлюєте свою точку зору, якщо невпевнені, що вона буде прийнята. Вам складно прогнозувати розвиток стосунків між людьми, тому, трапляється, їх вчинки є для вас несподіваними. У вас нема свободи у вираженні почуттів і це заважає вашому повноцінному сприйманню людей.

12–36 балів — *низький рівень розвитку емпатії*. Ви відчуваєте труднощі у встановленні контактів з людьми, некомфортно почуваете себе в галасливій компанії. Віддаєте перевагу усамітненим заняттям конкретною справою, ніж роботи з людьми. Ймовірно, що у вас мало друзів, а тих, що є, цінуєте більше за ділові якості, ніж за чуйність. Буває, що відчуваєте свою відчуженість, оточуючі не pestять вас своєю увагою. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте свій панцир і будете приймати потреби інших людей, як свої.

11 і менше — *дуже низький рівень емпатії*. Важко встановлюєте контакти з дітьми і особами, які старші за вас. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з оточуючими людьми. В діяльності занадто центровані на собі. Хворобливо переносите критику на свою адресу і реагуєте на це бурхливо. Вам необхідна гімнастика почуттів.

На основі отриманих результатів зробіть висновки та розробіть рекомендації щодо підвищення здатності до емпатії.

Тема: готовність до саморозвитку

Мета: визначення загальної готовності до саморозвитку, величини готовності за параметром «хочу знати себе», значення готовності «можу самовдосконалюватися».

Форма роботи: тестування.

Хід дослідження

1. Прочитайте кожне твердження в завданні, напишіть тільки його номер на аркуші й оцініть, наскільки це твердження правильне для Вас.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Якщо правильне, то проти номера поставте знак «+», неправильне —

«-». Якщо не знаєте, як відповісти, поставте «?». Останню відповідь допускайте тільки в крайніх випадках.

2. Після того, як відповісте на всі запитання, зафіксуйте кількість відповідей, що збіглися з «ключем»:

«+» на запитання 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12 і «-» на всі інші запитання 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Загальна готовність до саморозвитку вираховується за всією сукупністю відповідей. Кількість балів може змінюватися від 0 до 14.

Значення готовності знати себе (ГЗС) та готовності «можу самовдосконаливатися» (ГМС) може дорівнювати не більше 7 балів

Величина готовності за параметром «хочу знати себе» (ГЗС) визначається тільки враховуючи збіги з «ключем» на питання 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.

У такий же спосіб Ви визначаєте **значення готовності «можу самовдосконаливатися» (ГМС)**, підраховуючи кількість збігів з твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.

3. Отримані значення перенесіть на графік: по горизонталі відкладіть величину ГЗС, по вертикалі — ГМС. По двох координатах Ви відзначите на графіку точку, що потрапляє в один з квадратів.

можу

7	А «можу самовдосконалиюватися», але «не хочу знати себе»	Б «хочу знати себе» і «можу змінитися»
6		
5		
4	В «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися»	Г «хочу знати себе», але «не можу себе змінити»
3		
2		
1		
0	1 2 3 4 5 6 7	хочу

Характеристики можливих сполучень:

Квадрат Б. Найбільш сприятливе сполучення для подальшого особистісного розвитку. Прагнення до більш глибокого пізнання себе поєднується з потребою в дійсному самовдосконаленні.

Квадрат Г. Таке сполучення означає, що Ви бажаєте знати про себе більше, але ще не володієте добре навичками самовдосконалення. Труднощі в самовихованні не мають викликати у Вас реакцію «Раз не виходить, то не буду це робити». Подивіться уважно на твердження ГМС, що не співпали у відповідях з «ключем». Аналіз покаже Вам, де і над чим потрібно буде працювати.

Квадрат А. Якщо величина ГЗС менше, ніж ГМС, то Ви маєте більше можливості до саморозвитку, ніж бажання зрозуміти себе. У цьому випадку в освоєнні професії необхідно починати із себе. Професіоналізм досягається насамперед через побудову свого індивідуального стилю діяльності. А це без самопізнання неможливо.

Квадрат В. Якщо величини ГЗС і ГМС менше 4 балів, Ваш аналіз має бути спрямований на ті твердження, які не співпали з «ключем». Адже саме там можна виявити причини Вашого небажання працювати над собою.

Отже, зробіть висновки щодо Вашої загальної готовності до саморозвитку, її співвідношення з готовністю за параметрами «хочу знати себе», та «можу самовдосконалюватися» і визначте причини недостатньої готовності до саморозвитку.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

Текст методики

1. У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе.
2. Я вважаю, що мені немає необхідності в чомусь змінюватися.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною здійсниться.
5. У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.
6. У моїх планах я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе.
7. Я хочу знати, як краще й ефективніше працювати.
8. Я вмю змусити і змінити себе, коли треба.
9. Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням це робити.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості і можливості.
11. Мені важко самостійно домогтися бажаного і виховати себе.
12. У будь-якій справі я не боюся помилок і невдач.
13. Мої якості й уміння відповідають вимогам моєї професії.
14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.

Література до розділу

1. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Схемы. — М.: Владос пресс, 2003. — 288 с.
2. Бондарчук Е. И., Бондарчук Л. И. Основы психологии и педагогики: Курс лекций. — К.: МАУП, 2002. — 168 с.
3. Варій М. Й. Психологія.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2007. — 288 с.
4. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. — М., 1986.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, при участии издательства Юрайт, 2002. — 336.
6. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология. — М.: Изд. центр Академия, 1999. — 464 с.
7. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму. — К.: Видавничий Дім Слово, 2006. — 312 с.
8. Загальна психологія / За ред. акад. Максименка С. Д. — Вінниця: Нова Книга, 2004.
9. Загальна психологія / За ред. М'ясоїда П. А. — К.: Вища школа, 2001.
10. Загальна психологія./Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. — К.: АПН, 2002—464 с.
11. Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания//Вопросы психологии. — 1991. — № 4.
12. Коломинский Я. Л. Человек: психология. — М.: Просвещение, 1986.
13. Крутецкий В. А. Психология. — М.: Просвещение, 1986.
14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977.
15. Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
16. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. — К., 2000.
17. М'ясоїд П. А. Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. — К.: Вища школа, 2000. — 183 с.

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

18. Немов Р. С. Психология. В трех книгах. Книга 1. — М.: Владос, 1999.
19. Психология. Словарь./Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
20. Психология. За ред. Трофімова Ю. Л. - К.: Либідь, 2000.
21. Фрейд З. Психология бессознательного. — М., 1989.
22. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 1999.
23. Чуприкова Н. И. Психика и сознание как функции мозга. — М.: Просвещение, 1985.

РОЗДІЛ 2

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

2.1. Відчуття

Поняття про відчуття. Фізіологічні основи відчуттів

Пізнавальна діяльність — це процес відображення в мозку людини предметів та явищ навколишньої дійсності. Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Відчуття є первинною формою орієнтування організму в навколишньому світі (тварини відображають окремі якості предметів і явищ) та вихідною формою розвитку пізнавальної діяльності (новонароджена дитина в перші дні життя реагує лише на окремі властивості предметів)

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети та явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини — її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображаються в мозку людини. До цієї форми пізнання дійсності відносяться такі пізнавальні психічні процеси як відчуття і сприймання. Браження, отримані за допомогою відчуттів і сприймань, несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості предметів, утворюючи чуттєвий досвід людини. Так, ми дізнаємося про багатство навколишнього світу: кольори, запахи, музичні тони та шуми, вагу предметів, а також про власні спонукання: спрагу, голод тощо.

! **Відчуття** — це пізнавальний психічний процес відображення в мозку окремих властивостей предметів і явищ оточуючого світу, які в даний момент діють на органи чуття людини

Життєве значення відчуттів полягає також у тому, що вони завжди емоційно забарвлені. Експериментально підтвердже-

но факт різної психофізіологічної дії кольору на людину: зелений — заспокоює, червоний — збуджує. Особливі відчуття, що йдуть від внутрішніх органів, визначають самопочуття людини, її емоційний тонус. Не випадково в слові «чутливість» закладена характеристика пізнавальної функції відчуттів, і слова «відчуття» і «почуття» (переживання) мають однаковий корінь.

Відчуття — процес чуттєвого пізнання. В процесі діяльності, на практиці людина здобуває перші чуттєві знання про навколишні предмети, їх якості та властивості, про власне тіло. Фізіологічно ці знання забезпечуються діяльністю *першої сигнальної системи*, а тому чуттєві форми відображення спільні для людини і тварини.

Відчуття є як у тварини, так і у людини, але вони не тотожні. Праця і мова в процесі антропогенезу (походження людини) сформували специфічно людські відчуття, сприймання та уявлення. Вони відрізняються від подібних образів у тварин *за змістом* (людина відображає соціальні умови життя суспільства, предмети, створені в процесі праці, і через них природу, на яку вона активно діє); за фізіологічними механізмами (відчуття людини виникають у взаємодії образу і слова в специфічно людській другій сигнальній системі); за роллю в процесі пізнання (у деяких тварин це вища форма орієнтування, у людини — лише початковий ступінь пізнання).

Другий ступінь пізнання — абстрактно-теоретичне мислення — характерний тільки для людини. Мислення базується на чуттєвому пізнанні, спирається на образи, але оперує не образами, а поняттями, зміст яких склався на основі трудової діяльності, а також культури багатьох поколінь людей.

Відчуття може виникнути лише при безпосередній дії подразника на орган чуття. За своїм походженням відчуття, як і кожне психічне явище, має рефлекторний характер.

Фізіологічною основою відчуттів є *нервовий процес*, який виникає при дії подразника на адекватний йому аналізатор.

Кожний аналізатор складається з **3-х частин** (Рис. 2.1.1.):

- 1) периферійний відділ, або рецептор (від лат. «приймач»);
- 2) чутливі нерви (аферентні, провідникові шляхи);
- 3) мозковий (центральный відділ).

Аналізатор – анатомо-фізіологічний апарат, спеціалізований для прийому впливів певних подразників із зовнішнього та внутрішнього середовища і переробки цих відчуттів

РОЗДІЛ 2

Дія подразника на рецептор викликає нервовий імпульс, який певними нервовими шляхами передається до кіркових клітин аналізатора. Відповідна ж реакція передається по іншому (руховому) нерву. Мозкова частина — вищий відділ аналізатора. Саме тут і виникає відчуття.

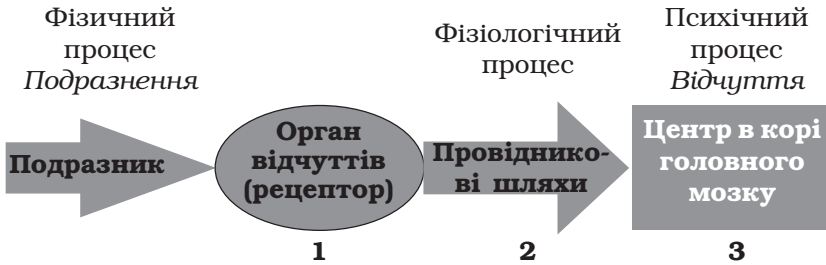


Рис. 2.1.1. Виникнення відчуттів

Всі відділи аналізатора працюють як єдине ціле. Органічні порушення будь-якої частини аналізатора — периферійної, провідникової чи центральної — спричинюють сліпоту, глухоту або втрату нюху, смаку, залежно від того, який аналізатор порушено. Якщо порушується лише центральна частина аналізатора, виникає нерозуміння почутого, побаченого, хоча відчуття світла чи звуку існує.

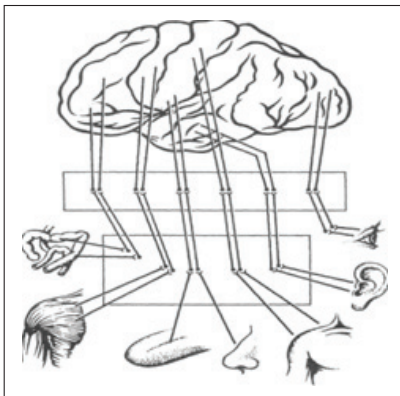


Рис. 2.1.2. Схема представництва аналізаторів у корі

Чутливість, тобто здатність мати відчуття, в елементарних проявах вроджена і є безумовно-рефлекторною. Дитина, яка щойно з'явилася на світ, уже реагує на зорові, звукові та деякі інші подразники. Але все багатство людських відчуттів є результатом розвитку й виховання. Фізіологічні механізми високої чутливості до звуків рідної мови, до гами різнокольорових та музичних тонів формуються і розвиваються за життя шляхом утворення

нових нервових зв'язків. Отже, діяльність аналізатора є умовно-рефлекторною.

Фізіологічний механізм відчуттів представництва може бути охарактеризований як механізм аналізаторів у корі умовно-рефлекторної діяльності аналізаторів, який виникає на базі обмеженої кількості безумовних рефлексів. У першосигнальні механізми відчуттів людини включається діяльність другої сигнальної системи.

Класифікація різновидів відчуттів

Ще давні греки розрізняли п'ять органів чуття і відповідні їм відчуття: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні. Сучасна наука значно розширила уявлення про види відчуттів людини. В наш час налічується близько двох десятків різноманітних аналізаторних систем. Залежно від того, який критерій покладено в основу, відчуття людини поділяють на види (Рис. 2.1.3.):

Залежно від ступеня контакту органів чуттів із подразником:	Залежно від ступеня контакту органів чуттів із подразником:	Відповідно до системи аналізаторів:
<ul style="list-style-type: none">• контактні (безпосередній контакт з об'єктами): дотикові, смакові, больові• дистантні (реакція на подразнення з боку віддаленого об'єкта): зорові, слухові, нюхові	<ul style="list-style-type: none">• екстероцептивні (від лат. – зовнішній)• інтероцептивні (від лат. – усередині)• пропріоцептивні (від лат. власний)	<ul style="list-style-type: none">• зорові• слухові• дотикові• больові• смакові

Рис. 2.1.3. Класифікації видів відчуттів

На Рис. 2.1.3. подається класифікація відчуттів залежно від розміщення рецепторів в організмі людини. Так, **екстероцептивні відчуття** відображають якості предметів і явищ навколишнього світу, їх рецептори знаходяться зовні тіла, до них

належать: зорові, слухові, нюхові, смакові, тактильні та ін.; **інтероцептивні** — їх рецептори розташовані на внутрішніх органах і відображають їх стан, до них відносять *органічні відчуття* (чуття голоду, втоми, спраги); **пропріоцептивні** — рецептори розміщені в м'язах і сухожиллях нашого організму, вони дають нам інформацію про рух і положення нашого тіла в просторі (кінестетичні та статичні відчуття).

Характеристика основних відчуттів людини

На сітківці ока розміщені рецептори (**колбочки**) – являють собою апарат денного зору та палички, які відповідають за присмерковий зір. Перші створюють **хроматичні відчуття** (барвисті), другі – ахроматичні (безбарвні, чорні, білі, сірі)

Слухові відчуття бувають **мовними, музичними і шумами**

1) Зорові відчуття відіграють важливу роль у діяльності людини та пізнанні нею навколишнього світу. Апаратом зору є око — орган чуття зі складною анатомічною будовою. Світлові хвилі, які відображають предмет, заломлюючись, проходять через кришталик ока і фіксуються на сітківці у вигляді зображення. Найважливішою складовою ока є сітківка, яка за допомогою зорового нерва з'єднується з великими півкулями головного мозку.

2) Слухові відчуття також мають велике значення в житті людини. Вони допомагають їй правильно орієнтуватися у навколишньому середовищі й регулювати власні дії.

Чутливі закінчення слухового нерва розташовані у внутрішньому вусі. Зовнішнє вухо (вухна раковина) вловлює звукові коливання, а механізм середнього вуха передає їх завитку.

3) Нюхові відчуття. Подразником, що їх викликають, є мікроскопічні частини речовини, які потрапляють до носової порожнини разом з повітрям, розчиняються в носовій порожнині та діють на рецептор. Сигналізують про стан придатності продуктів харчування, про чисте або забруднене повітря.

4) Смакові відчуття пов'язані з нюховими. Їх поєднує спільна роль у процесі харчування. Органом смаку є язик. На ньому та на піднебінні розміщені спеціальні чутливі до хімічних подразників рецептори, які реагують на чотири смакові подразники: кисле, солодке, гірке, солоне.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Особливістю динаміки смакових відчуттів є їх тісний зв'язок з потребою організму в харчуванні. При голодуванні смакова чутливість підвищується, при ситості — знижується.

5) Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яку можна відчутти під час обмацування.

6) Больові відчуття сигналізують про порушення цілісності тканини, що, звичайно, викликає в людини захисну реакцію.

7) Температурне відчуття — це відчуття холоду, тепла, що його спричинює контакт з предметами, які мають температуру, вищу або нижчу за температуру тіла.

8) Статичні відчуття відображають положення нашого тіла в просторі — лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння.

9) Кінестетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла — рук, ніг, голови, корпусу.

10) Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, втома, біль.

Відчуття — це форма відображення адекватних подразників. Проте різним видам відчуттів притаманна не лише специфічність, а й спільні для них **властивості** (Рис. 2.1.4.):

Властивості відчуттів

Якість – це основна особливість відчуття, що відрізняє його від іншого

Інтенсивність – кількісна характеристика відчуття (залежить від сили подразника)

Тривалість – часова характеристика відчуття (залежить від тривалості дії подразника)

Рис. 2.1.4. Властивості відчуттів

Відчуттям притаманні також **загальні закономірності** (Рис. 2.1.5.)



Рис. 2.1.5. Закономірності відчуттів

Пороги чутливості. Подразник, діючий на аналізатор, не завжди викликає відчуття. Доторкання пушинки до тіла можна не відчувати. При дії дуже сильного подразника може настати момент, коли відчуття перестають виникати.

! **Поріг чутливості** — такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття

Розрізняють пороги: *абсолютний* і поріг *розрізнення*. Абсолютний поріг буває верхній і нижній.

Та найменша сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледве помітне відчуття, називається *нижнім абсолютним порогом чутливості*. Нижній поріг характеризує гостроту чутливості аналізатора.

Та найбільша сила подразника, за якої ще існують відчуття даного виду, називається *верхнім абсолютним порогом чутливості*.

Пороги чутливості індивідуальні для кожної людини. Є також *поріг чутливості до розрізнення* — те найменше збільшення сили діючого подразника, яке викликає ледве помітну реакцію відчуттів.

Так, якщо в співаючому хорі, який складається з 10-ти осіб, замовкне один зі співаків, людське вухо здатне відчутти різницю

Поріг розрізнення для кожного аналізатора — величина постійна. Так, для слухового аналізатора поріг розрізнення дорівнює $1/10$, для зорового $1/60$.

На своєрідності порогів розрізнення базується один із основних законів, що відносяться до відчуттів. Він отримав назву від імен німецьких вчених, які вперше його сформулювали в середині XIX ст.: Ернста Вебера і Юстава Фехнера. **Закон Вебера-Фехнера** має таке формулювання: *сила відчуття знаходиться в логарифмічній залежності від сили подразника, а саме: зміна сили відчуття пропорційна десятинному логарифму сили подразника.*

Така логарифмічна залежність є надзвичайно важливою для розробників теле- і відеоапаратури, оскільки допомагає врахувати, наскільки інтенсивним має бути сигнал, щоб він відчувався точно і без викривлень.

Ще однією закономірністю відчуттів є адаптація.

! **Адаптація (приспосування)** — це зміна чутливості аналізатора під впливом постійно діючого подразника, що проявляється у зниженні або підвищенні порогів

Ступінь адаптації різних аналізаторних систем до відповідних подразників неоднаковий: висока адаптованість властива нюховим і тактильним відчуттям (ми не помічаємо тиску одягу на тіло), менша вона в слухових і холодкових відчуттях. Незначна адаптація притаманна больовим відчуттям.

! **Сенсибілізація** — підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів, а також систематичних вправ

Так, спеціалісти з розфарбовування тканин розрізняють від 40 до 60 відтінків чорного кольору. Дегустатори вин розрізняють надтонкі смакові відчуття, що нетренованій людині навіть важко уявити. Заняття музикою розвивають музичний слух, а живописом — кольорове відчуття.

РОЗДІЛ 2

Явище сенсibiliзації слугує доказом того, що відчуття розвиваються під впливом умов життя і вдосконалення діяльності аналізаторів. Сенсibiliзація — один з проявів більш загальної закономірності відчуттів, яка називається взаємодією.

! **Взаємодія відчуттів** — це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої

Наприклад, слухова чутливість підвищується під час інтенсифікації подразнення зорового аналізатора. Тому на музичних концертах завжди яскраве освітлення. Відомі факти підвищення слухової, тактильної, зорової чутливості під впливом слабких больових подразнень. Проте під впливом опромінення шкіри ультрафіолетовим промінням зорова чутливість знижується.

! **Контрастність відчуттів** — це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника

Наприклад, біла фігура на чорному тлі здається темнішою, слабкий теплий подразник після холодного здається гарячим тощо.

! **Синестезія** — це виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора

Наприклад, під час звукових подразнень у людини виникають зорові образи тощо.

Розглянуті закономірності розкривають високу динамічність відчуттів, їх залежність від сили подразника, від функціонального стану аналізаторної системи, викликаного початком або припиненням дії подразника, а також одночасною дією кількох подразників на один аналізатор або суміжні аналізатори. Можна сказати, що закономірності відчуттів визначають умови, за яких стимул досягає свідомості. Біологічно важливі стимули

діють на мозок за знижених порогів і підвищеної чутливості, стимули, які втратили біологічну значущість, — за більш високих порогів.

2.2. Сприймання

Поняття про сприймання. Фізіологічні основи сприймання

В оточуючому світі існують не окремі властивості самі по собі, а предмети, речі, явища: не звуки, а предмети і явища, які відтворюють звук; не світло, а предмети, які світяться; не запахи, а об'єкти, що пахнуть. Тому на основі відчуттів повинен будуватися процес більш високого рівня, як процес відображення предметів в цілому, в сукупності їх властивостей, інакше пізнання світу буде неможливим. Таким пізнавальним процесом є сприймання.

! **Сприймання** — це психічний процес відображення в мозку предметів і явищ в цілому, в сукупності всіх їхніх властивостей та якостей при безпосередній дії на органи чуття людини

В основі сприймання лежать відчуття, але сприймання не зводиться до суми відчуттів. Ми сприймаємо, наприклад, класну дошку, а не суму зеленого кольору, твердості, прямокутності. Сприймаючи, ми не лише виокремлюємо групу відчуттів, а поєднуємо їх в цілісний образ, розуміємо його, застосовуючи для цього свій попередній досвід.

Сприймання протікає в зв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо те, що перед нами знаходиться), мовою (називаємо предмет сприйняття), почуттями (певним чином ставимося до того, що сприймаємо), волею (тією чи іншою мірою довільно організовуємо процес сприймання).

Відображаючи об'єктивну дійсність, сприйняття робить це не пасивно й дзеркально, тому що в ньому водночас заломлюється все психічне життя людини, яка сприймає.

РОЗДІЛ 2

Важливу функцію в процесі сприймання виконує друга сигнальна система, яка визначає зміст людського сприймання. Завдяки мові та мисленню сприймання людини відрізняється від сприймання тварин

Слід відмітити, що спеціальних органів сприймання немає. Матеріалом для нього є інформація, яка надходить від аналізаторів, причому в їх комплексній дії. Первинний аналіз, який відбувається в рецепторах, доповнюється складною аналітико-синтетичною діяльністю мозкових відділів аналізаторів.

Фізіологічною основою сприймання є умовно-рефлекторна діяльність внутрішньоаналізаторного і міжаналізаторного комплексу нервових зв'язків, які обумовлюють цілісність і предметність явищ, що відображаються.

Класифікація та види сприймання. Ілюзії сприймання

Класифікація та види сприймання		
<p>За провідним аналізатором:</p> <ul style="list-style-type: none">• зорове,• слухове,• дотикове,• нюхове,• смакове	<p>За активністю сприймання:</p> <ul style="list-style-type: none">• навмисне (довільне),• ненавмисне (мимовільне)	<p>За формою існування матерії (простір, рух, час):</p> <ul style="list-style-type: none">• сприймання простору,• сприймання руху,• сприймання часу

Рис. 2.2.1. Класифікація та види сприймання

В ненавмисному сприйманні не існує заздалегідь поставленої мети. Відсутнє в ньому і вольове зусилля

Ненавмисне сприймання викликається особливостями навколишніх предметів: їх яскравістю, розташуванням, незвичністю, інтересом до них людини. Йдучи вулицею, ми чуємо шум машин, розмови людей, бачимо яскраві вітрини, сприймаємо різноманітні запахи тощо.

Таким сприйман-ням є, наприклад, слухання доповіді або перегляд тематичної виставки книг

Навмисне сприймання має іншу характеристику. При його здійсненні людина ставить перед собою мету, докладає певних вольових зусиль, щоб краще реалізувати свій намір, довільно обирає об'єкти сприймання.

За формою існування матерії існує **сприй-мання простору, руху і часу**.

Сприймання простору – відображення в психіці людини розташування, величини, форми, об'ємності, віддаленості один від одного предметів та явищ на землі та на небі

Сприймання руху – відображення зміни положення об'єктів у просторі, що дає змогу орієнтуватися у відносних змінах, у взаємному розташуванні та взаємовідносенні предметів навколишньої дійсності

Сприймання часу – відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності, завдяки чому відображаються зміни, які відбуваються в навколишньому світі

Іноді сприймання предметів буває неправильним, викривленим, помилковим.

! **Ілюзії сприймання** — неадекватні сприймання, які
■ неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори

Ілюзії зумовлюються різними причинами: виробленими життєвою практикою прийомами зорового сприймання, особливостями зорового аналізатора, зміною умов сприймання, дефектами зору тощо.

РОЗДІЛ 2

Ілюзії породжуються діяльністю різних аналізаторів. Найпоширенішими є зорові ілюзії. Так, людина в білому одязі здається повнішою, ніж у темному. Те саме стосується тканин у горизонтальні або вертикальні смуги. Дзеркальна стінка розширює приміщення, створює ілюзію простору.

Зорові ілюзії були помічені й у тварин. На практичному використанні зорових ілюзій будується маскування, яке є захисним пристосуванням для звірів, риб, пташок.

На Рис. 2.2.2. і 2.2.3. представлені приклади ілюзій сприймання (зображення здаються рухливими):

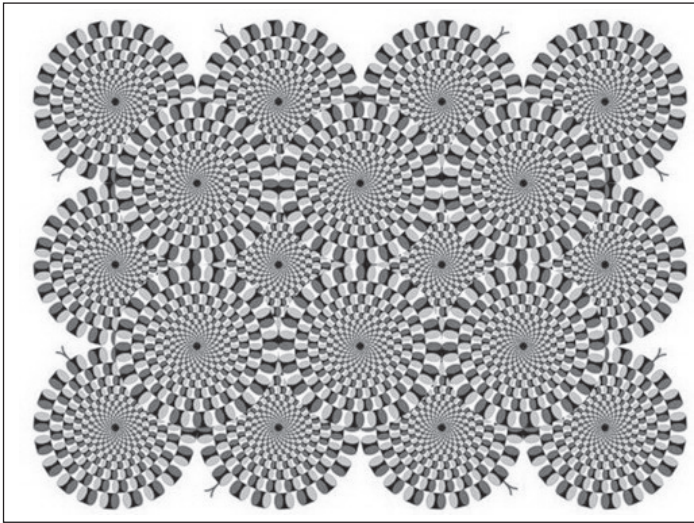


Рис. 2.2.2. Ілюзія сприймання

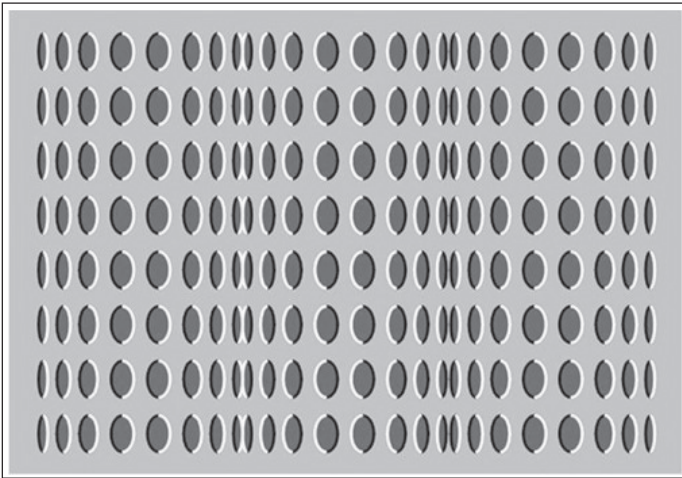


Рис. 2.2.3. Ілюзія сприймання

Залежно від того, що людина в зображенні вважає основним, а що — тлом, змінюється зміст того, що вона бачить (Рис. 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7):

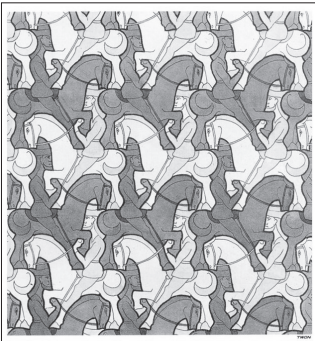


Рис. 2.2.4. Вершники



Рис. 2.2.5. Вазы і обличчя

РОЗДІЛ 2

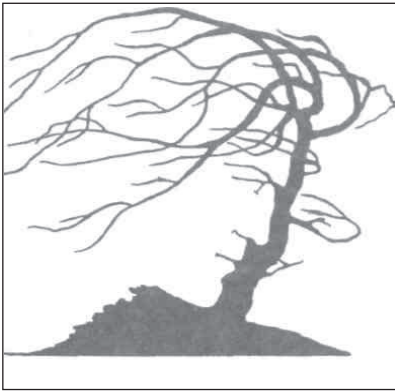


Рис. 2.2.6. Обличчя і дерево



Рис. 2.2.7. Стара і молода жінки

Сприймання залежить від досвіду людини, про що свідчать ілюзії сприймання. Образ, який бачить людина, може зовсім не відповідати дійсності (Рис. 2.2.8, 2.2.9, 2.2.10, 2.2.11). Лінії на всіх 4-х малюнках паралельні, а здаються викривленими.

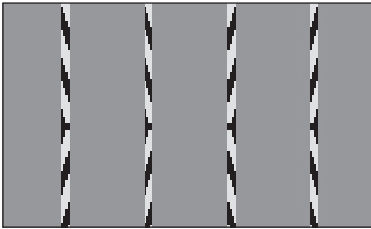


Рис. 2.2.8.

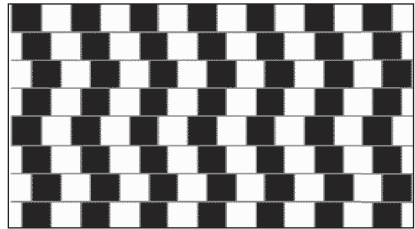


Рис. 2.2.9.

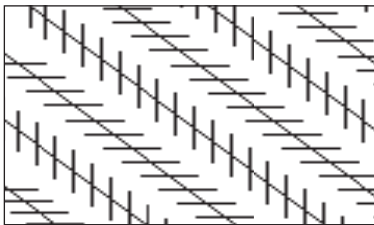


Рис. 2.2.10.

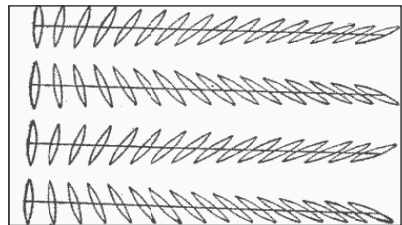


Рис. 2.2.11.

Ілюзії можуть виникати також і при сприйманні руху. Наприклад, нерухомий предмет, відносно якого сприймається рух іншого предмета, здається рухомим. Якщо в полі зору немає рухомого предмета, відносно якого сприймався б рухомий предмет, то рух сприймається у 15–20 разів повільніше (наприклад, рух літака на тлі безхмарного неба).

В ході сприймання часу виявляється схильність перебільшувати невеликі й зменшувати великі проміжки часу. Сприймання тривалості часу залежить від *змісту діяльності* людини. Час, насичений цікавими, значимими справами, тече швидше. Якщо ж події нецікаві, малоістотні, час тягнеться повільно. На оцінці часу відзначається також *установка особистості*. Очікування неприємних подій викликає сприймання швидкоплинного часу і навпаки. Оцінка часу значною мірою залежить і від *віку людини*: дітям здається, що час іде повільно, дорослі дивуються, як швидко плине час.

Та хоч якою б складною не була ілюзія, спотворене сприймання можна відрізнити від правильного. Практична діяльність людей уточнює образи сприймання.

Особливості сприймання



Рис. 2.2.12. Особливості сприймання

Предметність сприймання виявляється в тому, що будь-який предмет або явище відображається не як механічна сума якостей і властивостей, а як об'єкт, який має свій зміст, природу, призначення. Сприймаючи предмети, людина, в першу чергу, орієнтується в них за їхніми функціями. Предметність сприймання розвивається в процесі життєдіяльності людини.

Цілісність сприймання полягає в тому, що образи відображених предметів та явищ постають у свідомості в єдності багатьох якостей і властивостей. Навіть якщо предмет не поданий для

сприймання повністю, його перцептивний образ «добудовується» до завершеної форми на основі сприйнятих елементів. Наприклад, в слові спр й ання.

Константність — це відносна постійність величини, форми, кольору предметів та явищ, що сприймаються при зміні відстані, ракурсу, освітленості.

Вибірковість сприймання полягає у виділенні одних об'єктів як основних порівняно з іншими. Те, що знаходить в центрі уваги людини при сприйманні називають об'єктом сприймання, а решту — тлом. Інакше кажучи, у сприйманні людини в даний момент завжди щось є основним, а щось — другорядним (наприклад, як на Рис. 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6, 2.2.7).

З вибірковістю сприймання тісно пов'язана ще одна властивість: аперцепція.

*Аперцепція може бути **стійкою** (під впливом професії, життєвого досвіду) і **тимчасовою** (в результаті змінених умов і установок)*

Аперцепція — це залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, багатства знань. Так, сприймання різних людей є відмінним. Також досить часто людина сприймає не те, що є наспраді, а те, що є бажаним для неї.

Осмисленість сприймання полягає в тому, що відображені предмети та явища людина відразу ж називає, використовуючи другу сигнальну систему. Отже, вже в самому акті сприймання відбувається співвідне-

сення предмета сприймання з його значенням. Наприклад, вказівка на те, що на малюнку зображено собаку, відразу ж формує певний образ сприймання (Рис 2.2.13).

Завдяки осмисленню сутності та призначення предметів стає можливим їх цілеспрямоване використання, практична діяльність з ними.

Узагальненість сприймання — це відображення

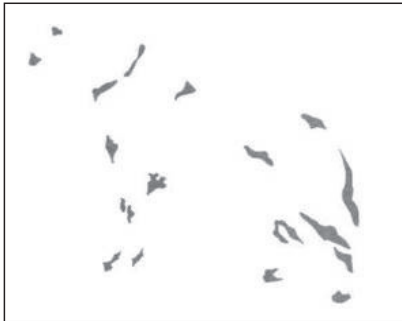


Рис. 2.2.13. Силуетне зображення

одиночного випадку як особливого виду загального. Ступінь узагальнення залежить від рівня і обсягу наявних у людини знань.

Осмысленість та узагальненість добре виявляються при сприйнятті незакінчених малюнків. Ці малюнки доповнюються нашими досвідом і знаннями.

Спостереження і спостережливість

У процесі пізнання навколишньої дійсності сприймання може перейти в спостереження.

! **Спостереження** — це цілеспрямоване, планомірне сприймання об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість. Є найбільш розвинутою формою навмисного сприймання

Спостереження характеризується високою активністю. Його систематичний характер дає змогу простежити явище в розвитку.

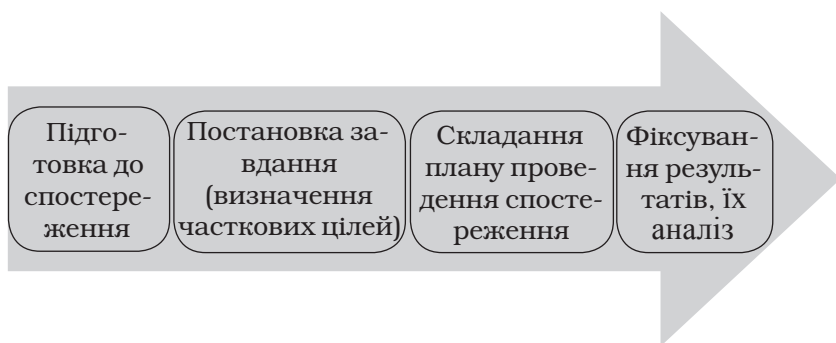


Рис. 2.2.14. Структура спостереження

Якщо людина систематично вправляється у спостереженні, вдосконалює культуру спостереження, в неї розвивається така особистісна властивість, як спостережливість.

! **Спостережливість** — це вміння людини вирізняти характерні, проте ледве помітні особливості предметів і явищ

Спостережливість формується в процесі систематичних занять улюбленою справою і тому пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості.

Сприймання та спостереження людини характеризуються загальними закономірностями й індивідуальними особливостями. Сприймає і спостерігає конкретна людина. Тому відбір у процесі сприймання особливостей предметів є специфічним для кожного з нас. Це пояснюється психічним складом особистості, аперцепцією, а також специфікою функціонування органів чуття (гостротою зору, слуху, витонченістю нюху, смаку).

Індивідуальний характер сприймання та спостережливості може проявитися в динаміці, точності, глибині, рівні їх узагальненості та в особливостях емоційного забарвлення.

Основні типи сприймання

- 1) *аналітичний* (намагання людини вирізняти й аналізувати насамперед деталі, подробиці);
- 2) *синтетичний* (схильність до узагальненого відображення явищ і визначення суті того, що відбувається);
- 3) *аналітико-синтетичний* (намагання зрозуміти основну сутність явища і фактичне її підтвердження);
- 4) *емоційний* (схильність людини скоріше до висловлювання свого ставлення, власних переживань, спричинених певними явищами, ніж до визначення їх сутності або властивостей). Таке сприймання є плутаним, неорганізованим.

У повсякденній діяльності людині слід неодмінно зважати на індивідуальні особливості сприймання інших осіб. У професійній діяльності це дозволить сформувати і вдосконалити власні перцептивні дії, розвинути спостережливість, а також сформувати вміння якомога об'єктивніше відображати навколишній світ.

2.3. Пам'ять

Поняття про пам'ять. Функції та теорії пам'яті

Давні греки вважали Богиню пам'яті Мнемозину матір'ю дев'яти муз, які були покровительками всі відомим на той час наукам і мистецтвам. Їм'я цієї богині дало назву пам'яті.

В психологічній літературі, коли мова йде про пам'ять, використовуються вирази: «мнемічна спрямованість», «мнемічні дії», «мнемічна діяльність»

Пізнання дійсності неможливе без сприйняття інформації, що надходить ззовні. Цю інформацію нам надають вище розглянуті психічні процеси: відчуття і сприймання. Проте образи зовнішнього світу, які виникають в корі головного мозку, не зникають безслідно. Вони залишають слід, який може зберігатися протягом тривалого часу.

Запам'ятовування, збереження і наступне відтворення особистістю її досвіду і складає сутність процесу пам'яті.

Пам'ять є одним із п'яти пізнавальних процесів і потужним знаряддям інтелекту людини.

! **Пам'ять** — це психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння, збереження та подальшого відтворення обставин її життя та діяльності

Завдяки пам'яті розширюються пізнавальні можливості людини. Пам'ять як пізнавальний процес забезпечує цілісність і розвиток особистості.

Одиницями роботи пам'яті є **уявлення** — образи раніше сприйнятих предметів, явищ, думок чи фантазій людини. Саме через уявлення пам'ять має тісний зв'язок з іншими пізнавальними процесами (відчуттями, сприйманням, мисленням та уявою), які дають основу для запам'ятовування і подальшого відтворення інформації.

Даний пізнавальний процес характерний для всіх живих істот, однак потрібно розрізняти:

- так звану **генетичну пам'ять**, що тримає та розгортає інформацію через гени, спадковість і виявляється через інстинкти,

РОЗДІЛ 2

«Людина, яка була б позбавлена пам'яті, постійно перебувала б у стані новонародженого».

І. М. Сеченов

— **індивідуальну пам'ять**, яка розвивається в ході життя істоти і виявляється через навички та інші інтелектуальні форми поведінки. Саме вона потрапляє в поле зору психології.

Призначення пам'яті для людини важко переоцінити. Можна говорити про ряд базових **функцій пам'яті**, що характерні для психіки людини.

1) основа для засвоєння індивідуального досвіду людини, її соціалізації

2) механізм збереження ідентичності особистості: пам'ять тримає найголовнішу інформацію людини про саму себе); приклади амнезій (втрат пам'яті) викликають психологічне пригнічення, почуття «втрати себе»

3) засіб здійснення продуктивної діяльності – навчання, професійної діяльності (людина утримує інформацію про навчальний матеріал, засоби самоосвіти, посадові обов'язки та способи їх виконання саме у пам'яті)

4) в масштабах людства пам'ять постає основою для збереження, поповнення та передачі суспільного цивілізаційного досвіду


5) зміст пам'яті є основою для творчої діяльності, оскільки створення чогось нового завжди спирається на попередній досвід, накопичений людиною

Рис. 2.3.1. Функції пам'яті

Пам'ять — це складний пізнавальний процес, тлумачення механізмів роботи якого в науці не має одностайності. Існує ряд

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

теорій функціонування пам'яті, які по-різному пояснюють роботу цього пізнавального процесу.



Асоціативна теорія роботи пам'яті (Арістотель)	<ul style="list-style-type: none">пам'ять - набір асоціативних зв'язків, які накопичуються і ускладнюються протягом життя людини (асоціації різняться за схожістю, контрастом та суміжністю)
Нейронна теорія	<ul style="list-style-type: none">пояснює роботу пам'яті з точки зору фізіології: пам'ять працює в два етапи (запам'ятовування інформації, її пригадування)
Біохімічна теорія роботи пам'яті	<ul style="list-style-type: none">розглядає мозкові механізми пам'яті: під впливом збудження в корі великих півкуль головного мозку утворюються білкові молекули РНК, які й утримують інформацію

Рис. 2.3.2. Теорії пам'яті

Види пам'яті, їх особливості

Пам'ять — багатий у своїх проявах пізнавальний процес, тому наука нараховує декілька класифікацій видів пам'яті, здійснених за різними ознаками.

Залежно від того, що саме людина запам'ятовує і відтворює, розрізняють чотири види пам'яті: образну, рухову, емоційну і словесно-логічну.

РОЗДІЛ 2

Види пам'яті			
За провідним аналізатором:	За предметом, матеріалом діяльності:	За тривалістю перебігу процесу:	За формою психічної активності:
<ul style="list-style-type: none"> - зорова, - слухова, - смакова, - нюхова, - дотикова 	<ul style="list-style-type: none"> - образна, - рухова, - емоційна, - словесно-логічна 	<ul style="list-style-type: none"> - короткочасна, - довготривала, - оперативна 	<ul style="list-style-type: none"> - мимовільна, - довільна

Рис. 2.3.3. Види пам'яті

! **Образна пам'ять** виявляється у запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочно даних зв'язків між ними

Залежно від того, якими аналізаторами людина сприймає об'єкти під час їх запам'ятовування, *образна пам'ять* буває зоровою, слуховою, нюховою, смаковою тощо. Досить часто ці види пам'яті працюють комбіновано: так, образ певної людини являє собою поєднання роботи зорової, слухової та нюхової пам'яті.

! **Рухова пам'ять** виявляється в запам'ятовуванні й відтворенні людиною своїх рухів та їх поєднань

Рухова пам'ять є основою для формування різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови, комплексів рухів тощо. З часом багато що зі змісту цього виду пам'яті набуває неусвідомлюваного характеру, щоб уникати зайвого психічного навантаження. Так, ми вміємо ходити, писати автоматизовано завдяки руховій пам'яті.

! **Емоційна пам'ять** полягає в запам'ятовуванні й відтворенні людиною своїх емоцій та почуттів

Це один із найбільш ранніх видів пам'яті, що починає свою роботу ще в ранньому дитинстві. Спогади дитинства найчастіше пов'язані з глибокими переживаннями. Загалом яскраві, емоційно насичені події можуть зберігатися в пам'яті людини дуже довго. Потрібно зазначити, що запам'ятовується насамперед емоційно забарвлена інформація.

❗ **Словесно-логічна пам'ять** полягає в запам'ятовуванні думок, понять, суджень, умовиводів, які відображають істотні зв'язки і відношення предметів і явищ, їхні загальні властивості

На відміну від образної, рухової та емоційної пам'яті, яка є і у тварин, словесно-логічна пам'ять є специфічно людською пам'яттю на думки, судження, закономірності. Словесно-логічна пам'ять тісно пов'язана із мовленням і мисленням людини. Вона формується разом з ними і досягає свого завершального вигляду пізніше за рухову, емоційну та образну.

Інша класифікація видів пам'яті спирається на ознаку *тривалості збереження інформації* і має наступні види: короткочасна, довготривала, оперативна.

При короткочасному запам'ятовуванні відтворення матеріалу відбувається в тій «фотографічній» формі та послідовності, в якій він сприймався, оскільки немає часу на переробку інформації

Короткочасна пам'ять утримує інформацію впродовж дуже незначного часу (доли секунд), її завдання — дати можливість психіці вирішити подальшу долю інформації, що надійшла до мозку — забути непотрібне чи запам'ятати щось на деякий час.

Довготривала пам'ять зберігає інформацію впродовж значних відрізків часу, іноді всього життя людини. До неї надходить матеріал з короткочасної пам'яті, який не перебуває там у незмінному вигляді, а безперервно перетворюється: узагальнюється, класифікується, об'єднується в смислові групи.

Оперативна пам'ять потрібна для виконання людиною певних поточних операцій і утримання інформації під час них. Так, синхронний перекладач утримує слова, почуті від іноземця, поки не перекладе їх, потім забуває.

РОЗДІЛ 2

Наступна класифікація має ознакою для розподілу видів пам'яті активність свідомості людини і поділяється на: мимовільну і довільну.

Мимовільна пам'ять -

- пам'ять, в якій людина запам'ятовує і відтворює інформацію, не докладаючи для цього вольових зусиль, а спираючись на цікавість, значимість такої інформації
- (в розвитку передуює довільній)

Довільна пам'ять -

- в її роботі чітко поставлена мета, докладаються відповідні вольові зусилля для запам'ятовування, збереження та відтворення інформації

Рис. 2.3.4. Види пам'яті залежно від психічної активності людини

Види пам'яті людини можна встановлювати одночасно спираючись на всі вище означені класифікації.

Процеси та індивідуальні особливості пам'яті

Очевидно, що пам'ять в своїй роботі базується на певних етапах, які наука позначає як **мнемічні процеси** (Рис. 2.3.5).

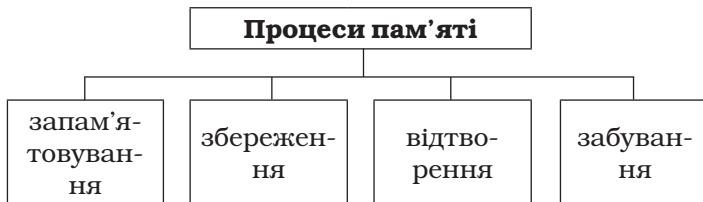


Рис. 2.3.5. Процеси пам'яті

! **Запам'ятовування** — закріплення в корі великих півкуль головного мозку образів, що виникають на основі відчуттів, сприймання, мислення чи уяви

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Процес запам'ятовування — активний процес, який починається в короткочасній пам'яті й завершується в довготривалій. Запам'ятовування буває різних типів (Рис. 2.3.6).

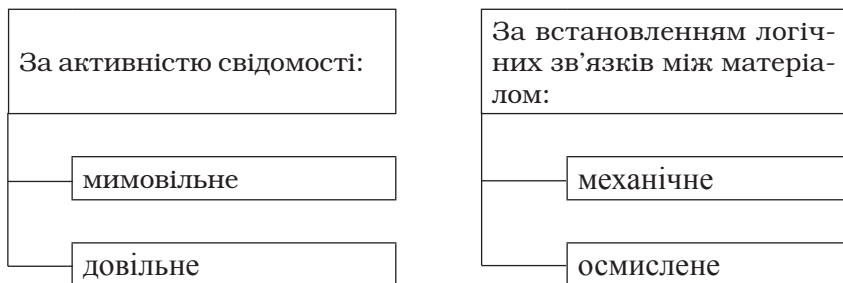


Рис. 2.3.6. Типи запам'ятовування

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціальної мети запам'ятати. *Довільне* — передбачає докладання людиною вольових зусиль, має цілеспрямований характер.

При *механічному запам'ятовуванні* логічні зв'язки між матеріалом не встановлюються, інформація неначе «зазубрюється», при *осмисленому* — логічні зв'язки встановлюються, запам'ятовування спирається на розуміння змісту інформації. Під час запам'ятовування значного обсягу інформації перевага надається осмисленому запам'ятовуванню, за наявності потреби точно зафіксувати терміни, цифри використовується механічне запам'ятовування.

Існують фактори, що визначають успішність запам'ятовування:

- емоційний та фізичний стан (поганий настрій та хвороба погіршують продуктивність цього процесу),
- вік (є періоди піку та спаду продуктивності запам'ятовування (юність та старість відповідно),
- установка (завдання, яке ставить людина),
- характеристики самого матеріалу (його значимість, логічність, обсяг тощо).

Збереження — це утримання в корі головного мозку інформації, яку людина попередньо запам'ятала

РОЗДІЛ 2

Психологи стверджують, що інформація зберігається у психіці людини на двох рівнях — *усвідомлюваному* (тому доступна для відтворення та використання) та *неусвідомлюваному* (глибини психіки ускладнюють, а іноді й унеможливають актуалізацію цієї інформації для людини).

Можна також перерахувати фактори, що визначають якість збереження інформації:

- використання в діяльності (внаслідок повторення матеріал краще і довше зберігається),
- установка (завдання щодо тривалості та якості збереження інформації),
- характеристики самого матеріалу (значимість, осмисленість подовжують тривалість збереження знань).

! **Відтворення** — процес активізації в мозку інформації, яка була попередньо запам'ятована та збережена

Відтворення матеріалу, який зберігається в довготривалій пам'яті, полягає в переході його з довготривалої пам'яті в короткочасну, тобто актуалізація його у свідомості. Відтворення залежить від процесів запам'ятовування і забування, але також має свої механізми. Відтворення може мати три форми — **впізнавання, пригадування і спогади**.

Простою формою відтворення є **впізнавання**. Впізнавання — це відтворення, що виникає під час повторного сприймання предметів. Впізнавання буває **повним і неповним**.

Складнішою формою відтворення є **згадування**. Особливістю згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприйняття того, що відтворюється. Згадування може бути **довільним**, коли воно зумовлене актуальною потребою відтворити потрібну інформацію, або **мимовільним**, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

В роботі пам'яті людини фігурують **спогади** — відтворення образів минулого, локалізованих у просторі й часі (певних епізодів життя, приміром років навчання в школі тощо).

Має місце дія певних факторів, що впливають на успішність відтворення:

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

- вік людини,
- тривалість збереження матеріалу,
- установка на відтворення,
- обсяг та осмисленість самого матеріалу тощо.

! **Забування** — це процес втрати або погіршення точності чи обсягу матеріалу, що був запам'ятований

Відповідно, якщо втрачена частина інформації, то забування вважають *частковим*, якщо весь матеріал — то *повним*.

Динаміка забування, встановлена дослідниками Г. Еббінгауза: найвищі темпи забування характерні для першої доби після запам'ятовування (60% інформації ми втрачаємо впродовж першої години після запам'ятовування)

Попри негативне сприймання цього процесу багатьма людьми, забування відіграє важливе значення для психіки людини — воно здійснює селекцію (відбір) інформації й усуває незначимий, зайвий матеріал, запобігаючи перевантаженню психіки. Однак головною проблемою залишається регуляція, контроль людиною цього процесу, оскільки ми іноді забуваємо важливі для нас речі і пам'ятаємо те, що хотіли б забути.

Беззаперечним є факт, що виступаючи загальнолюдською якістю, пам'ять окремих індивідів відрізняється притаманними їм **мнемічними якостями**:

Індивідуальні мнемічні якості людини		
<p style="text-align: center;">Обсяг пам'яті</p> <p>(кількість інформації, яку спроможна запам'ятати, зберегти і відтворити людина)</p>	<p style="text-align: center;">Домінуючий вид пам'яті</p> <p>(той, який найкраще розвинений у людини через його задіяність)</p>	<p style="text-align: center;">Індивідуальні якості процесів пам'яті</p> <p>точність, швидкість запам'ятовування; точність, тривалість збереження; точність, швидкість відтворення</p>

Рис. 2.3.7. Індивідуальні мнемічні якості людини

В професійній діяльності важливо враховувати власні індивідуальні відмінності пам'яті для того, щоб максимально продуктивно використовувати свої потенційні можливості. Слід також зазначити, що якості пам'яті не є повністю вродженими, тому добре піддаються коригуванню та вдосконаленню.

2.4. Мислення

Поняття про мислення, його особливості

«Я мислю, отже, я існую».

Р. Декарт

Пізнавальна діяльність людини починається з відчуттів і сприймання. Вся необхідна інформація зберігається у пам'яті. Проте таких знань про об'єктивний світ людині недостатньо. Вичерпні знання про об'єкти дійсності, їх внутрішню, безпосередньо не дану у відчуттях і сприйманні сутність людина отримує за допомогою мислення.

Людина, живе серед подій, які відбуваються як в її безпосередньому оточенні, так і в цілому світі. Потреби і цілі людини зумовлюють необхідність розібратися в тому, що з чого виходить, як пов'язані об'єкти, явища і події між собою, які саме властивості детермінують цей зв'язок.

■ **Мислення** — це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях

До опосередкованого пізнання людина вдається тоді, коли безпосереднє пізнання виявляється неможливим через недосконалість людських аналізаторів або недоцільність, що зумовлюється складністю процесу пізнання. Опосередкованість мислення виявляється і в тому, що всі його акти відбуваються за допомогою слова і попереднього досвіду, який зберігається в пам'яті людини.

Ще однією особливістю мислення є *узагальнений характер* відображення дійсності. За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених предметів.

Матеріальною основою мислення є мова, яка є знаряддям і способом існування думки. Цим людське мислення якісно відрізняється від тваринного

Мислення людини нерозривно пов'язане з мовою. Думка спирається на згорнуту внутрішню мову. Експерименти показали, що жодна складна думка не протікає без згорнутих внутрішніх мовних процесів. Виявилось, що якщо зареєструвати положення язика, горлянки в спокійному стані, а потім запропонувати досліджуваному почати вигадувати

будь-яку задачу, то в мовному аналізаторі почнеться складна діяльність, яку можна зареєструвати. Таким чином, кожна думка пов'язана з внутрішнім мовним процесом.

Розумова діяльність органічно пов'язана з практикою. Практика є джерелом розумової діяльності. Мислення породжується потребами людської практики і розвивається в процесі пошуку шляхів їх задоволення.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного оволодіння закономірностями об'єктивної дійсності. Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості. Рівень розвитку мислення визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в оточуючому світі, як вона панує над обставинами і над собою.

Розумова діяльність людини, що спрямована на пізнання закономірностей об'єктивного світу, має суспільну природу. Суспільно-історична зумовленість мислення виявляється в тому, що в кожному акті пізнання дійсності людина спирається на досвід, нагромаджений попередніми поколіннями, оперує тими засобами пізнання, які були створені ними (мова, знаряддя вираження, узагальнення та збереження результатів, наука і суспільна практика). Суспільна природа мислення виявляється також у потребах суспільства, характері тих пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

Об'єктом розумової діяльності завжди є найактуальніші проблеми, породжені сучасністю.

РОЗДІЛ 2

Розумові дії та операції мислення

Щоб зрозуміти певний об'єкт, треба знати факти, що його характеризують. Перехід від фактів до розкриття їх сутності, до узагальнюючих висновків відбувається за допомогою розумових і практичних дій.

! **Розумові дії** — це дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них

Ці дії відбуваються подумки за допомогою мовлення. Перш ніж діяти з предметами, людина це робить подумки, не вступаючи в контакт з цими предметами. Дії мислення формуються на основі зовнішніх практичних дій.

Операційний компонент мислення, що забезпечує його процесуальність, складають **розумові операції** (складові розумових дій):

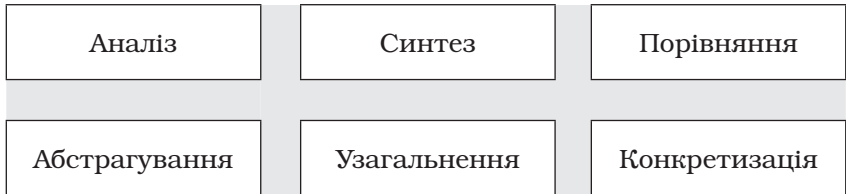


Рис. 2.4.1. Розумові операції

Аналіз і синтез — дві основні розумові операції, які виникли на основі практичних дій — з реального розкладання предметів на частини та їх сполучення. Цей тривалий історичний шлях перетворення зовнішньої операції на внутрішню в скороченому вигляді можна спостерігати, вивчаючи мислення у дітей. Коли маленька дитина спочатку знімає з пірамідки кільце за кільцем, а потім одягає їх назад, вона, сама цього не знаючи, вже здійснює аналіз і синтез.

! **Аналіз** — уявне розчленування об'єктів свідомості, виділення в них частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Розрізняють два види аналітичних операцій: по-перше, можна подумки розкласти сам предмет, явище на складові частини (наприклад, аналіз хімічної речовини, сполучення). По-друге, можна подумки виокремлювати в предметах і явищах ті чи інші ознаки, властивості, якості (наприклад, дослідження стилю твору, його композиції).

! **Синтез** — це уявне поєднання окремих частин, аспектів, ознак об'єктів у єдине ціле

Синтетичні операції бувають тих самих видів, що і аналітичні, описані вище.

Аналіз і синтез — основні розумові операції, що в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності. Вони взаємодіють і взаємозумовлюють одна одну і лежать в основі всіх інших розумових операцій, зокрема порівняння.

! **Порівняння** — розумова операція, за допомогою якої пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості предметів

«Усе в світі ми пізнаємо через порівняння, і якщо б до нас потрапив якийсь новий предмет, який ми не могли ні з чим порівняти, ні від чого відрізнити, то ми про цей предмет не склали б жодної думки і не могли сказати про нього жодного слова».

К. Д. Ушинський

Людина може порівнювати наочно дані або уявлювані предмети, створюючи їх образи. Складним є процес порівняння людей, літературних персонажів, суспільних явищ тощо.

Порівнюючи предмети і явища, доводиться здійснювати на першому етапі аналіз, а потім синтез. Порівнюючи, слід дотримуватися важливого правила: порівнювати необхідно за однією ознакою.

До аналітико-синтетичного процесу відносяться також і такі складні розумові операції, як абстрагування і узагальнення.

РОЗДІЛ 2

! **Абстрагування** (від лат. *abstragere* — відволікати, відвертати) — тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві

Так, спостерігаючи різні прозорі об'єкти: повітря, скло, воду ми виокремлюємо в них загальну ознаку — прозорість і можемо розмірковувати про прозорість взагалі. Так само за допомогою абстрагування створюються поняття про довжину, висоту, об'єм, трикутник, число, дієслово та ін.

! **Узагальнення** — це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова

Узагальнення звичайно проявляється у висновках, визначеннях, правилах, класифікаціях. Узагальнення потребує виокремлення в предметах не просто загальних, а істотних ознак.

! **Конкретизація** — це перехід від загального до одиничного, яке відповідає цьому загальному

В навчальній діяльності конкретизувати — означає навести приклад, факт, який підтверджує загальне, теоретичне положення. Конкретизація має велике значення, оскільки пов'язує наші теоретичні знання з життям і практикою, допомагає правильно зрозуміти дійсність.

Отже, процес розуміння предметів та явищ об'єктивної дійсності потребує вивчення фактів, їх аналізу і синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення їх істотних ознак і характеристик. Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична

Проблемна ситуація — це суперечність між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє на сьогодні суб'єкт, і тим, до чого він прагне

робота великих півкуль головного мозку.

Мислення — це процес руху думки від невідомого до відомого, який починається там, де перед людиною постає щось нове, незрозуміле. Розумова діяльність виникає і формується як процес за умови створення *проблемної ситуації*.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

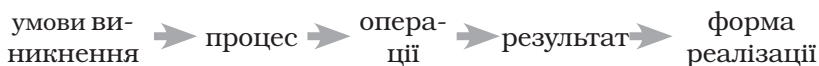
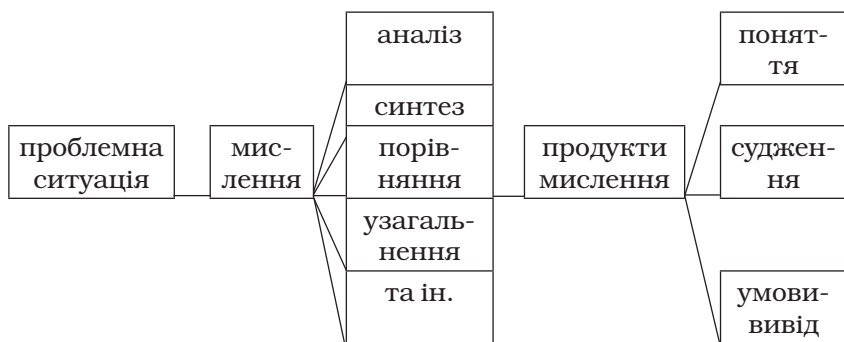


Рис. 2.4.2. Схема вирішення розумового завдання

Проблемна ситуація сприймається і усвідомлюється людиною як *задача*, що потребує відповіді на певне питання. Для мислення усвідомлення питання — це ніби сигнал до початку активної розумової діяльності. Наступний етап полягає в пошуку шляхів аналізу поставленого запитання та побудови гіпотези (припущення). Після цього відбувається перевірка гіпотези на практиці чи подумки. Якщо гіпотеза виявляється неправильною, відбувається її переосмислення.

Інсайт (від англ. *insight* – осяяння)

Перевірка ефективності висунутих гіпотез є завершальним процесом розв'язання розумового завдання. Буває так, що людина діє методом спроб і помилок. Іноді процес розв'язання задачі може відбуватися як творчий процес, деколи допомагає *інсайт*.

Важливу роль у стимулюванні розумової діяльності у процесі розв'язання завдань відіграють почуття (здивування, допитливості, почуття нового). Розв'язання завдання потребує від людини значних вольових зусиль.

Отже, процес розв'язання завдань потребує мобілізації та напруження всіх психічних сил особистості, концентрації її пізнавальної активності.

РОЗДІЛ 2

Форми та види мислення

Результати процесу мислення реалізуються в різних **формах** (Рис. 2.4.2).

! **Поняття** — це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів та явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їх істотні ознаки

Кожен предмет, явище мають багато різних властивостей і ознак, які є істотними і неістотними. Наприклад, кожен окремих трикутник має три кути, певні розміри — довжину сторін і площу, певну величину кутів. Але тільки перша ознака робить фігуру трикутником, дозволяє відрізнити її від інших фігур. При зміні ж інших ознак трикутник не перестане бути трикутником.

Поняття існує у вигляді слова, позначається ним. Вони поділяються на *одиночні* та *загальні* («країна», «місто», «письменник» — одиночні, «елемент», «зброя» — загальні поняття). Розрізняють поняття *конкретні* та *абстрактні*. В абстрактних поняттях відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів («вага», «мужність», «добро» тощо).

Поняття з більшим обсягом називаються *родовими* («меблі», «рослини») стосовно понять з меншим обсягом ознак («стіл», «дерево»), які в цьому разі є *видовими*.

! **Судження** — це форма мислення, яка містить ствердження або заперечення будь-якого положення відносно предметів, явищ або їх властивостей

Характерна властивість судження полягає в тому, що воно існує, виявляється і формується в реченні. Проте судження та речення нетотожні. Речення, які виражають запитання, вигуки, сполучники, прийменники не є судженнями («Агов!», «Ану!», «Хто це?»).

Судження є *ствердними* та *заперечними*; *загальними* та *одиночними*.

! **Умовивід** — така форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводиться нове

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Людина користується в основному двома видами умовиводів — *індуктивними* (спосіб міркування від окремих суджень до загального, встановлення загальних законів і правил на основі вивчення окремих фактів і явищ) і *дедуктивними* (це спосіб міркування від загального судження до окремого, пізнання окремих фактів, явищ на основі знання загальних законів і правил).

Названі форми мислення реалізуються в різних видах мислення. **Залежно від змісту задачі**, яку розв'язує людина, мислення буває таких видів (Рис. 2.4.3):

Наочно-дійове	<ul style="list-style-type: none">розв'язання завдання безпосередньо міститься в самій діяльності (генетично це найбільш рання стадія розвитку мислення). В елементарній формі воно властиве дітям раннього віку, які думають, діючи з предметами
Наочно-образне	<ul style="list-style-type: none">вид мислення, який обов'язково спирається на сприймання або уявлення (характерний для дітей дошкільного віку)
Словесно-логічне	<ul style="list-style-type: none">вид мислення, який обов'язково спирається на сприймання або уявлення (характерний для дітей дошкільного віку)

Рис. 2.4.3. Види мислення залежно від змісту задачі

Наочно-дійове мислення в розвиненому виді властиве й дорослій людині. Особливо воно притаманне людям таких професій, які за змістом потребують практичного аналізу, різноманітного комбінування, наприклад, шахістам, конструкторам, винахідникам.

Наочно-образне мислення в розвинутих формах притаманне людям тих професій, які пов'язані з яскравим уявленням тих чи інших предметів або явищ (письменники, музиканти, актори).

Словесно-логічне (абстрактне) мислення дає можливість встановлювати загальні закономірності природи та суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати розумові завдання, будувати наукові теорії та гіпотези.

РОЗДІЛ 2

Зазначені види мислення розглядаються як етапи розвитку мислення у філогенезі та онтогенезі, а також виявляються і перебувають у певному співвідношенні. У розвинутих формах вони можуть виявлятися як індивідуальні особливості мислення людей, зумовлені характером їхньої діяльності, професійними чинниками та іншими причинами.

Залежно від характеру задач, які розв'язує людина, мислення буває таких видів (Рис. 2.4.4):

теоретичне	<ul style="list-style-type: none">це пізнання законів, правил (відображає істотне в явищах, об'єктах, зв'язках між ними на рівні закономірностей та тенденцій). Продуктами теоретичного мислення є, наприклад, відкриття періодичної системи Д. Менделєєва тощо
практичне	<ul style="list-style-type: none">основним завданням є фізичне перетворення дійсності. Інколи може бути навіть складнішим, ніж теоретичне, адже часто розгортається за екстремальних обставин та за відсутності умов для перевірки гіпотези

Рис. 2.4.4. Види мислення залежно від характеру задач

За ступенем новизни й оригінальності, які розв'язує людина, мислення буває таких видів (Рис. 2.4.5):

репродуктивне	<ul style="list-style-type: none">це пізнання законів, правил (відображає істотне в явищах, об'єктах, зв'язках між ними на рівні закономірностей та тенденцій). Продуктами теоретичного мислення є, наприклад, відкриття періодичної системи Д. Менделєєва тощо
продуктивне (творче)	<ul style="list-style-type: none">відзначається широтою перенесення знань в нові умови, оригінальністю розв'язання проблеми, гнучкістю, що дає змогу бачити об'єкт під новим куту мору зору

Рис. 2.4.5. Види мислення за ступенем новизни й оригінальності

Індивідуальні особливості мислення

Розумова діяльність різних людей, підлягаючи загальним психологічним закономірностям, водночас характеризується індивідуальними особливостями, або якостями розуму.

- самостійність,
- критичність,
- гнучкість,
- глибина,
- широта,
- послідовність,
- швидкість мислення

Рис. 2.4.6. Індивідуальні особливості мислення

Самостійність мислення характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей, але людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові власні шляхи і способи вирішення пізнавальних та інших проблем.

Критичність мислення виявляється в здатності суб'єкта пізнавальної діяльності не потрапляти під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту. Людина з критичним мисленням вимогливо оцінює власні думки, ретельно перевіряє рішення.

Гнучкість мислення виявляється в умінні швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності.

Глибина мислення виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, бачити проблему там, де її не помічають інші.

Широта мислення виявляється в здатності охопити широке коло питань. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

Послідовність мислення виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності під час висловлювання суджень, їх обґрунтування. Послідовним можна назвати мислення людини,

яка суворо дотримується теми міркування, не відхиляється в бік, не «перестрибує» з однієї думки на іншу.

Швидкість мислення — це здатність швидко розібратись у складній ситуації, оперативно обміркувати правильне рішення й прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості розумових навичок, досвіду у відповідній діяльності. Швидкості мислення слід відрізнити від квапливості, що її демонструють деякі люди.

***Інтелект** – це певний ступінь здатності людини розв'язувати завдання і проблеми відповідної складності*

Досить близькими поняттями є категорії мислення та інтелекту. Оцінюючи когось як «розумну людину», ми позначаємо таким чином індивідуальні особливості інтелекту даної особистості.

Відповідним поняттю «мислення» у нашій повсякденній мові можна назвати слово «думання». «Розум» же виражає властивість, здатність, на той час як думання являє собою процес. Розв'язуючи завдання, ми думаємо. В цьому реалізується сфера мислення, а не інтелекту. Отже, обидва терміни виражають різні аспекти одного і того самого явища. Інтелектуальна людина — це та, яка здатна здійснювати процеси мислення. І якщо інтелект — здатність до мислення, то мислення — це процес, в якому реалізується інтелект.

Ми можемо говорити про рівень розвитку інтелекту: низький, середній і високий, а також про його неоднаковий вияв в різних аспектах життєдіяльності: науковий, професійний, життєвий, управлінський, політичний, соціальний тощо.

Всі якості мислення формуються і розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідним чином організована навчальна та професійна діяльність сприяє всебічному розвитку цінних якостей мислення особистості. Розвиток мислення людини має сприяти і розвитку її інтелекту.

2.5. Мовлення

Поняття про мову і мовлення, їх функції.

Фізіологічні основи мовлення

Свідомість людини формується в процесі спілкування людей між собою. Свідома й духовна взаємодія суб'єктів, що відбувається в основному в процесі їх спільної практичної діяльності, здійснюється за допомогою мовлення.

Проблему мовлення в психології зазвичай розглядають в контексті: мислення і мовлення. Дійсно, з мисленням мовлення пов'язане особливо тісно. Слово виражає узагальнення, оскільки є формою існування поняття й думки. Генетично мовлення виникло разом з мисленням в процесі суспільно-трудової практики і поступово закладалося в процесі суспільно-історичного розвитку людства в єдності з мисленням. Однак мовлення все ж виходить за межі співвідношення з мисленням. Мовлення корелює зі свідомістю в цілому.

Значною мірою завдяки мовленню індивідуальна свідомість кожної людини, не обмежуючись особистим досвідом, власними спостереженнями, через мову насичується і збагачується результатами суспільного досвіду. Спостереження і знання всіх людей стають або можуть завдяки мовленню стати надбанням кожного.

***Мова** – це специфічно людський засіб спілкування, який являє собою систему знаків, що має соціальну природу і є створеною та закріпленою у процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства*

Основна функція свідомості — це відображення буття, його усвідомлення. Дану функцію мова та мовлення виконують специфічним чином: вони відображають буття, позначаючи його. Однак мова та мовлення — поняття як схожі, так і відмінні. Вони відображають два різних аспекти єдиного цілого.

Мовлення — це процес використання мови в спілкуванні. Іншими словами, це — мова в дії

Зупинимось на понятті «мова». Її одиницею є **слово**, яке має два боки:

РОЗДІЛ 2

Кожне наше слово — це особливий знак (будь-який матеріальний елемент дійсності, який використовується в певному значенні для збереження та передачі інформації). У слові зливаються функції знака та значення. Останнє історично розвивалося, звужувалося, узагальнювалося, переносилося на нові об'єкти.



Рис. 2.5.1. Слово та його аспекти

Внаслідок цього виникла багатозначність слів, що також є продуктом історичного розвитку кожної мови.

Мова складається з певних елементів:

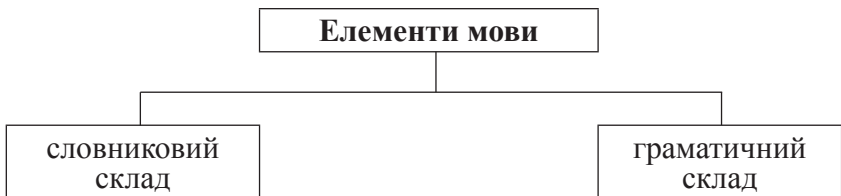


Рис. 2.5.2. Елементи мови

Обсяг і характер активного та пасивного словників людини залежать від її освіти, міри володіння мовою, характеру та змісту діяльності

Словниковий склад — це сукупність слів у кожній окремій мові. Чим багатшим і різноманітнішим є словник, тим багатшою і різноманітнішою є мова. У практиці користування мовою розрізняють словники **активний**, тобто слова, якими користується особа для

Граматика
– це система законів (правил, обов'язкових для всіх), які визначають використання знаків

вираження власних думок при спілкуванні з іншими людьми, і **пасивний** — слова, які вона розуміє, коли їх читає або чує, але сама вживає не всі з них.

Граматичний склад визначає правила зміни слів, сполучення їх у речення.

Мова виконує такі функції:

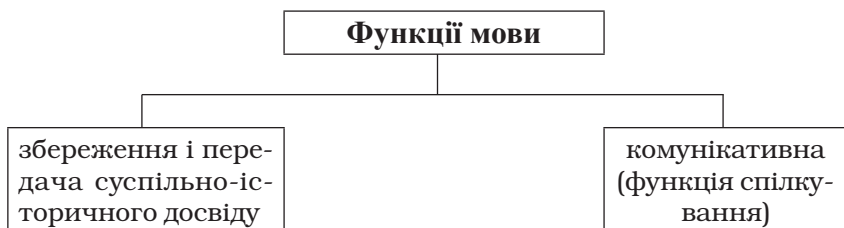


Рис. 2.5.3. Функції мови

Мова є засобом обміну думками за умови, що відбувається процес мовлення між людьми. Володіючи однією і тією самою мовою, мовлення людей буде різнитися залежно від віку, характеру діяльності, середовища тощо. Так, мовлення однієї людини образне, яскраве, переконливе, іншої — навпаки: обмежене, бідне, сухе, малозрозуміле. У цьому й виявляється відмінність мовлення одних людей від мовлення інших.

Мовлення не існує і не може існувати поза мовою. Разом з тим, сама вона існує як жива лише за умови активного використання людьми. Мова розвивається і вдосконалюється у процесі мовного спілкування.

РОЗДІЛ 2



Рис. 2.5.4. Функції мовлення

За допомогою **сигналізації** через слово позначається предмет, дія, стан та ін. Зі словом пов'язане уявлення про предмет або явище.

Функція узагальнення обумовлена тим, що слово позначає предмет (його якості, дії та ін.), який воно узагальнено відображає. Кожне слово має певне значення і визначається через функцію того чи іншого предмета в системі людської діяльності.

Комунікація (спілкування) полягає в передачі людьми одне одному певних думок, суджень, почуттів, тим самим здійснюючи взаємовплив.

Експресія полягає в передачі особою емоційного ставлення до змісту мовлення і до людини, на яку воно спрямоване.

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, які замінюють безпосередні предмети та їх властивості. Як подразник слово постає у трьох формах: слово почуте, слово побачене, слово вимовлене.

Існування слова пов'язане з діяльністю периферійного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний апарат має таку **будову**:

1) надгортанник, 2) піднебіння, 3) язик, 4) ротова порожнина, 5) глоткова трубка.

Кожний з цих органів відіграє певну роль у створенні звуків. Діяльність периферійного мовного апарату підпорядкована корі великих півкуль головного мозку, якою вона спрямовується і функцією якої вона є. Ця функція властива лише людському мозку.



Рис. 2.5.5. Схема розміщення органів мовлення людини

Окрім розладів мовлення, що пов'язуються з ураженням коркових частин аналізаторів, трапляються і функціональні, пов'язані з діяльністю мовно-рухової частини. Одним з них є заїкання

Понад сто років тому було помічено, що пошкодження певної ділянки кори призводить до порушення мовлення (*афазії*). Так, пошкодження певної чолової ділянки лівої півкулі головного мозку призводить до пошкодження мовної артикуляції — так званої *моторної афазії*. Хворий втрачає здатність довільно висловлювати свої думки. Внаслідок ураження певної скроневої ділянки лівої півкулі головного мозку у людини порушується розуміння мови, виникає так звана *сенсорна афазія*. Чуючи мову, хвора людина не може пов'язати звучання з певним значенням.

Види мовлення та їх характеристика

Мовлення людей залежно від різних умов набуває своєрідних особливостей. Відповідно до цього виокремлюють різні види мовлення (Рис. 2.5.6). Окрім вказаних видів, мовлення буває діловим і побутовим, літературним і сленговим, рідним та іноземним тощо.

РОЗДІЛ 2

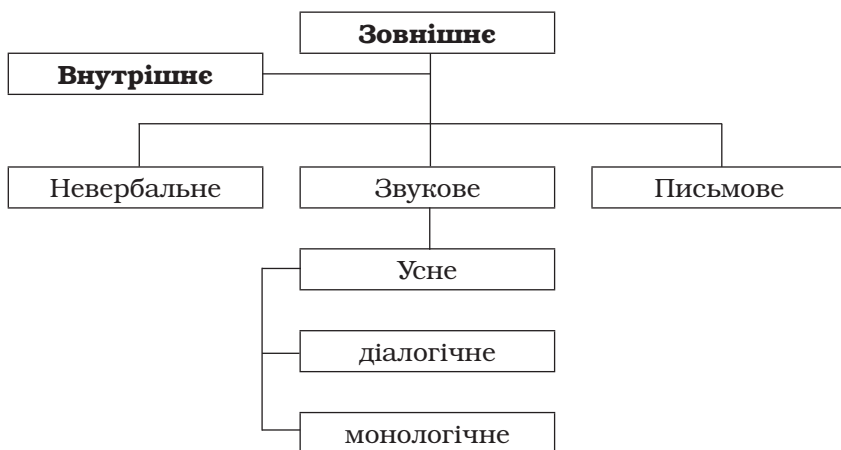


Рис. 2.5.6. Види мовлення

Перш за все розрізняють мовлення внутрішнє та зовнішнє.

! **Внутрішнє мовлення** — це внутрішній беззвучний процес, що недоступний для сприйняття іншими людьми і не може бути засобом спілкування

Доказом того, що у людини наявне внутрішнє мовлення є той факт, що існують спеціальні прилади, які реєструють мікррухи мовного апарату на момент мовчання. Внутрішнє мовлення досить своєрідне: скорочене, згорнуте, майже ніколи не існує у формі повних, розгорнутих речень. Труднощі, які переживає людина, іноді намагаючись пояснити іншому зрозумілу їй самій думку, часто пояснюються труднощами переходу від скороченого внутрішнього мовлення, зрозумілого собі, до розгорнутого зовнішнього мовлення, зрозумілого іншим.

! **Зовнішнє мовлення** — мовлення, основною ознакою якого є доступність для сприйняття (на слух, зір) іншими людьми, є необхідним для спілкування

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Залежно від того, що людина використовує в спілкуванні, звуки мови чи «мову тіла», мовлення буває невербальним та звуковим. Незважаючи на те, що невербальне мовлення (мовлення жестів) часто є досить інформативним, все ж воно залишається ніби акомпанементом до основного тексту звукового мовлення.

Зважаючи на те, що саме використовує людина, звуки мови чи письмові знаки розрізняють *усне* та *письмове* мовлення.

▼ **Усне мовлення** — це основний різновид мовлення, який є звучним і сприймається іншими за допомогою слуху



▼ **Письмове мовлення** — це вид мовлення, що здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів)

Історії добре відомі великі письменники, які були слабкими ораторами, і видатні оратори, читання виступів яких не справляє на читачів враження через втрачання промовою значної частини своєї чарівливості

Історично письмове мовлення виникло пізніше за усне.

Під час усного мовлення людина сприймає слухачів, їхню реакцію на слова. Письмове та усне мовлення знаходяться одне з одним в досить складних взаємовідношеннях. Вони тісно взаємопов'язані між собою. Однак їхня єдність включає і дуже суттєві відмінності. Сучасне письмове мовлення виражається в знаках — літерах, які позначають звуки рідної мови. Тим не менше письмове мовлення не є просто перекладом усного мовлення на письмові знаки.

Письмове та усне мовлення виконують зазвичай різні функції. Як правило, усне мовлення функціонує як розмовне мовлення в ситуації бесіди, письмове — як мовлення ділове, наукове, більш безособистісне. Письмове мовлення спрямоване переважно на передачу більш відстороненого змісту, між тим як усне мовлення більшою мірою породжується безпосереднім переживанням. Звідси цілий ряд відмінностей в побудові письмового та усного мовлення і в засобах, які кожне з них застосовує.

Існують різні види як письмового, так і усного мовлення. Усне мовлення може бути і розмовним (мовленням-бесідою), і ораторським виступом (доповіддю).

Лист за своїм характером і стилем також буде відрізнятися від наукового трактату тощо

Розмовне усне мовлення — *ситуативне*. Інколи достатньо півслова для того, щоб зрозуміти свого співрозмовника. Письмове ж мовлення вимагає систематичного, логічно пов'язаного викладу. В письмовому мовленні все має бути зрозумілим виключно з його власного смислового змісту, з його контексту. Письмове мовлення — *контекстне мовлення*.

Письмове мовлення вимагає особливої продуманості, плановості, усвідомленості. В умовах усного спілкування співрозмовник певною мірою допомагає регулювати мовлення. Безпосередній контакт зі співрозмовником в розмові швидко виявляє непорозуміння. В письмовому мовленні безпосередне

регулювання мовлення того, хто говорить з боку співрозмовника або слухача відсутнє. Той, хто пише, повинен самостійно визначити побудову свого мовлення так, щоб воно було зрозумілим для читача.

Усне мовлення може набувати вид діалогічного або монологічного.

❗ **Діалогічне мовлення** — це розмова, бесіда двох або декількох осіб, які говорять по черзі

У повсякденній діяльності діалогічне мовлення, як правило, не планується. Воно висуває менше вимог щодо побудови зв'язного розгорнутого висловлювання, ніж монологічне чи письмове.

❗ **Монологічне мовлення** — це таке мовлення, при якому говорить одна особа, а інші слухають і сприймають її

Прикладом монологічного мовлення є доповідь, лекція, повідомлення, виступ та ін. Монологічне мовлення є організованим видом мовлення.

Всі види мовлення взаємопов'язані між собою та мисленням людини і потребують розвитку у дітей.

Первинне оволодіння рідною мовою здійснюється в процесі спілкування дитини з дорослим. Тільки таким шляхом досягається істинне розуміння сутності мовлення. Дитина нормально оволодіває мовленням — навчається говорити — користуючись мовленням в процесі спілкування. Кожна особистість повинна прагнути до розвитку всіх видів мовлення, оскільки їх характеристики свідчать про глибину і якість розуму людини.

2.6. Уява

Поняття про уяву, її функції та особливості

Уява важливіша за знання, тому що знання обмежені. Уява ж охоплює все на світі, стимулює прогрес, і є джерелом еволюції

А. Ейнштейн

Відображаючи об'єктивну дійсність, людина не лише сприймає те, що на неї діє в певний момент, або згадує те, що на неї діяло раніше. Життя потребує від людини створення образів і таких об'єктів, яких вона ще ніколи не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх вчинків, програмування своєї діяльності тощо.

Уява належить до вищих пізнавальних процесів і є необхідною стороною будь-якої діяльності. Уява породжується потребами, що виникають у житті людини, і насамперед, потребою змінити ті чи інші предмети навколишнього світу. Людина не може розпочинати роботу, не уявивши собі готовий результат своєї праці.

Уява виникла і розвинулася в процесі праці людини. З розвитком і ускладненням трудової діяльності удосконалювалась і уява. Так, первісна людина була слабкою в боротьбі з природою: вона не могла пояснити того, що відбувалося навколо. В результаті народилося уявлення про існування сил природи, що стоять перед людиною. Так, поступово з'явилася релігія. Сучасна людина багато що може пояснити, але все ж таки уява продо-

РОЗДІЛ 2

вжеу відігравати в її житті величезну роль, оскільки немає меж пізнанню і роботі думки.

! **Уява** — це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду

Образи уяви можуть бути різними (Рис. 2.6.1):

Уявлення того, що існує в дійсності, але чого людина ніколи не сприймала раніше
Уявлення історичного минулого
Уявлення того, що буде в майбутньому
Уявлення того, чого ніколи не було в дійсності

Рис. 2.6.1. Види образів уяви

«Витвори уяви – це небачені у світі сполучення бачених вражень».

І. М. Сеченов

Якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, підґрунтям для їх побудови завжди є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості. Чим більше знань, чим багатшим є досвід людини, тим різноманітнішими є її враження, тим більше можливостей для комбінування образів.

Функції уяви полягають:

- 1) у моделюванні кінцевого результату діяльності людини і тих засобів, які необхідні для його досягнення;
- 2) у створенні програми поведінки людини, коли проблемна ситуація невизначена;
- 3) у створенні образів, які не програмують діяльність, а підмінюють її;
- 4) у створенні образів об'єктів з опорою на схеми та описи;
- 5) у створенні принципово нових предметів та явищ тощо.

Характерні риси уяви представлені на Рис. 2.6.2:

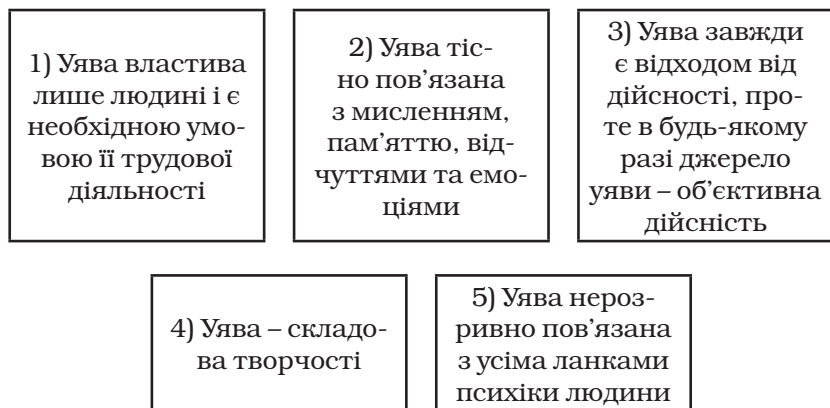


Рис. 2.6.2. Риси уяви

1) Уява властива лише людині і є необхідною умовою її трудової діяльності.

Уява завжди спрямована на практичну діяльність. Людина заздалегідь уявляє кінцевий результат своєї праці. Уява значною мірою залежить від спрямованості особистості: її інтересів, прагнень, потреб, переконань.

«Ми відрізняємо уяву від мислення впевненістю, яка притаманна нашому мисленню: якщо ми впевнені в дійсності того, що уявляємо, то, отже, ми мислимо».

Арістотель

2) Уява тісно пов'язана з мисленням, пам'яттю, відчуттями та емоціями.

Відокремити процес уяви від процесів відчуття і пам'яті, а також мислення не так уже й легко. Уява, як і мислення, виникає в проблемній ситуації, тобто тоді, коли потрібно віднайти нове рішення. Однак саме характер проблемної ситуації визначає або діяльність мислення або роботу уяви. Уява працює на тому етапі пізнання, коли невизначеність проблемної ситуації досить велика. Відсутність необхідної повноти знань дозволяє «перескочити» якісь етапи мислення й уявити кінцевий результат. Тому шляхи розв'язання не завжди правильні.

Образи уяви відрізняються від образів пам'яті тим, що

в уяві ми змінюємо згадуване або створюємо щось таке, чого не було в нашій пам'яті. Уява відрізняється від пам'яті новизною відтворених нею асоціацій щодо тих, які зберігаються в пам'яті.

«Уява є ніби відчуттям, але без матеріалу».

Арістотель

Уява відрізняється також і від відчуття, яке обов'язково спирається на безпосередній контакт з подразником, який надходить із зовнішнього світу.

3) Уява завжди є відходом від дійсності, проте в будь-якому разі джерело уяви — об'єктивна дійсність.

Зазнаючи впливу емоцій, почуттів, симпатій і антипатій, уява дає змогу глибше осмислити і пізнати дійсність, але інколи спотворює її. Так, під впливом почуття кохання до певної людини наша уява породжує бажаний образ, хоча цей образ може і не відповідати справжньому. Митці, люди з розвиненою уявою, зображуючи те чи інше явище, досить часто не бувають його очевидцями. Але хоч яким би не був новий образ, створований ними, він завжди спирається на об'єкти дійсності.

4) Уява — складова творчості.

Уява постає як антипод само собою зрозумілого, тривіального. Уява — це почуття новизни, яке є неоціненною якістю людини.

5) Уява нерозривно пов'язана з усіма ланками психіки людини.

Так, вищий «розквіт» уяви проявляється в хвилини небезпеки: перед атакою, операцією тощо. Сприймання стимулює уяву.

Види уяви, їх особливості

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Види уяви		
<p>За способом активності:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мимовільна, – довільна; – пасивна, – активна 	<p>Залежно від характеру діяльності людини:</p> <ul style="list-style-type: none"> – відтворююча (ре-продуктивна), – творча 	<p>За змістом діяльності:</p> <ul style="list-style-type: none"> – художня, – технічна; – наукова та ін.

Рис. 2.6.3. Види уяви

! **Мимовільною** є така уява, коли створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети чи події

Так, під впливом розповіді викладача створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. При читанні художнього твору в уяві без спеціального наміру виникають образи героїв твору, час та місцевість, в якій відбуваються події.

Мимовільна уява зумовлюється потребами і почуттями. Голодна людина уявляє смачні страви, в спеку уява приносить людині прохолоду.

! **Довільна уява** скеровується спеціальною метою створити образ певного об'єкта, можливої ситуації

Митець, який створює новий музичний твір, зображує образ літературного героя або картину, використовує довільну уяву. Вчитель на уроці, пропонуючи учням уявити якусь історичну подію, певну місцевість, подорожуючи по карті, також викликає в школярів довільну уяву.

! **Активна уява** завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання

РОЗДІЛ 2

Процес збереження інформації в головному мозку має динамічний характер, тобто відбувається поступова зміна змісту матеріалу і взаємопереміщення його елементів. Цей процес відображає активну уяву. Звідси — інтуїція, прозріння. Активна уява спрямована переважно назовні, визначається і контролюється волею і може бути відтворюючою (репродуктивною) або творчою.

! **Пасивна уява** протікає без постановки мети, виявляється в хворобливих фантазіях, маренні, інколи — в ілюзії життя, де людина говорить, діє уявно

Пасивна уява може викликатися людиною довільно. Це — *марення*, тобто образи, які не спрямовані на втілення їх в життя. Якщо марення переважають в уяві людини, то це свідчить про її пасивність, бездіяльність, а можливо, і дефективність розвитку особистості.

Для виникнення пасивної уяви велике значення має емоційний стан людини. Пасивна мимовільна уява виникає в стані афекту, під час сну.

Залежно від характеру (або результатів) діяльності людини уява буває *відтворююча (репродуктивна) і творча*.

! **Відтворююча (репродуктивна) уява** базується на створенні образів предметів, явищ, які наявні в дійсності, або відтворенні наочної картини чи картини подумки на основі опису (з визначеним ступенем точності)

Так, у конструктора-винахідника, який створює нову машину, уява творча, а в інженера, який за словесним описом або кресленням створює образ цієї машини, — репродуктивна. Читаючи навчальну й художню літературу, людина відтворює за допомогою уяви те, що в ній відображено.

! **Творча уява** базується на самостійному створенні образів об'єктів, які не існують в наш час, або відтворенні оригінальної модифікації вже наявного об'єкта, явища; це нестандартний образ раніше описаного, прочитаного, сприйнятого

Творча уява активізується там, де людина відкриває щось нове, знаходить нові способи праці, створює нові, оригінальні, цінні для суспільства матеріальні та духовні цінності.

Творча і репродуктивна уява взаємопов'язані й переходять одна в одну.

Уява проявляється в різній **за змістом діяльності**, тому розрізняють такі види уяви: *художня, технічна, наукова тощо*. Усі ці види уяви мають свої особливості.

У **художній уяві** переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві. Різні види художньої уяви мають свої специфічні особливості, які проявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: слуховий — у композитора, зоровий — у художника тощо.

Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур із застосуванням їх у різних комбінаціях подумки.

Особливим видом уяви є мрія.
Мрія – це уява бажаного майбутнього

Наукова уява втілюється в плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, узагальнювати емпіричний матеріал тощо. Наукова уява допомагає знайти нові, ще невідомі ланки в системі фактів.

Уява відтворює образ предметів та явищ, що сприймалися раніше, чи створює нові образи та ситуації, які раніше не виникали. Тобто механізм роботи уяви базується на основі тих образів, що має людина, але ці образи постають в нових неочікуваних зв'язках і сполученнях.

Фізіологічні основи процесів уяви.

Форми уяви

У здійсненні складних процесів уяви бере участь кора головного мозку. Фізіологічним підґрунтям уяви є утворення нових сполучень тих нервових зв'язків, які виникали раніше у процесі відображення людиною об'єктивної реальності. Для виникнення нового образу потрібно, щоб раніше утворені системи зв'язків, структура яких була детермінована характером

об'єктів, що сприймалися, розпалися і утворили нові сполучення відповідно до нових потреб, що активізувалися в діяльності людини.

Діяльність уяви тісно пов'язана з емоціями, невіддільними від творення нового образу. Це дає підстави говорити про те, що механізми процесу уяви розташовані не лише в корі великих півкуль головного мозку, а й у підкоркових центрах. Експериментально доведено, що імпульси, які надходять до підкоркових відділів мозку, активізують діяльність кори великих півкуль, сприяють виробленню плану дій, що має важливе значення при створенні нових образів.

Хвороби такого походження називаються **япрогенією**

Дидактогенію

Образи об'єктів безпосередньо пов'язані з емоційною сферою особистості, її почуттями. Необережно сказане лікарем слово може викликати у вразливого пацієнта відповідні симптоми захворювання.

Нетактовне слово вчителя може викликати в учня нервовий розлад.

Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є *ідеомоторні акти*. Дослідженнями встановлено, що коли людина уявляє рух якоїсь частини свого тіла, але не виконує самої дії, то в м'язах, які повинні цей рух здійснювати, фіксуються слабкі імпульси, аналогічні тим, що реєструються при реальному виконанні рухів. Ідеомоторними актами як засобами ідеального моделювання дій, які належить виконати, широко користуються спортсмени, танцюристи та ін.

Тренери рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи зробити це подумки, уявивши вправу, рух від початку до кінця. Таке «програмування» поліпшує результати їх реального виконання.

Галюцинації можуть бути зоровими, слуховими, тактильними, соматичними

Патології мозкової діяльності (внаслідок високої температури тіла, дії наркотичних речовин, алкогольного сп'яніння тощо) призводять до *галюцинацій*.

Синтез образів у процесах уяви здійснюється у різних **формах**:

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Аглютинація (від лат. *agglutinare* – склеювати) – створення нового образу шляхом сполучення елементів, взятих з різних уявлень (русалка, кентавр тощо)

Гіперболізація – збільшення характеристик об'єкта (велетен Гулівер, Котигорошко тощо), зміна кількості частин предмета (дракон, який має сім голів)

Підкреслення – акцентування якоїсь частини образу чи певної властивості. За допомогою такого прийому створюються шаржі, карикатури

Літота – зменшення характеристик об'єкта (хлопчик-мізинчик)

Схематизація – розбіжності зменшуються, а риси схожості виходять на перший план (орнамент, елементи якого взяті з рослинного світу)

Типізація – виокремлення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах (є одним з найскладніших прийомів). Широко використовується в літературі

Рис. 2.6.4. Форми уяви

Велику роль у створенні образів уяви відіграє *практична діяльність*. Доки створений образ існує лише в «голові», він не завжди до кінця зрозумілий. Втілюючи цей образ к малюнку чи моделі, людина перевіряє його реальність.

Уява — це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності. Її розвиток вимагає нагромадження відповідного досвіду і вироблення вміння подумки сполучати образи в нові поєднання і комбінації, вміння уявляти можливі зміни дійсності. Такі вміння утворюються поступово і потребують залучення особистості до різнобічної діяльності. В процесі розвитку особистості розвивається і уява. Чим більше людина бачила, чула, переживала, тим більше вона знає й уміє і тим про-

дуктивнішою буде активність її уяви — основа будь-якої діяльності.

2.7. Увага

Поняття про увагу, її критерії та функції

«... Увага це саме ті двері, через які проходить все, що тільки входить в душу людини із зовнішнього світу».

К. Д. Ушинський

На людину одночасно впливає велика кількість подразників. Однак доходять до свідомості лише ті з них, які виявляються найбільш значимими для особистості. Вибірковий, спрямований характер психічної діяльності складає сутність уваги.

На відміну від пізнавальних процесів увага свого особливого змісту не має. Вона проявляється ніби всередині психічних процесів і невіддільна від них, характеризуючи динаміку їх перебігу. Не можна бути уважним взагалі. Увага завжди проявляється в певних конкретних психічних процесах: ми вдивляємося, вслухаємося, обмірковуємо щось, запам'ятовуємо. Увага може бути спрямована як на об'єкти зовнішнього світу, так і на власне внутрішнє життя.

! **Увага** — це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється в спрямованості та зосередженості свідомості на значимих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях

Увага — це аспект будь-якої психічної діяльності. Деякі дослідники відносять увагу до вибіркової активності особистості, яка є необхідною умовою успішного здобуття знань.

Можна виокремити критерії уваги, які торкаються практично всіх аспектів психічної діяльності, від зовнішніх реакцій до суб'єктивних вражень:

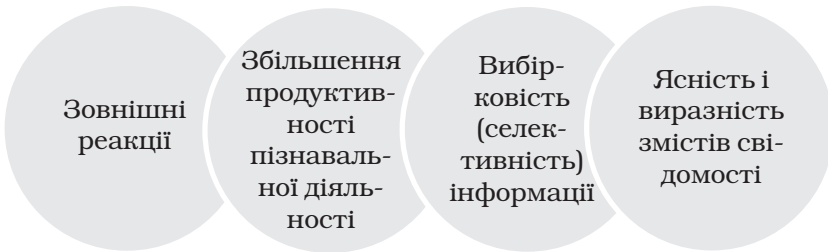


Рис. 2.7.1. Критерії уваги

Згідно Рис. 2.7.1. увага людини проявляється в моторних, вегетативних зовнішніх реакціях, які забезпечують умови кращого сприйняття сигналу. До них належать поворот голови, фіксація очей, міміка, затримка подиху тощо.

«Увага – це відносне панування цього уявлення цієї миті».

М. М. Ланге

Ефективність перцептивної, мнемічної, розумової, моторної дії підвищується у разі «уважної» дії.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого.

Такий суб'єктивний критерій як ясність і виразність змістів свідомості, що перебувають в полі уваги, було висунуто в межах психології свідомості. Усе поле свідомості розділяють на фокальну сферу і периферію. Одиниці фокальної сфери свідомості уявляються стійкими, яскравими, а змісти його периферії чітко не розрізнені і зливаються в пульсуючу хмару невідзначеної форми. Така структура свідомості можлива не лише під час сприймання об'єктів, а й у спогадах і мріюваннях.



Рис. 2.7.2. Схема зон свідомості

РОЗДІЛ 2

Увага забезпечує успішну і чітку роботу нашої свідомості і не лише створює найкращі умови для психічної діяльності, а й виконує сторожову службу, допомагаючи людині своєчасно реагувати на різноманітні зміни в оточуючому середовищі та власному організмі.

Так, **функціями уваги** є:

активізація потрібних та гальмування непотрібних на даний момент психологічних та фізіологічних процесів

сприяння організованому та цілеспрямованому відбору інформації, яка надходить до організму відповідно до його актуальних потреб

забезпечення вибіркової і тривалої зосередженості психічної активності на одному і тому самому об'єкті або виді діяльності

Рис. 2.7.3. Основні функції уваги

Теорії та фізіологічні основи уваги

Психологи і фізіологи здавна намагалися з'ясувати ті механізми, які визначають вибірковість процесів збудження, які і лежать в основі уваги. Однак ці спроби часто мали описовий характер, і фізіологічні основи уваги глибоко не вивчалися.

Найбільш відомі підходи до розуміння природи уваги об'єднують в такі групи:

1. *Увага як результат рухового пристосування* (Р. Декарт, Т. Рібо, Д. Болдуїн). Прихильники даного підходу виходять з того, що оскільки людина може довільно переносити увагу з одного предмета на інший, то увага неможлива без м'язових рухів.

2. *Увага як результат обмеженості обсягу свідомості* (Й. Герbart, В. Гамільтон). Не пояснюючи, що саме розуміється під обсягом свідомості, вчені вважають, що більш інтенсивні уявлення в змозі витіснити або придушити менш інтенсивні.

«Мати при-
емне або тяж-
ке відчуття або
ідею і бути до них
уважним – одне і
те саме».

Дж. Міль

3. *Увага як результат емоції* (Дж. Міль). Дана теорія отримала найбільше визнання в англійській асоціативній психології. Вона базувалась на ствердженні залежності уваги від емоційного забарвлення уявлення.

4. *Увага як результат апперцепції*, тобто як результат життєвого досвіду індивіда.

5. *Увага як особлива активність духу*. Прихильники даної позиції приймають увагу за первинну і активну здатність, походження якої невідоме та ін.

Незважаючи на значну кількість наявних теорій, проблема уваги не стала менш значимою. Досі тривають дискусії стосовно природи уваги.

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень в корі великих півкуль головного мозку, зумовлених подразниками, які впливають на органи чуття організму, а також внутрішніми установками та психічними станами. Ідеї І. П. Павлова про орієнтувально-рефлекторну діяльність організму, пізніше поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, розкривають фізіологічне підґрунтя уваги.

Отже, *фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, яке виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють. Ця взаємодія відбувається на основі встановленого І. П. Павловим закону індукції нервових процесів*, згідно якому процеси збудження, які виникають в одних ділянках кори головного мозку, викликають (індукують) гальмівні процеси в інших ділянках кори. Якщо людина зосередила увагу на якомусь предметі, то це означає, що даний предмет викликав збудження у відповідній ділянці кори великих півкуль головного мозку, решта ж ділянок кори виявилася загальмованою, внаслідок чого людина нічого не помічає, окрім даного предмета.

Домінанта – це панівна ділянка, яка приваблює до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел

Значний внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив О. О. Ухтомський своїм вченням про домінують.

Серед багатьох збуджень, які виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим. Воно і є фізіологічним підґрунтям свідомих процесів, уваги. Інші збудження при цьому гальмуються.

РОЗДІЛ 2

Загальмовані, відносно слабші збудження (порівняно з домінуючими) О. О. Ухтомський називав *субдомінантними*.

Між домінантою і субдомінантами триває постійна боротьба. Домінантне збудження залишається доти, доки якась субдомінанта не набуде більшої інтенсивності, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а домінанта — субдомінантою.

Види уваги

У психології розрізняють різні *види уваги*, які тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

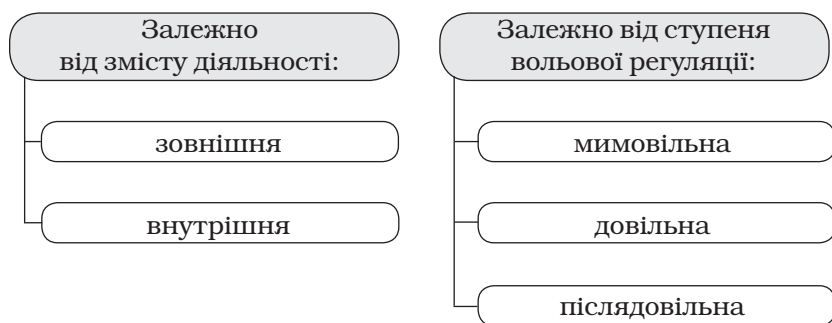


Рис. 2.7.4. Види уваги

Поділ уваги на зовнішню і внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми вияву уваги мають свої особливості, на які потрібно зважати, організовуючи й керуючи навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

! **Зовнішня (сенсорна) увага** відіграє провідну роль у спостереженні за предметами і явищами навколишньої дійсності, виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприйняття

Зовнішня увага яскраво виявляється у своєрідних рухах очей голови, виразах обличчя, у мімічних і пантомімічних виразах і рухах людини.

Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсифікації органів чуття — зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також станів організму та його органів.

! **Внутрішня (інтелектуальна) увага** спрямована на власні думки, переживання

Залежно від вольової регуляції увага поділяється на *мимовільну*, *довільну* та *післядовільну*.

Досить часто людині буває складно змусити себе бути уважною до чого-небудь. Буває й так, що існують предмети і явища, які ніби привертають до себе увагу, іноді навіть всупереч нашому бажанню. Отже, в одному випадку необхідно примусити себе бути уважним, а в іншому — предмет «сам» забезпечує увагу, змушує на себе дивитися, слухати тощо. Фактично тут мова йде про два різні види уваги — довольну і мимовільну.

Мимовільна увага в своєрідних формах властива і тваринам. Довільна увага — специфічно людська форма уваги, яка історично виникла в трудовій діяльності.

! **Мимовільна увага** виникає несподівано, незалежно від свідомості, непередбачено, не потребує вольових зусиль

Мимовільна увага виникає за умови, коли сила впливу сторонніх подразників перевищує силу впливу усвідомлених діючих збуджень, коли субдомінантні збудження за певних обставин стають інтенсивнішими за ті, що діють в даний момент.

Особливості подразників, які викликають мимовільну увагу:

- сила і раптовість;
- новизна, незвичність;
- контрастність та рухливість об'єктів

Збудниками мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні предмети, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, наші прагнення — усе те, що чомусь хвилює нас.

Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов залежно від сили впливу сторонніх подразників, що впливають на нас, вона може виникати досить часто, заважаючи основній діяльності.

! **Довільна увага** — це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності

Основним компонентом довільної уваги є воля. Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисциплінованість розумової діяльності, здатність долати сторонні відволікання.

Основними збудниками довільної уваги є усвідомлювані потреби і обов'язки, інтереси людини, мета, засоби та сприятливі умови діяльності. Чим віддаленішою є мета і складнішими умови діяльності та способи її досягнення, тим менше приваблює людину сама діяльність і потребує більшого напруження свідомості і волі, а отже, й довільної уваги.

! **Післядовільна увага** настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, не потребує вольових зусиль, але є інтенсивною

Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама довільність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

Тому післядовільну увагу називають ще й *вторинною мимовільною увагою*. У ній напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишаючись на рівні довільної уваги.

У навчальній діяльності дуже важливим є функціонування саме післядовільної уваги.

Властивості уваги та їх розвиток

Увага — це динамічна сторона протікання пізнавальних процесів. Вона не має власного змісту, а також продукту, але має специфічні **властивості**.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Вибірковість – успішне свідоме налаштування на сприйняття інформації	Обсяг – кількість об'єктів, що одночасно сприймаються (4-6 об'єктів)	Розподіл – одночасне виконання декількох різних видів діяльності (дій)
Концентрація – ступінь зосередженості на об'єкті	Стійкість – тривалість концентрації уваги на об'єкті	Переключення – швидкість переходу від одного об'єкта до іншого

Рис. 2.7.5. Властивості уваги

На відміну від вказаних вище особливостей уваги людина здатна проявляти негативні її властивості.

Так, **відволікання** уваги не слід плутати з її переключенням, оскільки останнє — це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність.

Відволікання (розсіяність) — це перестрибування від одного зовнішнього об'єкта до іншого. Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішніми обставинами.

Розсіяність може бути істинною та уявною.

Наявність двох, протилежних за змістом видів розсіяності доводить, що за зовнішніми схожими проявами приховані зовсім різні психологічні фактори

Істинна розсіяність проявляється у значному відволіканні, слабкій інтенсивності й слабкій зосередженості.

Уявну розсіяність часто називають «професорською». Її внутрішніми причинами є надто велика зосередженість, слабе переключення і розподіл уваги.

Причинами істинної розсіяності можуть бути: загальне порушення нервової системи, захворювання крові, нестача кисню, фізична або розумова втома, тяжкі емоційні переживання. Крім того, однією з причин істинної розсіяності може бути значна кількість отриманих вражень, а також неупорядкованість захоплень та інтересів особистості.

Уявна розсіяність виникає в результаті великої зосередженості на певній діяльності, коли людина нічого не помічає навколо себе.

РОЗДІЛ 2

Людина може проявляти **роззосередженість** — негативну особливість уваги, зумовлену послабленнями сили концентрації (зосередженості). Роззосередженість уваги наявна під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але це пов'язано з глибиною зосередження, а не з його слабкістю та поверховістю.

Періоди коливань, як засвідчили дослідження М. М. Ланге, становлять від 2-3 до 12 секунд

Навіть за умови стійкої та зосередженої уваги завжди є короточасні мимовільні зміни міри її інтенсивності, напруги. Це — **коливання уваги**.

Властивості уваги потребують розвитку. В навчальному процесі педагог повинен ретельно працювати над організацією уваги дитини. В розвитку уваги у дитини істотним є її інтелектуалізація, яка здійснюється в процесі розумового розвитку дитини: увага, яка спочатку спирається на чуттєвий зміст, починає переключатися на мислительні зв'язки. В результаті розширюється обсяг уваги учня. Розвиток обсягу уваги знаходиться в тісному зв'язку із загальним розумовим розвитком школяра.

Розвиток стійкості дитячої уваги вивчали Гетцер, Бейрль, визначивши особливості збільшення її концентрації. На Рис. 2.7.6. показано, як відбувається зростання стійкості уваги на прикладі середньої максимальної тривалості дитячих ігор в різні вікові періоди.

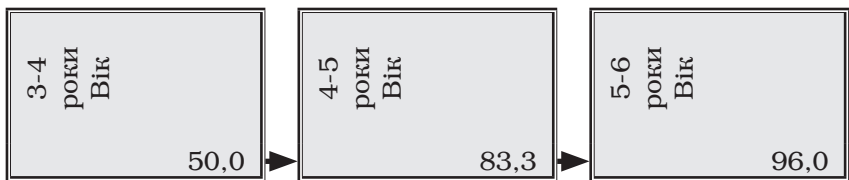


Рис. 2.7.6. Зміна тривалості дитячих ігор

Зростання концентрації уваги Бейрль визначав за кількістю відволікань, який піддавалася дитина протягом 10 хвилин гри. В середньому вона виразилася в цифрах, відображених на Рис. 2.7.7:

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

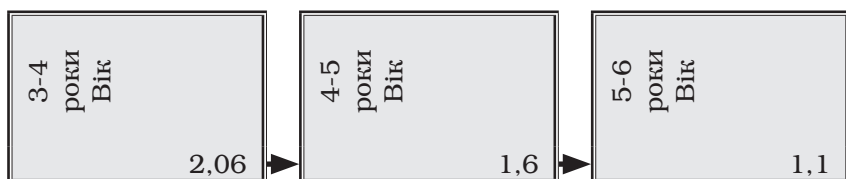


Рис. 2.7.7. Зміна кількості відволікань

Кожна людина має виховувати в себе *уважність* і *спостережливість* як риси особистості. Якщо в людини сформувалася звичка бути уважною, то увага стає закріпленою, постійною властивістю, яка називається уважністю. Уважність — це складне утворення, що визначається спрямованістю особистості, системою її ціннісних орієнтацій. Такі орієнтації зумовлюють напрям уваги людини. Уважність формується в діяльності. Так, навчальна діяльність формує стійку, здатну до розподілу і переключення увагу. Уважна людина відрізняється спостережливістю, повніше і точніше сприймає навколишній світ, навчається і працює значно успішніше, ніж неуважна людина.

2.8. Емоції та почуття

Поняття про емоції та почуття, їх особливості

«Ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування...».

К. Д. Ушинський

Пізнаючи дійсність, людина так чи інакше ставиться до предметів і явищ, які її оточують: до речей, людей та до самої себе. Одні явища дійсності викликають радість, захоплення, інші — тугу, смуток, розчарування. Такі переживання називають емоціями та почуттями.

Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності.

Емоції та почуття органічно пов'язані, але за змістом і формою переживання вони не тотожні.

Ставлення людини (позитивне або негативне) до дійсності відображається в мозку і переживається як задоволення або

РОЗДІЛ 2

незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають *емоціями*.

! **Емоція** — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності, реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреби

Емоція — це просте, безпосереднє, поверхове, короткоплинне переживання людини в даний момент. Розрізняють *прості* та *складні* емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю — це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони — результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення під час сприймання музики, пейзажу.

Більш глибокі та стійкі форми ставлення до дійсності називають *почуттями*.

! **Почуття** — це специфічно людський, узагальнений, найвищий, найглибший рівень переживань особою свого ставлення до себе, до подій, осіб, предметів, які були, є і будуть

Почуття є специфічно людською формою вияву афективної сфери психіки, оскільки здатність до їх переживання сформувалась в процесі розвитку людини як соціальної істоти. Новонароджений ще не має здатності переживати почуття, вона формується в процесі розвитку дитини та її взаємодії з соціумом. Почуття мають більшу глибину та стійкість переживань і можуть супроводжуватись проявами різних емоцій (так, при коханні як почутті людина переживає і радість, і сум, і гнів та інші емоції).

Переживання не можуть виникнути без причини. Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з *потребами*. Потреба завжди супроводжується позитивними чи негативними переживаннями. Потреби людини і тварин різняться за змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, що зумовлює відмінність емоцій людей і тварин, навіть таких, які є спільними для них: гнів, страх, радість тощо.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними і вищі почуття — моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Емоції та почуття людини пов'язані з діяльністю: діяльність викликає різні переживання, останні ж, в свою чергу, стимулюють людину до діяльності, намагаються її. Почуття збагачують життя людини.

Афективний простір – це емоції та почуття особистості, її прагнення й бажання, її переживання, пов'язані з пізнанням і самопізнанням, що безпосередньо впливає на дії, вчинки й усе життя особистості

Емоції та почуття як переживання людини складають прояви *афективної сфери особистості*. Кожна людина має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційно дуже чутлива, вмє співпереживати, інша не звертає уваги на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним, одна вмє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій та почуттів, інша ж є неспроможною до цього, одна вмє проявляти величезну гаму переживань, іншій це недоступно. Кожна особистість живе у своєму *афективному просторі*, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відбивається на проявах психічного, зумовлюючи неповторність особистості.

Емоціям та почуттям властиві такі *особливості*:

полярність (вираженість позитивного або негативного відтінку переживання: радість-горе, любов-ненависть тощо)

рівень активності (емоції та почуття можуть бути стенічними - такими, які посилюють активність, спонукають до діяльності та астенічними – ті, які пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують)

інтенсивність (сила прояву емоцій та почуттів)

тривалість (часові характеристики переживань, які можуть бути як тривалими, так і короткочасними)

Рис. 2.8.1. Властивості емоцій та почуттів

РОЗДІЛ 2

Функції емоцій та почуттів

Як будь-які інші прояви психіки, афективна сфера людини має позитивні й негативні наслідки для особистості. Стосовно позитивів, то маємо такі аспекти їх проявів:

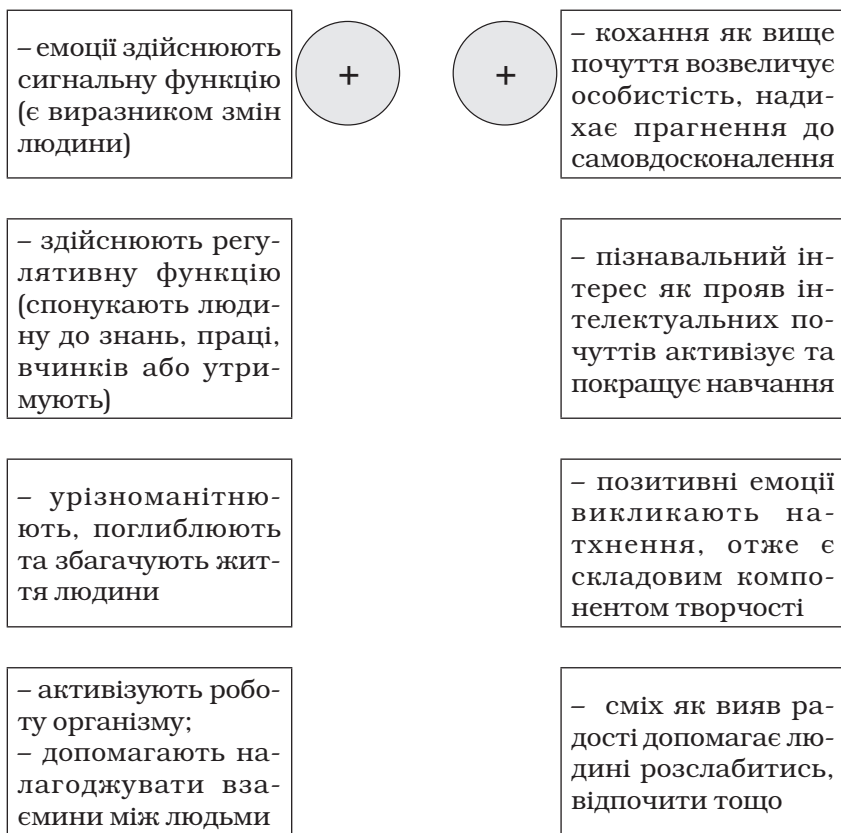


Рис. 2.8.2. Позитивні аспекти прояву емоцій та почуттів

Однак має місце і негативний вплив афективної сфери на людину:

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

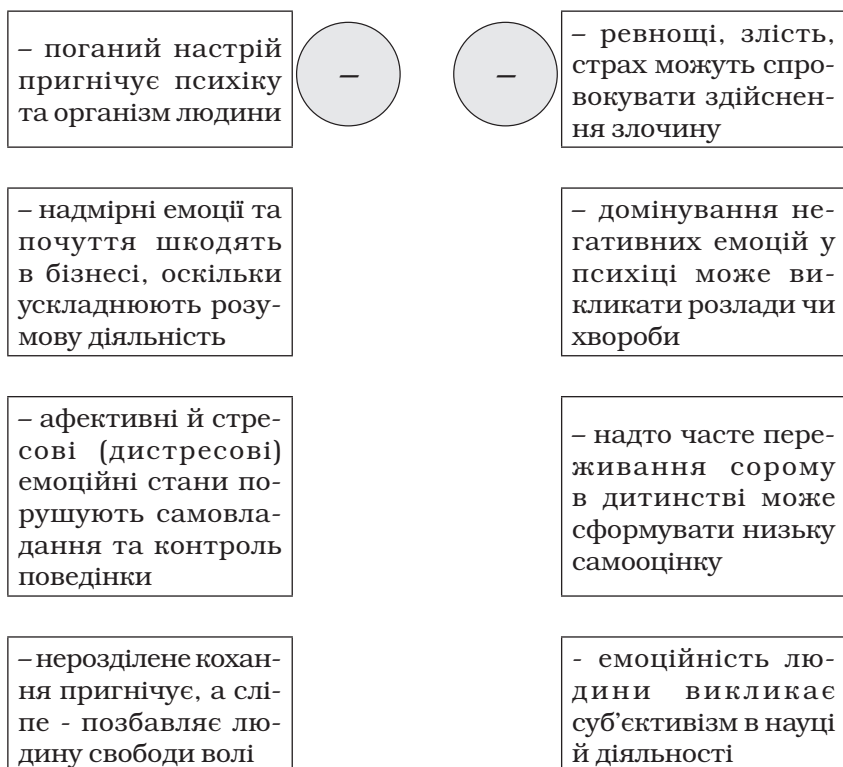


Рис. 2.8.3. Негативні аспекти прояву емоцій та почуттів

Фізіологічні основи переживання людиною емоцій та почуттів

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

Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкоркових нервових центрів — гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у виявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулюючу

функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважає І. П. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що надходять з підкірки, і під її впливом одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків зумовлюють виникнення різноманітних емоцій і почуттів.

Останнім часом вчені, що досліджували вищу нервову діяльність у тварин, виявили в корі великих півкуль головного мозку так звані центри насолоди та страждання, подразнення яких викликає переживання відповідних позитивних та негативних емоцій. Так, пацюк, в центр насолоди якого було вживлено електрод, доводив себе до повного виснаження, натискаючи лапкою на педаль, що замикала електричне коло і викликала збудження нервового центру, що в свою чергу спричинювало переживання твариною задоволення, насолоди. Однак, проведення подібних експериментів щодо людей не викликало у них тривалого переживання позитивних емоцій, що підтверджує контроль свідомості особистості над її емоційною сферою.

«Мені здається, що такі почуття через зміни звичного способу життя, припинення звичайних занять, втрату близьких людей... мають своє фізіологічне підґрунтя значною мірою саме в зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу і в складності становлення нового».

І. П. Павлов

Одним з фізіологічних механізмів почуттів є *динамічні стереотипи*, тобто утворені протягом життя системи тимчасових нервових зв'язків. Тут виникають почуття важкості і легкості, бадьорості та втоми, задоволення і прикрасності, радості, торжества, відчаю тощо.

У виникненні та перебігу почуттів велику роль відіграє *друга сигнальна система* в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Найкращим показником цього є почуття, які викликають прозові й поетичні твори.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Усвідомлюючи ситуацію, яка викликає певні почуття, та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішній вияв емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

Вияви емоцій та почуттів

Переживання емоційних станів — радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо — завжди мають певний вияв:

Внутрішній (вісцеральний) вияв

- ритм серцебиття, дихання, кров'яний тиск, зміна в ендокринних залозах, органах травлення та виділення;
- ці внутрішні переживання бувають астеничними або стеничними, тобто виявляються в пригніченні або збудженні роботи організму

Зовнішній (експресивний) вияв

- рухи, поза, рухова та вокальна міміка, інтонації мовлення, рухи очей тощо;
- помітне навіть у немовлят, але з досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій та почуттів набуває різноманітних відтінків

Рис. 2.8.4. Вияви емоцій та почуттів

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоцій та почуття можуть бути виражені по-різному. Наприклад, почуття страху може зумовити астеничну реакцію – скутість, шок, або ж реакцію стеничну

У процесі набування досвіду і розвитку мовлення дитина поступово оволодіває експресивними способами вираження емоцій і почуттів, певною мірою стримує їх. На основі цього формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та

відтінки виявлення переживань, уміння їх розпізнавати, а також уміння їх використовувати з метою впливу на інших.

РОЗДІЛ 2

Ця здатність потрібна артисту, а особливо педагогу, який, розпізнавши завдяки спостережливості внутрішні стани та переживання учня, може керувати ними з метою виховання, впливати на інших власними експресивно виявленими почуттями.

Форми та інтенсивність вияву емоцій і почуттів значною мірою залежать від соціальних факторів — вихованості, рівня культури особистості, традицій та звичаїв. Це особливо позначається на виявленні їх за допомогою зовнішніх засобів — мімічних та пантомімічних виразних рухів. Внутрішній їх вияв (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається відносно незалежно від соціальних чинників.

Види емоцій та почуттів. Вищі почуття

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

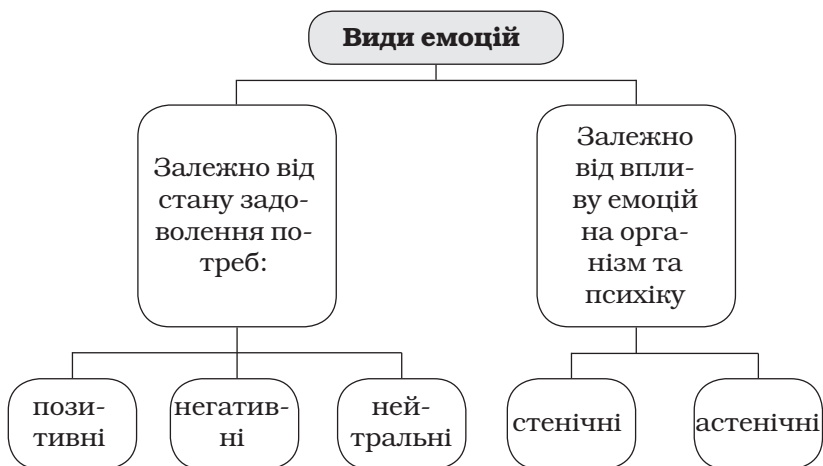


Рис. 2.8.5. Види емоцій

Трапляється, що людина одночасно переживає протилежні емоції та почуття. Таке явище наука назвала амбівалентністю емоцій та почуттів

Позитивні емоції — реакція психіки на задоволену потребу: радість, насолода, задоволення тощо.

Негативні — наслідок незадоволеної чи недостатньо задоволеної потреби: сум, гнів, страх тощо.

В нейтральних емоціях немає безпосереднього зв'язку між ступенем задоволення потреби та реакцією психіки: інтерес, здивування.

Стенічні емоції — ті, що посилюють активність, поживляють людину, спонукають її до діяльності: радість, гнів тощо.

Астенічні — ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують: сум, горе.

Захоплення
– менша сила та тривалість почуття.

Пристрасть
– більша сила та тривалість почуття

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

У афективній сфері людини особливе місце посідають **вищі почуття**. Вони являють собою відображення переживання людиною свого ставлення до явищ соціальної дійсності.

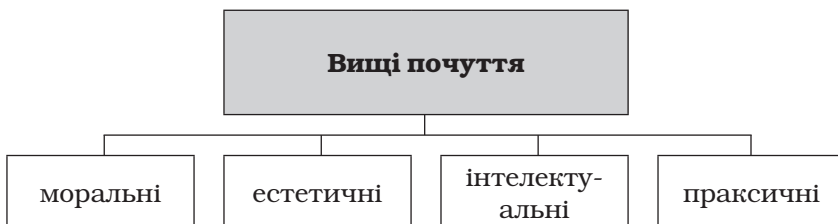


Рис. 2.8.6. Види вищих почуттів

Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття. У вищих почуттях яскраво виявля-

РОЗДІЛ 2

ються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на оточуючих.

! **Моральні почуття** — це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, людей, самої себе; їх джерелом є спільне життя людей, їхні взаємини, боротьба за досягнення суспільно важливої мети

Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людей, в процесі їх спілкування і стали важливим засобом оцінки вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистості.

! **Естетичні почуття** — це почуття краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм

Гармонійне поєднання предметів, цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають почуття приємного, насолоду, які глибоко переживаються та є натхненням для душі, що в свою чергу надихає людей на створення творів мистецтва.

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями. Вони утримують особистість від скоєння негативних вчинків, сповнюють її високими прагненнями. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками формування моральності.

Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях прекрасного, потворного, трагічного, комічного. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

! **Інтелектуальні почуття** являють собою емоційний відгук, ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні

Ці почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, впевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляють пізнавальні інтереси, любов до знань, навчальні й наукові уподобання.

Рівні розвитку інтелектуальних почуттів: цікавість, допитливість, цілеспрямованість, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю

Залежно від умов життя, навчання та виховання особистості інтелектуальні почуття мають різні рівні розвитку.

Механізмом пізнавальних почуттів є природжений орієнтовальний рефлекс, але його зміст

цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності та умов життя особистості.

Практичні почуття — це переживання людиною свого ставлення до діяльності

Людина реагує на різні види діяльності — трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, задоволенні діяльністю, у творчому підході, в радості від успіхів або незадоволенні, в байдужому ставленні до неї.

Практичні почуття виникають у діяльності. Ці почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають постійними тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості. Практичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними почуттями.

Форми переживання емоційних станів людиною

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, але, з'ясовуючи природу їх виникнення, не можна ігнорувати й деякі природжені особливості людини. Багатство емоційних станів виявляється у різних формах.

Настрій людини може бути позитивним, що виявляється у її бадьорості й високому тонусі, та негативним, який пригнічує, демобілізує, спричиняє пасивність особистості.

Настрій — такий загальний емоційний стан, який не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв можуть бути найрізноманітнішими: невідповідність до діяльності, страх

РОЗДІЛ 2

перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні звістки тощо. Іноді причини настрою людини, зазвичай поганого, приховуються в її підсвідомості.

Форми переживання емоційних станів				
<p>Настрій – це загальний емоційний стан, який на певний час надає своєрідного забарвлення діяльності людини, характеризує життєвий тонус особистості</p>	<p>Афект – короткочасний, бурхливий емоційний стан, який виникає внаслідок переживання людиною особливо сильної емоції, позитивної чи негативної, характеризується втраченою здатністю контролювати свої дії та вчинки</p>	<p>Стрес – це реакція психофізіологічного напруження людини в небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребують заходів подолання</p>	<p>Дистрес – негативний емоційний стан людини, що має виражений дезорганізуючий характер і спричинюється довготривалим переживанням стресового стану, збереженням напруження навіть після усунення загрози</p>	<p>Фрустрація – своєрідний негативний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності, коли людина опиняється в стані безнадійності, втрати перспективи</p>

Рис. 2.8.7. Форми переживання почуттів

Особливе місце серед причин, що зумовлюють той чи інший настрій, посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, спричинює пасивність, страх, розлад психічної діяльності

особистості. Рівень поступливості людини впливам настроїв має індивідуальний характер. Особи, яким властиве самовладання, не підпадають під вплив настрою, не занепадають духом навіть у тих випадках, коли для цього є певні підстави, а навпаки, переборюють труднощі. Легкодухі особи швидко піддаються настрою, часто потребують підтримки колективу. Зміна настрою є абсолютно нормальним явищем, яке однак, не повинно бути надто частим.

Прикладом афекту може бути несподіване переживання великої радості, вибуху гніву, страху

У стані **афекту** (емоційного «вибуху») порушується саморегуляція організму, яка здійснюється ендокринною системою. У цьому стані послаблюються процеси гальмування в корі великих півкуль головного мозку. І. П. Павлов, аналізуючи афективний стан, зазначав, що людина в стані афекту, який перевагантажує гальмівну функцію кори, говорить і робить те, чого вона не дозволяє собі в спокійному стані і про що шкодує, коли мине вплив афекту.

«Усім людям більшою або меншою мірою властиве афективне життя, без якого вони перетворилися б на пасивних, безособових істот».

Л. І. Божович

Особливо різко виявляється афективний стан при сп'янінні, за якого гальмівні процеси значно послаблюються. Афекти можуть зумовлюватися несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрій, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини — її темпераменту, характеру, вихованості. Так, афективні люди часто спалахують без будь-яких на те причин, що позначається не лише на їх взаємостосунках з іншими, а й на власному здоров'ї. Подібні емоційні «спалахи» виснажують людину, здатні викликати глибокі зміни в її психічному житті. Проте людина, яка виробила здатність опановувати себе, контролювати свої емоції, може стримувати свої афективні реакції.

У **стресовому** стані поведінка людини значною мірою дезорганізується, виявляються неадекватні емоції, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, уваги, сприймання, пам'яті та мислення. Лише чітко засвоєні вміння та навички в стані стресу можуть залишатися сталими. Практичний досвід дово-

дить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу. Однак стрес є нормальним і позитивним станом психіки, оскільки мобілізує людину на подолання проблеми, на протидію від дистресу.

Дистрес спричинюється довготривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного або небезпечного фактора; збереженням психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; надмірно сильною психофізіологічною напругою, що не відповідає ступеню загрози.

Переживання дистресу має негативні наслідки для людини, оскільки послаблює, морально травмує її.

Різновиди фрустрації:

агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, для яких характерними є сум, невпевненість, безсилля, відчай

Фрустрація (від лат. *frustration* — брехня, розлад, руйнування планів) — психічний стан людини, що викликається об'єктивно нездоланними (або такими, що суб'єктивно переживаються) труднощами на шляху до досягнення мети; переживання неуспіху.

Фрустрація виникає внаслідок конфліктів особистості з оточуючими, особливо в колективі, в якому людина не має підтримки, співчуття. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її індивідуальність — її вартісність, стосунки, загрожує престижу, принижує людську гідність, — спричиняє стан фрустрації. Він часто виникає в людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами, у невихованих, розбещених дітей.

Слід відмітити, що істотні відмінності в прояві емоцій та почуттів в значній мірі обумовлюють неповторність конкретної людини, тобто визначають її індивідуальність.

2.9. Воля

Поняття про волю як психологічну категорію, її функції.

Філософські основи вольової регуляції

Людина як активна істота не тільки сприймає оточуючий світ, не тільки певною мірою ставиться до нього, але й реагує

на його впливи і сама впливає, перетворюючи світ у власних цілях. Так, людина постійно виявляє свою активність, щоб задовольнити ряд потреб і використовує для цього діяльність. Однак, якщо на шляху до досягнення мети виникає перешкода, то компонентів однієї діяльності для суб'єкта стає недостатньо і він використовує волю як психічну якість.

Воля людини виявляється в тому, наскільки вона здатна долати перешкоди і труднощі на шляху до мети, наскільки вона вміє керувати своєю поведінкою.

Слід відзначити, що не будь-яка дія, спрямована на подолання перешкоди, є вольовою. Наприклад, людина, яка втікає від собаки, може подолати дуже складні перешкоди і навіть залізи на високе дерево, однак ці дії не є вольовими, оскільки вони спричинені перш за все зовнішніми причинами, а не внутрішніми установками людини. Отже, важливою особливістю вольових дій, спрямованих на подолання перешкод, є усвідомлення значення визначеної мети, за яку слід боротися, усвідомлення необхідності її досягнення.

Воля — це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей

За вольовою регуляцією стоїть спільне системне функціонування багатьох психічних процесів, тому волю можна розуміти тільки як вищу психічну функцію

Воля має самоцінне значення в житті людини:

— воля забезпечує виконання дій, позбавлених прагнення до мети (коли домінує мотив «треба», а відсутній мотив «хочу»;

— воля необхідна в ситуації вибору дій, коли недостатньо однієї домінуючої підстави (є декілька альтернативних більш-менш рівнозначних варіантів і треба зважитись на один з них);

— регуляція волею діяльності, коли необхідно утриматись від небажаної активності.

Воля тісно пов'язана з іншими проявами психіки. Так, для формування мети і усвідомлення перешкоди працює інтелект людини, стимулювати вольові зусилля можуть певні емоції та

РОЗДІЛ 2

почуття. Вольові якості входять до складу характеру, причому як стрижневий компонент, темперамент дозволяє виявляти зусилля волі тощо.

Функції волі



Стимулююча функція виявляється через спрямування активності людини на подолання перешкод

Гальмівна функція волі працює як стримування особистістю небажаних проявів поведінки

Рис. 2.9.1. Функції волі

«Велика воля – це не тільки вміння чогось побажати і досягти, але й уміння примусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно».

А. С. Макаренко

Так, воля проявляється не лише в умінні досягати мети, а й в умінні утриматися від чогось.

Воля — не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям, спрямованим на подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруги, здатністю регулювати спонування, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це — специфічні властивості волі.

Конкретною одиницею волі є *вольове зусилля*.

! **Вольове зусилля** — це стан психічної та фізичної мобілізації людини, спрямованої на досягнення мети через подолання перешкоди

Так, щодо локалізації *перешкоди* бувають *зовнішніми* — відсутність відповідних умов, предметів або навпаки, якісь заважаючі чинники, і *внутрішніми* — вони спричинені внутрішнім

станом самого суб'єкта, його хворобою, невпевненістю, лінощами тощо.

Воля — це специфічно людська сторона психіки, яка виникла разом з появою суспільства і трудової діяльності. Тваринам не притаманна така психічна якість, їх поведінка зумовлена інстинктивними проявами.

Вперше питання існування волі як психічного компоненту з'являється на філософському етапі розвитку психології, а саме в період античності. Вже давньогрецькі філософи визначали три прояви психіки — розум, афекти та волю. Тут же виникають і філософські питання вольової регуляції, що стають предметом бурхливого обговорення. Так, актуалізується **проблема походження волі** і потрапляє у фокус двох філософських напрямків:

- *матеріалізму*, який стверджує, що воля має соціальну зумовленість, є продуктом розвитку психіки людини в суспільстві;
- *ідеалізму*, представники якого визначали теологічне (Божественне) походження вольової регуляції особистості.

Іншим аспектом стає *проблема свободи волі* — здатності чи нездатності людини діяти незалежно від життєвих обставин, яку обговорювали представники:

- детермінізму (воля — причиннозумовлений акт (Гоббс, Спіноза)),
- індетермінізму (воля — самочинний акт, джерело людської активності (Платон, Фіхте)).

Фізіологічні основи волі включають в себе:

- діяльність рухових центрів, що знаходяться в лобних долях великих півкуль головного мозку і відповідають за регуляцію безпосередньо дій людини;
- роботу II сигнальної системи, яка забезпечує усвідомлення та регуляцію цільового та мотиваційного компонентів вольової дії;
- ряду складних умовнорефлекторних зв'язків, що виробляються під впливом набуття життєвого досвіду внаслідок соціалізації дитини.

Аналіз вольових дій.
Психологічна структура вольового акту

В ході задоволення потреб людина виявляє активність через різні дії.

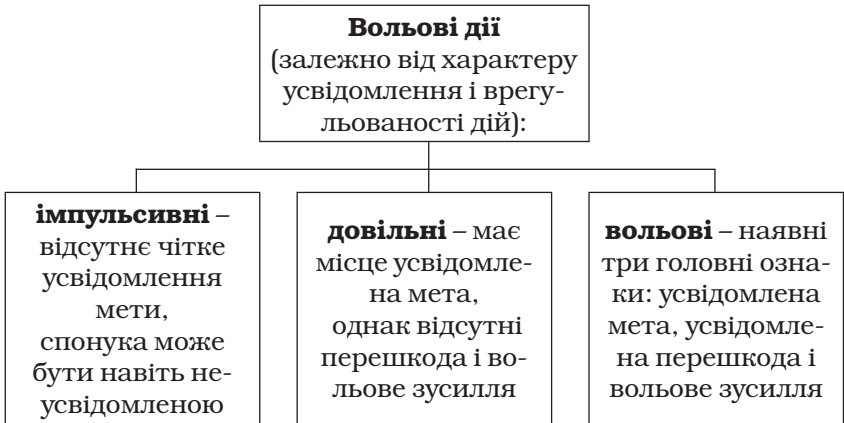


Рис. 2.9.2. Вольові дії

Вольові дії можуть бути простими і складними.

Здійснюючи прості вольові дії, людина без вагань наближається до поставленої мети, їй зрозуміло, що і яким чином вона досягатиме. Вибір мети, прийняття рішення щодо виконання дії певним чином здійснюється без боротьби мотивів.

Складні вольові дії потребують значного напруження сил, терплячості, наполегливості й здійснюються в певній послідовності (Рис. 2.9.3).

В даній структурі вольової дії можна виокремити два етапи:

- 1) підготовчий (етап дії подумки, обміркування, на якому усвідомлюється мета, визначаються шляхи і засоби досягнення мети і приймається рішення)
- 2) виконавчий етап (виконання прийнятого рішення і самооцінка виконаної дії).

На першому етапі досить важливо усвідомлювати значення мети. Якщо людина усвідомлює її суспільне значення, то вона

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

стає здатною до подолання значних труднощів. Важливим також є усвідомлення *доступності* мети. Постановка цілей, яких людина не здатна досягти, створює звичку не доводити розпочату справу до кінця. Однак і легкодоступні цілі не розвивають волі, не виробляють уміння боротися з труднощами.

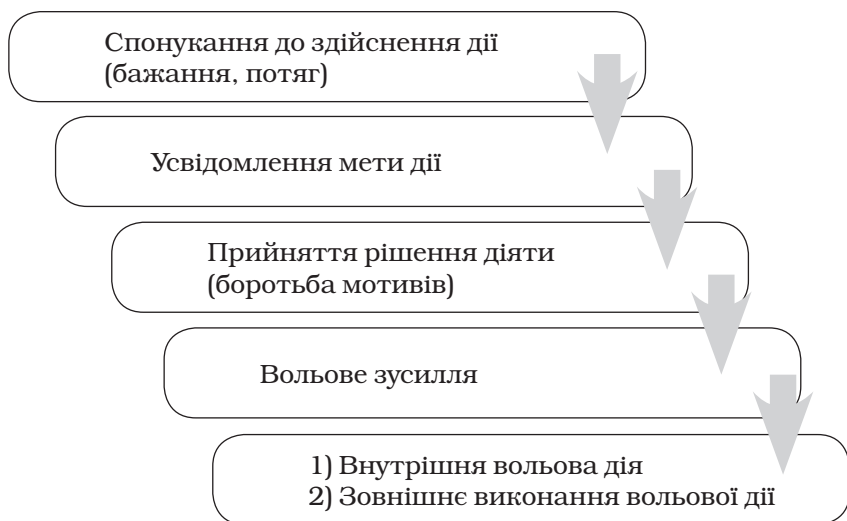


Рис. 2.9.3. Психологічна структура вольового акту

Зміст підготовчого етапу вольової дії може бути різним залежно від того, чи є внутрішні або зовнішні перешкоди на шляху до досягнення мети. За наявності перешкод підготовчий етап набуває характеру боротьби мотивів. Це трапляється тоді, коли

Результатом вольової дії є досягнення мети. Завершується вольова дія самооцінкою: людина оцінює обрані нею способи досягнення мети, докладені зусилля і робить відповідні висновки на майбутнє

у людини наявні суперечливі бажання, з яких одні спонукають її до певної дії, а інші відвертають від неї. В результаті боротьби мотивів людина приймає рішення. Воно виявляється як намір діяти або як намір

відмовитися від дії, що є завершальним на підготовчому етапі вольової дії.

РОЗДІЛ 2

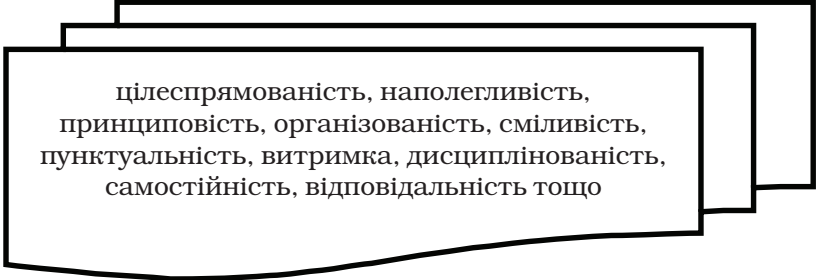
Наступний важливий етап будь-якої вольової дії — виконання прийнятого рішення, яке може мати форму зовнішнього вчинку (дії) або утримання від зовнішньої дії (внутрішні вольові вчинки).

Вольові якості особистості

Динаміка використання волі в процесі формування особистості зумовлює закріплення сталих вольових рис у характері.

! **Вольові якості** — це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою

Залежно від впливу і наслідків розрізняють *позитивні* та *негативні* вольові якості. До *позитивних* належать:



цілеспрямованість, наполегливість,
принциповість, організованість, сміливість,
пунктуальність, витримка, дисциплінованість,
самостійність, відповідальність тощо

Рис. 2.9.4. Вольові якості особистості

Цілеспрямованість — уміння формулювати особистісно значимі цілі й утримувати їх.

Наполегливість — здатність тривалий час системно йти до поставленої мети.

Принциповість — спроможність дотримуватися прийнятого рішення.

Організованість — вміння планувати і впорядковувати свої дії.

Сміливість — здатність діяти, не зважаючи на загрозові обставини (небезпека для життя, здоров'я, престижу).

Пунктуальність — дотримання свого слова і вчасне виконання певної дії.

Витримка — вміння гальмувати небажані прояви активності.

Дисциплінованість — можливість впорядковувати свою поведінку відповідно до суспільних вимог.

*Об'єднуючись, ці риси виявляються у силі **волі особистості***

Самостійність — спроможність приймати рішення та виконувати його, покладаючись на самого себе.

Відповідальність — здатність дотримуватися певних норм і відповідати за наслідки своїх дій.

***Абулія** пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти через порушення співвідношення між корою великих півкуль і підкоркою*

Окрім позитивних вольових якостей, у людини можуть мати місце негативні прояви волі: *впертість, лінощі, боягузтво, недисциплінованість, імпульсивність, навіюваність* тощо.

***Апраксія** – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку*

Дані негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять *абулія* та *апраксія*.

Воля, як і більшість інших вищих психічних процесів, формується в ході вікового розвитку людини в зв'язку із загальним формуванням особистості.

**КОНТРОЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ
БЛОК**

Питання для обговорення на семінарах

1. Поняття про відчуття та їх фізіологічні основи.
2. Процес виникнення відчуттів.
3. Класифікації видів відчуттів.
4. Характеристика видів відчуттів залежно від системи аналізаторів.
5. Основні сенсорні властивості людини.
6. Закономірності відчуттів.
7. Сприймання як пізнавальний процес, його фізіологічні основи.
8. Класифікація та види сприймання.
9. Сприймання простору, руху і часу.
10. Перцептивні властивості людини.
11. Особливості сприймання.
12. Поняття про ілюзії сприймання, їх види.
13. Поняття про пам'ять, її призначення та теорії функціонування.
14. Характеристика видів пам'яті.
15. Процеси пам'яті та їх характеристика.
16. Мнемічні якості людини та шляхи їх вдосконалення.
17. Мислення як пізнавальний процес, його фізіологічні основи.
18. Операції мислення.
19. Основні форми та види мислення людини.
20. Якості мислення людини.
21. Сутність мови та мовлення як психологічних категорій.
22. Функції та види мовлення.
23. Поняття про уяву, її функції
24. Види уяви.
25. Механізми створення нових образів уявою.
26. Увага як стан свідомості, її призначення.
27. Види уваги.

28. Властивості уваги людини.
29. Сутність емоцій та почуттів, їх функції та фізіологічні основи.
30. Характеристика видів емоцій та почуттів.
31. Форми переживання емоційних станів людиною.
32. Поняття про волю як психологічну категорію, її філософські та фізіологічні основи.
33. Функції волі та вольові дії особистості.
34. Структура складної вольової дії.
35. Характеристика вольових якостей людини.

Завдання для самоперевірки

*Знайдіть єдину правильну відповідь
на тестові запитання*

1. Пізнавальні процеси — виберіть зайве:
 - а) мислення,
 - б) сприймання,
 - в) пам'ять,
 - г) воля.
2. Який пізнавальний процес відповідає за засвоєння та відтворення життєвого досвіду?
 - а) сприймання,
 - б) пам'ять,
 - в) уява,
 - г) мислення.
3. Яка операція мислення виявляється у зіставленні предметів для знаходження їх спільних та відмінних ознак?
 - а) аналіз,
 - б) синтез,
 - в) порівняння,
 - г) узагальнення.
4. Яка мислительна операція протилежна конкретизації?
 - а) порівняння,
 - б) узагальнення,
 - в) аналіз,
 - г) синтез.

РОЗДІЛ 2

5. Який пізнавальний процес забезпечує формування людиною образів майбутнього?

- а) відчуття,
- б) уява,
- в) пам'ять,
- г) мислення.

6. Яка властивість уваги передбачає її тривале збереження на одному об'єкті?

- а) стійкість,
- б) переключення,
- в) розподіл,
- г) концентрація.

7. Знайдіть правильне визначення переключення як властивості уваги:

- а) одночасне утримання уваги на декількох об'єктах,
- б) кількість об'єктів, які людина здатна охопити увагою одночасно,
- в) свідоме перенесення уваги від одного об'єкта до іншого,
- г) ненавмисне перенесення уваги з одного предмета на інший.

8. Якій психологічній категорії відповідає така функція — подолання перешкод і досягнення поставленої мети?

- а) почуття,
- б) темперамент,
- в) мислення,
- г) воля.

9. Яка негативна вольова якість передбачає нерозумне наполягання людини на своєму?

- а) несамостійність,
- б) впертість,
- в) лінощі,
- г) імпульсивність.

10. Виберіть найточніше визначення мовлення:

- а) набір звуків та слів, що використовує людина,
- б) процес використання мови в психічній діяльності людини,
- в) супровід життєдіяльності людини,
- г) взаємодія людей, під час якої виникає психічний контакт.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

11. Виберіть рядок, який перелічує лише негативні емоційні стани людини:

- а) настрій, почуття, стрес,
- б) почуття, натхнення, афект,
- в) стрес, фрустрація, настрій,
- г) стрес, афект, тривога.

12. Знайдіть правильне визначення поняття «уява»:

а) відображення в корі головного мозку попереднього досвіду людини,

б) створення мозком нових образів на основі попереднього досвіду,

в) узагальнене та опосередковане відображення дійсності людиною,

г) створення мозком людини незвичних образів.

13. Виберіть твердження, що містить правильне співвідношення емоцій та почуттів як психологічних категорій:

а) емоції та почуття — це тотожні поняття,

б) почуття — це різновид емоцій,

в) емоції та почуття — незалежні категорії,

г) емоція — це ситуативний прояв більш стійкого почуття.

14. До якого виду почуттів відноситься совість?

а) моральних,

б) естетичних,

в) інтелектуальних,

г) практичних.

15. Який пізнавальний процес забезпечує відображення мозком окремих властивостей предметів чи явищ?

а) відчуття,

б) сприймання,

в) пам'ять,

г) уява.

16. Що є предметом відображення сприймання?

а) окремі властивості предметів чи явищ дійсності,

б) цілісні образи дійсності,

в) попередній досвід людини,

г) минулий досвід людини.

17. Виберіть рядок, в якому перераховані тільки процеси пам'яті:

РОЗДІЛ 2

- а) запам'ятовування, збереження, відтворення,
- б) запам'ятовування, збереження, узагальнення,
- в) запам'ятовування, сприймання, пригадування,
- г) запам'ятовування, порівняння, забування.

18. Виберіть рядок, в якому перераховані тільки операції мислення:

- а) аналіз, синтез, абстрагування,
- б) порівняння, конкретизація, відтворення,
- в) порівняння, відтворення, узагальнення,
- г) аналіз, порівняння, уявлення.

19. Зміна чутливості внаслідок пристосування аналізатора до подразника — це визначення якої властивості відчуттів?

- а) компенсація,
- б) синестезія,
- в) сенсibiliзація,
- г) адаптація.

20. Який рівень пізнання людиною дійсності забезпечує мислення:

- а) раціональний,
- б) чуттєвий,
- в) інтуїтивний,
- г) ірраціональний.

21. Який емоційний стан людини супроводжується втратою самовладання та неадекватним сприйманням дійсності?

- а) стрес,
- б) афект,
- в) настрій,
- г) дистрес.

22. Яку властивість відчуттів відображають такі вислови: «кольоровий слух», «холодний колір», «колючий смак»?

- а) синестезію,
- б) адаптацію,
- в) компенсацію,
- г) сенсibiliзацію.

23. Встановіть перцептивну властивість, що забезпечує можливість сприймання людиною мелодії, а не набору звуків?

- а) довільність,
- б) вибірковість,

в) аперцепція,

г) цілісність.

24. Який вид сприймання є об'єктивно найскладнішим для дітей дошкільного віку?

а) сприймання часу,

б) сприймання простору,

в) сприймання руху,

г) всі види сприймання є складними для дітей.

25. Доведено, що темпи забування інформації особливо інтенсивні:

а) через рік після запам'ятовування,

б) впродовж першої доби після запам'ятовування,

в) через тиждень після запам'ятовування,

г) через місяць після запам'ятовування.

26. До якої форми мислення подано визначення: «Речення, що містить ствердження або заперечення певного факту»?

а) судження,

б) поняття,

в) умовивід,

г) конкретизація.

27. На відміну від інших пізнавальних процесів особливого змісту не має:

а) відчуття,

б) сприймання,

в) пам'ять,

г) увага.

28. До основних властивостей відчуттів не відноситься:

а) якість,

б) інтенсивність,

в) тривалість,

г) обсяг.

29. Властивість людини, яка проявляється в здатності помічати маловідомі, але істотні деталі в об'єкті, що сприймається, характеризує:

а) ілюзії,

б) перцептивні дії,

в) спостережливість,

г) допитливість.

РОЗДІЛ 2

30. Вищим видом пам'яті вважається:

- а) рухова,
- б) образна,
- в) емоційна,
- г) словесно-логічна.

31. Наочно-образне мислення яскраво проявляється у віці:

- а) 2–3 років,
- б) 4–6 років,
- в) 7–8 років,
- г) 9–10 років.

32. Широта мислення — це його:

- а) вид,
- б) рівень,
- в) форма,
- г) якість.

33. «Склеювання» різних властивостей і частин, які не поєднуються в повсякденному житті, називається:

- а) гіперболізацією,
- б) схематизацією,
- в) типізацією,
- г) аглютинацією.

34. Вид мовлення, що являє собою беззвучний процес, не доступний для сприйняття іншими людьми і не може бути засобом спілкування:

- а) внутрішнє,
- б) невербальне,
- в) письмове,
- г) монологічне.

35. Воля — це регулювання людиною своєї поведінки, що пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод. Це регулювання:

- а) усвідомлене,
- б) неусвідомлене,
- в) інтуїтивне,
- г) мимовільне.

Спираючись на опрацьований зміст розділу, сформулюйте відповіді на проблемні питання

1. Висловіть свою думку: чому в звичайному житті слова «відчуття» і «сприймання» часто використовуються як синоніми.
2. Доведіть або спростуйте твердження: відчуття у тварин розвинуті краще, ніж у людей.
3. Визначте умови, які сприяли б розвитку спостережливості у особистості.
4. Диференційуйте поняття «мова» і «мовлення».
5. Висловіть свою думку з приводу наступного судження: «Розвиток мови — це і є розвиток свідомості».
6. Прокоментуйте дане твердження: у визначенні мовлення завжди вказується функція спілкування. Як це узгоджується з тим, що мовлення може бути і внутрішнім, для себе?
7. Вкажіть на відмінності усного мовлення від письмового та відзначте, яким чином дані відмінності мають враховуватися людиною в практичній діяльності?
8. Визначте найважливіші особливості пам'яті як пізнавального психічного процесу.
9. Вкажіть, в чому конкретно має проявлятися врахування індивідуальних відмінностей пам'яті осіб у процесі практичної діяльності.
10. Визначте фактори, які сприяють кращому запам'ятовуванню інформації.
11. Назвіть специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності. Розкрийте відмінність мислення від чуттєвого пізнання.
12. Назвіть основні розумові операції, необхідні для порівняння понять.
13. Доведіть нерозривну єдність розумової діяльності людини з практикою.
14. Обґрунтуйте необхідність мовлення в пізнавальній діяльності людини.
15. Розкрийте своєрідність уяви як специфічного пізнавального процесу.

РОЗДІЛ 2

16. Покажіть взаємозв'язок уваги з пам'яттю, мисленням, емоціями та відчуттями.

17. Визначте, що таке мрії і в чому їх цінність.

18. Визначте, як виявляється творчість в роботі педагога.

19. Встановіть зв'язок між увагою та діяльністю людини.

20. Прокоментуйте вислів К. Д. Ушинського: «Увага — це ті єдині двері нашої душі, через які, безумовно, проходить все із зовнішнього світу, що тільки входить до свідомості».

21. Визначте, які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть негативно впливати на прояви уваги особистості.

22. Проаналізуйте власні якості уваги, зосереджуючись на перевагах і недоліках.

23. Диференціюйте поняття «емоція» та «почуття».

24. Розкрийте сутність функцій почуттів та їх суспільний характер.

25. Охарактеризуйте форми переживання людиною емоційних станів. Наведіть приклади кожної з них.

26. Встановіть власні особливості емоційно-почуттєвої сфери: проаналізуйте їх вияв в подальшій професійній діяльності.

27. Обґрунтуйте важливість вольової активності в діяльності людини.

28. Порівняйте мимовільні, довільні та вольові дії, встановивши специфіку і значення кожної.

29. Охарактеризуйте явище боротьби мотивів, наведіть приклади.

30. Проаналізуйте власну особистість з точки зору розвитку вольових якостей та їх включення в подальшу професійну діяльність.

Розв'яжіть психологічні задачі

1. Чим можна пояснити таке явище?

Зайшовши до задимленої кімнати, людина відразу відчуває сильний запах тютюну. Залишаючись в цьому приміщенні протягом тривалого часу, запах тютюну відчувається не так різко.

2. Якщо повз потяг, який стоїть, їде інший потяг, то пасажирів першого здається, начебто рухається його потяг, а не той, що проходить повз нього.

Що це за явище? Який вид сприймання тут має місце?

3. Визначте види відчуттів, що фігурують у наведеному нижче прикладі.

Перед сходом сонця прохолода, а він босоніж, без кепки. Шкіра у хлопчика стала пупирчаста, губи посиніли, він зіщулювся, намагаючись глибше засунути руки у кишені...

4. Які властивості сприймань яскраво виявляються в поданому нижче прикладі?

Незнайома жінка серед чоловіків, зовні не різко відмінних один від одного, буде сприйнята яскравіше, ніж тоді, коли вона буде в гурті інших жінок.

5. Психологічно обґрунтуйте правильність змісту російського прислів'я «На вкус и цвет товарищей нет», спираючись на знання властивостей сприймання людини.

6. Про які особливості сприймання часу говорить С. Я. Маршак?

«Мы знаем: время растяжимо.

Оно зависти от того,

Какого рода содержимым

Вы заполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет».

7. *Визначте, який студент краще запам'ятає оповідання, якщо врахувати, що здатність запам'ятовування в них однакова? Відповідь аргументуйте.*

Двоє учнів почали зачувати оповідання.

– Ой, яке велике! Тут сидіти і сидіти, — сказав один.

– Зовсім не таке вже й велике, швидко зробимо, — відповів інший.

8. Ілюструючи роботу людської пам'яті, дослідник навів для прикладу майстерню, в якій столяр виготовляє шафи. Всі необхідні матеріали зберігаються на полицях, розташованих уздовж стін. Потрібне на певному етапі (інструменти, обстругані дошки) столяр бере з полицки і кладе на верстак, залишаючи вільне місце для роботи. Коли на верстаку виникає безладдя, столяр може розкласти всі предмети окремими купками, що дає змогу розмістити більше матеріалу. Якщо ж купок стає занадто багато, децю починає падати на підлогу, тому майстер може покласти деякі предмети знову на полицку.

Про які види пам'яті йдеться в даній задачі?

9. *Про які якості розуму йдеться в наведеному описі? «Він мав ґрунтовні знання в царині як соціальних, так і природничих наук, і вмів цими знаннями користуватися. У досліджуваних явищах він прагнув віднайти їх сутність, з'ясувати основні причини, зв'язки».*

10. *Чи впливають голосові характеристики тих, що говорять на розуміння слухачів? Визначте для кожного випадку «психологічне забарвлення» мовного сприйняття.*

Карбувати; прошипіти; мляво пробубоніти; промимрити; у голосі «метал»; канючити; заскавчати; гаркнути; «на мові — мед»; пропищати; верещати; вимовити свистячим шепотом; прошепелявити; вимовити солодкувато-задушевно; говорити манірно; «прогарчати»; «оксамитовий голос»; «дерев'яний голос»; «здавлений голос»; «ангельський голос»; «пронявкав»; «прогавкав»; «задзюркотав»; «прошамкав»; заковтувати закінчення; «тріщить»; «щебече»; «ворочає» слова; «цідить» кризь зуби; «кидає» слова.

11. Російський психолог А. В. Брушлінський писав: «Якщо будь-який новий образ завжди побудований з елементів, відомих людині, з попереднього досвіду, то це означає..., що все нове у зовнішньому світі й у пізнанні виникає одним-єдиним, суто механічним способом: шляхом похмурого перекопювання одних і тих самих постійних, вже існуючих і незмінних елементів, або «цеглинок», не пов'язаних одна з одною істотними внутрішніми взаємовідношеннями. Тому для уяви або взагалі не залишається місця, або ж їй відводиться досить незначна і аж ніяк не вирішальна роль».

Наскільки обгрунтоване це твердження? Якому пізнавальному процесові протиставляється тут уява?

12. Окуляри було винайдено ще в дохристиянські часи, а потім в епоху Відродження; явище радіоактивності спочатку відкрив Ньепс, а після нього (в 1896 році) Беккерель. Принаймні двічі винаходили: паровоз, повітряну кулю, підводний човен, кондиціонер.

Як пояснити ці випадки? Що вони дають для розуміння сутності уяви?

13. Л. М. Толстой в романі «Війна і мир» описав стан П'єра Безухова, який йшов за генералом і напружено розмірковував: «Він не чув звуків пуль, що свистіли з усіх боків і снарядів, що пролітали повз нього, не бачив ворога, що був на тому боці річки, і довго не бачив вбитих і поранених, хоча багато хто з них падали недалеко від нього».

Як можна пояснити, що П'єр Безухов не сприймав такі сильні подразники? Чи можна назвати П'єра неуважною людиною?

14. 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 і 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?

РОЗДІЛ 2

15. 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?

16. *Серед наведеного нижче переліку почуттів визначте, які відносяться до моральних, які до естетичних, а які — до інтелектуальних?*

Почуття гумору, радість пізнання, кохання, огида, почуття нового, любов до краси, допитливість, совість.

17. 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 1989 р. 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?

18. Шестикласник для розвитку своєї волі переривав читання книжки на найцікавішому місці і не доторкувався до неї два-три дні.

Які вольові якості він розвивав у такий спосіб?

19. *Визначте вольові якості, які фігурують у наведеному нижче прикладі.*

Десятикласник, повертаючись зі школи вздовж берега замерзлої річки, раптом почув ледве чутний крик: «Допоможіть!» — і побачив серед уламків криги двох дітей. Юнак скинув взуття, пальто і стрибнув у крижану воду.

20. Уявіть, що до Вас звертається учениця: «Вчителі говорять про необхідність виховувати у себе самостійність. Але ж як я можу це робити, якщо мені скоро 16 років, а мама все ще не дозволяє мені зустрічатися з хлопцем, пізно повертатися додому? Джульєтті було 14, а вона так покохала, що й досі про це говорять. Хіба не так?»

Що Ви відповісте цій учениці?

Практичні дослідницькі завдання

Тема: *вивчення особливостей мислення*

Мета: дослідження здатності диференціювати істотні ознаки предметів і явищ від неістотних; визначення переважаючого стилю мислення: конкретного або абстрактного.

Форма роботи: тестування.

Обладнання: бланк з надрукованими на ньому рядами слів, кожний з яких складається з 5-ти слів у дужках і одного — перед дужками.

РОЗДІЛ 2

Хід дослідження

1. Спершу Вам необхідно ознайомитися з інструкцією.
2. Обрати всі необхідні, на Вашу думку, слова, розміщені в бланку.
3. Інтерпретувати отримані результати.

Інструкція:

«В кожному рядку бланку Ви знайдете одне слово, що стоїть перед дужками, і далі – 5 слів у дужках. Всі слова, що знаходяться в дужках, мають певне відношення до того слова, що стоїть перед дужками. Оберіть лише два, що знаходяться в найбільшому зв'язку зі словом, що стоїть перед дужками».

Бланк

1. Сад (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. Річка (берег, риба, рибак, водорості, вода).
3. Місто (автомобіль, будівлі, юрба, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, бік, камінь, дерево).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Кільце (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета (правда, випадок, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, битва, рушниця, солдати).
12. Книга (малюнки, розповідь, папір, зміст, текст).

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

13. Співи (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).
15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, мисливець, дерева, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, батьківщина, сім'я, людина).

Відповіді

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Рослини, земля. | 11. Битва, солдати. |
| 2. Берег, вода. | 12. Папір, текст. |
| 3. Будівлі, вулиця. | 13. Голос, мелодія. |
| 4. Дах, стіни. | 14. Коливання ґрунту, шум. |
| 5. Кути, бік. | 15. Книги, читачі. |
| 6. Ділене, дільник. | 16. Ґрунт, дерева. |
| 7. Діаметр, округлість. | 17. Змагання, перемога. |
| 8. Очі, текст. | 18. Лікар, хворі. |
| 9. Папір, редактор. | 19. Почуття, людина. |
| 10. Гравці, правила. | 20. Батьківщина, людина. |

Інтерпретація результатів

Наявність більшої кількості помилкових суджень свідчить про переважання конкретно-ситуаційного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо Ви спочатку даєте помилкові відповіді, але потім їх виправляєте, то можна інтерпретувати Вашу поведінку як імпульсивну та поспішну.

Оцінка результатів здійснюється за поданою нижче таблицею:

РОЗДІЛ 2

Таблиця 2.1

Оцінка, бали	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	–	19	18	16–17	14–15	12–13	10–11	9

Тема: темп усної мовної діяльності

Мета: вивчення темпу усного мовлення за текстом для читання.

Форма роботи: тестування.

Обладнання: текст для читання, складений з букв та цифр, секундомір.

Хід дослідження

Інструкція досліджуваному: «Читайте голосно все, що написано в рядках на бланку. Намагайтесь читати без помилок».

1. Спершу Вам пропонується обрати людину, яка б фіксувала час та можливі помилки.
2. Необхідно зручно розміститися за добре освітленим столом.
3. Зосередитися на тексті для читання, що надрукований нижче. За командою Вашого помічника «Починаємо!» починайте читання.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

Бланк

a i 2 б Я 478 ТСМ 214 Ы! ію? = 734819 носон ромор воров
іушчцфх 000 756 коток рортрр П + 3 = 12 15: 5 = 24: 7 =
= 23 м + а = ма ма + ма = тама ма ма = па па каша + ша = ка.

Обробка результатів

Результатами цього тестування будуть час, за який прочитано весь набір букв, цифр, знаків та кількість допущених при цьому досліджуваним помилок.

Аналіз результатів

Час читання	Темп читання	Примітки
40 с і менше	Високий	За допущені під час читання помилки ранг темпу читання зменшується шляхом пониження на один рядок вниз
Від 40 до 45 с	Вище середнього	
Від 46 до 55 с	Середній	
Від 56 до 60 с	Низький	

На основі отриманих результатів зробіть висновки та напрацюйте рекомендації щодо покращення темпу усного мовлення.

Тема: визначення ситуаційних джерел тривожності

Мета: виявлення факторів, що найбільше тривожать студента в його навчальній діяльності.

Форма роботи: тестування.

Обладнання: текст методики.

Хід дослідження

1. Вам пропонується ряд ситуацій, які зазвичай є для студентів джерелами тривожності. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, викликати стурбованість, хвилювання, неспокій, жах. Спробуйте оцінити ступінь неприємності кожної з них за такими оцінками:

РОЗДІЛ 2

- 0 — ситуація Вам байдужа або навіть приємна;
- 1 — ситуація дещо турбує, але в цілому не здається неприємною;
- 2 — в такій ситуації зазвичай відчуваю певний неспокій, який намагаюсь не показувати, вважаю за краще запобігти таких випадків;
- 3 — ситуація неприємна, викликає сильну стурбованість, неспокій, жах, із зусиллям стримую хвилювання, переживаю;
- 4 — ситуація вкрай неприємна, викликає сильний неспокій, величезне нервово напруження, зрідка сльози, гнів або інші афективні стани.

2. Приготуйте бланк до методики — на папері напишіть ряд цифр (від 1 до 30) — номери запропонованих ситуацій.

3. Поставте біля номера кожної ситуації у бланку методики цифру оцінки її ступеня неприємності для Вас.

4. Порівняйте отримані показники з таблицею значень показників рівнів тривожності окремо для жінок і чоловіків та зробіть висновки про рівень загальної, навчальної, самооціночної, міжособистісної тривожності.

5. Використовуючи наведену інтерпретацію результатів, проаналізуйте власні причини тривожності в ситуаціях того типу, що викликають найбільшу тривожність, пригадайте засоби, які Ви найчастіше використовуєте в таких ситуаціях, щоб зменшити напруженість. Які засоби Ви можете запропонувати собі для ефективного (швидкого і безпечного для здоров'я) зняття підвищеного емоційного напруження?

Методика включає ситуації 3-х типів:

- 1) ситуації, пов'язані з навчанням, спілкуванням з викладацьким складом,
- 2) ситуації, що актуалізують уяву про себе,
- 3) ситуації спілкування

Зміст методики:

- 1. Уявіть ситуацію, коли:
- 2. Ви відповідаєте біля дошки.
- 3. Вимушені звернутись із запитанням до незнайомих людей.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ТА СТАНИ

4. Виступаєте на семінарах, практичних заняттях.
5. Розмовляєте з викладачем, деканом.
6. Міркуєте про своє майбутнє.
7. Очікуєте, коли викладач обирає за журналом, кого б запитати.
8. Вас критикують, в чомусь докоряють.
9. Хтось спостерігає за Вашою роботою.
10. Ви пишете контрольну роботу.
11. Викладач зачитує результати контрольної роботи.
12. Ви намагаєтесь безуспішно привернути увагу до себе.
13. Те, що Ви робите, не виходить.
14. Ви очікуєте дорікань батьків (чи ще когось) за свою провину.
15. Відчуваєте загрозу невдачі, провалу.
16. Чуєте за своєю спиною незрозуміло до кого звернений сміх.
17. Складаєте екзамен чи заліки.
18. Не розумієте, чому на Вас сердяться.
19. Вимушені розповідати щось великій кількості людей.
20. Готуетесь до важливої вирішальної справи.
21. Не розумієте пояснень викладача.
22. З Вами незгодні, вступають в суперечку.
23. Порівнюєте себе з тими, хто досягнув успіху.
24. Йде перевірка Ваших здібностей.
25. На Вас дивляться як на маленького.
26. На занятті викладач неочікувано звертає на Вас увагу, запитує щось.
27. Ваші знайомі, до яких Ви підійшли, різко обірвали розмову.
28. Ви одержали оцінку, яку вважаєте несправедливою.
29. Міркуєте про свої проблеми.
30. Вам потрібно прийняти відповідальне рішення.
31. Ви не можете виконати домашнє завдання в зазначений термін.

РОЗДІЛ 2

Таблиця 2.2

Таблиця підрахунків

Вид тривожності	Номери пунктів шкали									
	Навчальна	1	4	6	9	10	13	16	20	25
Самооціночна	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Міжособистісна	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Таблиця 2.3

Таблиця стандартних значень рівня тривожності

Рівень тривожності	Стать	Рівень різних видів тривожності (у балах)			
		Загальна	Навчальна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Занижений	Жін.	<35	<5	<12	<5
	Чол.	<23	<5	<8	<5
2. Нормальний	Жін.	35–65	5–17	12–23	5–20
	Чол.	23–47	5–14	8–17	21–28
3. Деяко підвищений	Жін.	63–76	18–23	24–29	15–19
	Чол.	48–60	15–19	18–22	29–36
4. Високий	Жін.	77–90	24–30	30–34	20–23
	Чол.	61–72	>20–24	23–27	>36
5. Дуже високий	Жін.	>90	>30	>34	>23
	Чол.	>72	>24	>27	>23

Інтерпретація результатів

Кожна сфера життєдіяльності людини, а також кожна ситуація, потребує оптимального або бажаного рівня тривожності (так званої корисної тривожності). Але реальний рівень тривожності людини може бути вищим, або нижчим за цей оптимальний рівень і суттєво впливати на її життєдіяльність.

У навчанні особливо шкідливою є підвищена тривожність. Зайве нервування, напруженість можуть гальмувати дію пізнавальних процесів студента, коли знижується увага, притупляється мислення, відмовляє пам'ять. Це може викликати у викладача хибну думку про незнання студентом матеріалу. Студент сприймає більшість ситуацій, як такі, що загрожують його самооцінці, життєдіяльності. Це проявляється як образливість, задумливість, недовірливість, підозра, чутливість до критики тощо. Він болісно ставиться до будь-яких оцінок, часто перебільшуючи їх значення. Висока тривожність може також призвести до замкнутості студента, коли він уникає стосунків з одногрупниками і викладачами, має потяг до індивідуальних форм роботи. Подібна тривожність може бути викликана або реальними негараздами студента в найбільш значущих сферах діяльності й спілкування, або існувати ніби всупереч об'єктивно сприятливому становищу, як наслідок певних особистісних конфліктів, порушень у самооцінці та ін. Останній випадок найгірший, оскільки зовнішньо видиме благополуччя досягається невиправдано великою ціною і може супроводжуватись зривами, особливо при різкому ускладненні діяльності. Наслідками цього є перевантаження, перенапруження, зниження працездатності, зростання втомленості.

Занижена тривожність, коли студент «занадто спокійний», нечутливість до негараздів також заважає повноцінному особистісному розвитку, обумовлює пасивність у навчанні. До причин низької тривожності можна віднести надмірну самовпевненість, коли людина вважає себе вищою за оточення та його оцінок. Така позиція хибна тим, що може викликати негативне ставлення оточення. Крім того, інколи, відповідаючи на запитання тесту, людина свідомо занижує свої оцінки, щоб приховати підвищену тривожність.

РОЗДІЛ 2

У випадку реальної заниженої тривожності людині потрібно замислитись над тим, чи не є це причиною певних труднощів в її житті, чи не допоможе більш адекватне емоційне реагування у досягненні успіху.

В обох випадках потрібне ефективне оволодіння прийомами емоційно вольового самокерування.

Література до розділу

1. *Абрамова Г. С.* Общая психология: Учебное пособие для вузов. — М.: Академический Проект, 2002. — 496 с.
2. *Айсмонтас Б. Б.* Общая психология. Схемы. — М.: Владос пресс, 2003. — 288 с.
3. *Бондаренко А. Ф.* Основы психологии. Учеб. для студентов гуманитарных вузов. — К.: Осита Украины. — 2009. — 328 с.
4. *Варій М. Й.* Психологія.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури. — 2007. — 288 с.
5. *Гамезо М. В., Домашенко И. А.* Атлас по психологии. — М., 1986.
6. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, при участии издательства Юрайт, 2002. — 336.
7. *Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М.* Психология. — М.: Изд. центр Академия, 1999. — 464 с.
8. *Журавська Л. М.* Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму. — К.: Видавничий Дім Слово, 2006. — 312 с.
9. Загальна психологія. /За ред. акад. Максименка С. Д. — Вінниця: Нова Книга, 2004.
10. Загальна психологія. /За ред. М'ясоїда П. А. — К.: Вища школа, 2001.
11. Загальна психологія. /Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. — К.: АПН, 2002—464 с.
12. *Зинченко В. П.* Миры сознания и структура сознания / /Вопросы психологии. — 1991. — № 4.
13. *Коломинский Я. Л.* Человек: психология. — М.: Просвещение, 1986.
14. *Крутецкий В. А.* Психология. — М.: Просвещение, 1986.
15. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977.
16. *Маклаков А. Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
17. *Максименко С. Д., Соловієнко В. О.* Загальна психологія. — К., 2000.
18. *М'ясоїд П. А.* Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. — К.: Вища школа, 2000. — 183 с.

РОЗДІЛ 2

19. Немов Р. С. Психология. В трех книгах. Книга 1. — М.: Владос, 1999.
20. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. — К.: Т-во Знання, КОО, 2000. — 204 с.
21. Психология. Словарь/Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
22. Психологія. За ред. Трофімова Ю. Л. — К.: Либідь, 2000.
23. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 720 с.
24. Фрейд З. Психология бессознательного. — М., 1989.
25. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 1999.
26. Чуприкова Н. И. Психика и сознание как функции мозга. — М.: Просвещение, 1985.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТА ДІЯЛЬНОСТІ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК

3.1. Особистість

*Поняття про особистість
як центральну психологічну категорію.
Співвідношення понять «людина», «індивід»,
«суб'єкт», «особистість», «індивідуальність»*

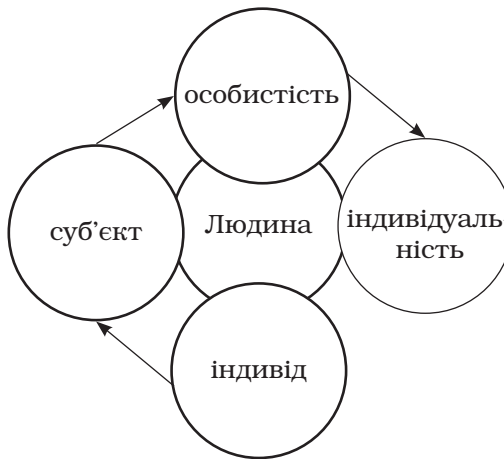


Рис. 3.1.1. Співвідношення понять людина, індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність

Людина, як відомо, є об'єктом вивчення психології як науки. У психології людина вивчається в трьох аспектах — як індивід, особистість та індивідуальність.

Центральним і найбільш цікавим для психології є вияв людини як особистості, оскільки вона є носієм розвиненої свідомості.

Першочергово людина народжується, перебуваючи в статусі *індивіда*. Індивід є типовим носієм різних видів людської активності, перебуваючи в стані *суб'єкта*. Поступово індивід стає типовим представником суспільства, яке його сформувало, — *особистістю*, яка є неповторною, несхожою на інших людей. Це робить її *індивідуальністю*.

Розглянемо ці характеристики більш детально.

! **Індивід (індивідуум)** — це людина як представник біологічного виду *Homo sapiens* (Людина розумна)

Отже, народившись, людина є одиницею свого біологічного виду з відповідними *типовими ознаками*:

- здатність до прямоходіння,
- здатність до виконання рукою високоточних трудових операцій,
- високорозвинена мозкова тканина зі складною будовою та функціями,
- здатність до формування та роботи свідомості,
- здатність до мовлення та абстрактного мислення,
- здатність до активної взаємодії в соціумі.

Ми говоримо лише про здатності, так як новонароджена дитина ще не має розвинених властивостей, прямоходіння, свідомості тощо, однак має закладений в ній *потенціал* для цього

Отже, індивідом можна назвати і новонароджену дитину, і старого довгожителя, і цивілізованого європейця, і африканського аборигена — всіх людей. Ця якість є *вродженою і незмінною* впродовж всього життя людини.

Потрапляючи в соціальне середовище, новонароджений індивід стає суб'єктом взаємодії з іншими людьми та виявляє власну активність, поступово формуючись як *особистість*. Оскільки психологія — дуже багатогранна та толерантна наука, то існує велика кількість трактувань поняття «особистість» представниками різних напрямків і концепцій. Однак аналіз цих визначень показує спільні ознаки у змісті поняття «особистість», що дає

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

зможу сформулювати найбільш узагальнене визначення даної категорії.

! **Особистість** — це свідомий індивід, що залучений до повноцінних суспільних взаємин

Мається на увазі, що індивідні якості виступають основою для формування особистості. Сформована свідомість дає людині можливість виражати себе, а взаємодія із суспільством має *взаємний двосторонній характер* — особистість задовольняє свої потреби за рахунок суспільства, а суспільство відчуває на собі результати цієї взаємодії. Так, вчитель, працюючи на благо суспільства, готує для нього освічених громадян, отримуючи за свою професійну діяльність зарплатню.

Особистість як якість людини має певні **ознаки**:

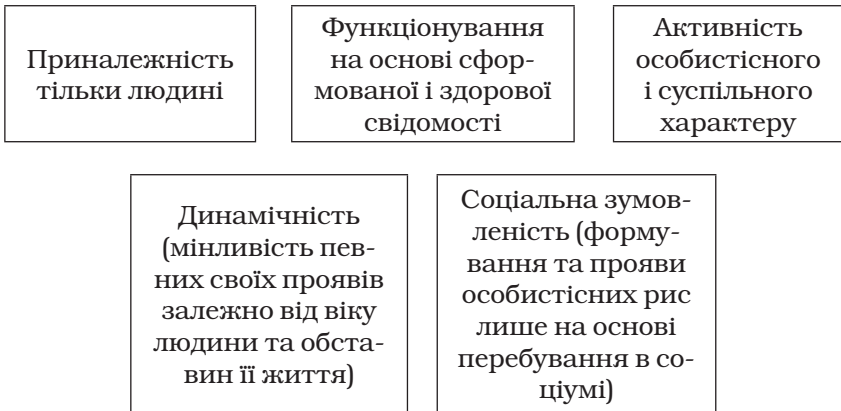


Рис. 3.1.2. Ознаки особистості

Особистість — це *набута* та *динамічна* якість людини

Особистість не можна вважати позитивною чи негативною характеристикою людини, вона є *нейтральною*, хоча бувають особистості *просоціальної та антисоціальної спрямованості* — перші виражають свої якості та будують поведінку на користь ін-

РОЗДІЛ 3

шим людям (лікарі, педагоги тощо), а другі — на шкоду (злочинці, збоченці).

Вже з самого народження у дитини проявляються певні ознаки, що відрізняють її від інших індивідів; поступово з плином її життя ці відмінності розширюються. Отже, людина виявляється ще й як *індивідуальність*.

! **Індивідуальність** — це людина в своїй неповторності, своєрідності та унікальності

Певні ознаки індивідуальності формуються ще до народження дитини і є фізичними та фізіологічними, тоді як інші набуваються поступово з формуванням особистості. Отже індивідуальність має два *рівні прояву*:

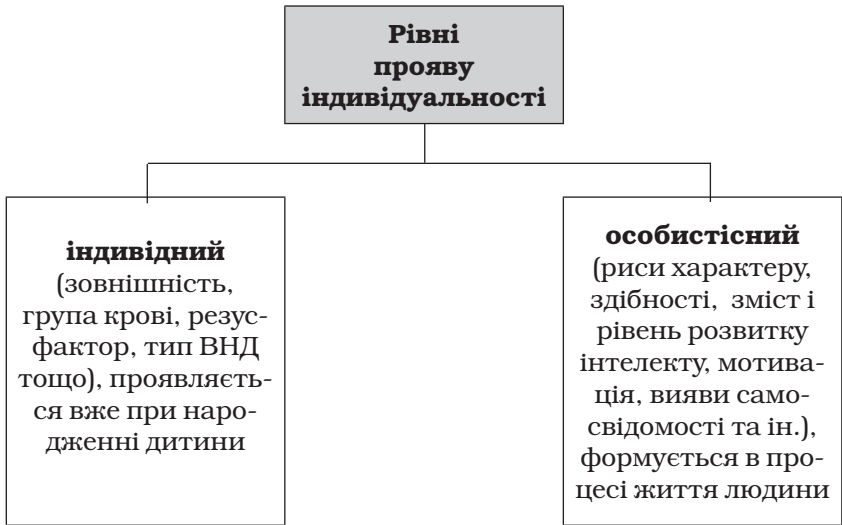


Рис. 3.1.3. Рівні прояву індивідуальності

«Індивідом народжуються, особистістю стають, а індивідуальність доводять».

О. Г. Асмолов

Окремі вчені визначають лише особистісні вияви індивідуальності, розглядаючи при

цьому людину як видатну особистість, що займає вагоме, визнане місце в суспільстві.

Теорії особистості

Теорії особистості – це ретельно вивірені гіпотези про те, що являють собою люди, як вони поводяться і чому вчиняють саме так, а не інакше

Особистістю людина не народжується, а стає. З даною точкою зору сьогодні погоджується більшість психологів. Однак щодо питання про те, яким законами підкорюється розвиток особистості, існують різні точки зору. Ці розходження викликані різним розумінням значення суспільства і соціальних груп для розвитку особистості, а також закономірностей та етапів розвитку, криз розвитку особистості, можливостей прискорення розвитку та інших питань.

Існує багато різних теорій особистості, і в кожній з них проблема розвитку особистості розглядається по-своєму.

- 1) **Психодинамічні підходи** (психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна теорія особистості А. Адлера, аналітична теорія особистості К. Юнга)

Психоаналітична теорія розвитку особистості З. Фрейда базується на двох передумовах. Перша, або генетична передумова, спирається на те, що переживання раннього дитинства відіграють критичну роль у формуванні дорослої людини. Фрейд був переконаний в тому, що основний фундамент особистості індивідуума закладається в дуже ранньому віці, до п'яти років. Друга передумова полягає в тому, що людина народжується з певною кількістю статевої енергії (лібідо), яка потім проходить в своєму розвитку через декілька психосоціальних стадій, які коріняються в інстинктивних процесах організму.

Уявлення про те, людина — це єдиний організм, є визначальним в адлерівській психології. Назва самої теорії «*індивідуальна психологія*» (від лат. «*individuum*» — «неподільний») означає сутність, яку не можна поділити. Індивідуум — це єдине ціле в кожному прояві особистості, яке рухається в напрямі росту і розви-

тку. Людина прагне до вдосконалення, намагаючись досягти визначених цілей. Цим самим знаходить своє місце в світі. Окрім спадковості, оточуючого середовища у формуванні особистості, Адлер надавав великого значення творчій силі людини — її вільній, свідомій активності. Провідним в теорії Адлера є положення, згідно якому вся поведінка людини відбувається в соціальному контексті, і сутність людської природи можна пізнати лише через розуміння соціальних відносин.

К. Юнг розглядав розвиток особистості як динамічний процес, як еволюцію протягом всього життя (на відміну від З. Фрейда). З точки зору К. Юнга, людина постійно набуває нових умінь, досягає нових цілей і проявляє себе все більш повно. Життєва мета — повний прояв Себе (самоздійснення). Розвиток кожної людини в цьому напрямі є унікальним, однак самоздійснення досягають не всі люди, а лише здібні та високоосвічені.

- 2) **Его-психологія** (Его-теорія особистості Е. Еріксона, гуманістична теорія особистості Е. Фромма, соціокультурна теорія особистості К. Хорні)

Центральним для створеної Е. Еріксоном теорії розвитку є положення про те, що людина протягом життя проходить через декілька універсальних для всього людства стадій. Суспільство схвалює розвиток соціальних можливостей людини. З точки зору Еріксона, поведінка людини першочергово детермінована. Біологічне дозрівання у взаємодії зі сферою соціальних стосунків індивідуума дає складну систему поведінкових проявів. Всі люди самі несуть відповідальність за свої успіхи та невдачі.

- 3) **Теорія особистісних рис** (Ф. Олпорт, Дж. Кеттел, Г. Айзенк)

Автори теорії особистісних рис розглядають особистість як комплекс якостей, що властиві певним категоріям людей, або ж намагаються виявити такі риси особистості, які змушують одних людей поводитися більш-менш однаково в різних ситуаціях.

Так, Дж. Кеттел оцінював особистість за 16 шкалами (серйозність — легковажність, відкритість — закритість тощо). Г. Айзенк

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

визначав особистісні риси за двома параметрами: екстраверсія — інтроверсія (відкритість — замкнутість) та стабільність — нестабільність (рівень тривожності).

Розроблені ними методики успішно використовуються в психологічних дослідженнях особистості.

- 4) **Навчально-біхевіористичний напрям** (Б. Скіннер та ін.)

Даний підхід базується на ідеї впливу на людину її соціального оточення. Всі форми соціальної поведінки, на думку теоретиків цього напрямку, є результатом спостережень за соціальними моделями (батьками, вчителями, друзями, героями кіно тощо). Особистість є результатом взаємодії індивіда (з усіма властивими йому характеристиками) і довкілля, яке він прагне пізнати, щоб пристосуватися до нього.

- 5) **Когнітивний підхід** (А. Елліс, Д. Роттер та ін.)

Когнітивний
(від лат. *cognitio* –
знання, пізнання)

Вказана теорія є спробою пояснити природу контролю людини над своїм існуванням аби надати йому певного сенсу. Людина — не пасивна істота, на яку впливає довкілля. Характер її реакцій на різні ситуації визначається тією чи іншою когнітивною інтерпретацією, яку вона сама дає цій ситуації, та особливостями її особистості. Одні схильні брати відповідальність на себе за те, що з ними відбувається, і впевнені, що можуть впливати на оточення (люди з внутрішньою підтримкою); інші — систематично пояснюють усе, що з ними відбувається, зовнішніми обставинами, вірять в існування щасливого випадку (орієнтовані зовні).

- 6) **Гуманістичний підхід** (Ф. Перлс, К. Роджерс, А. Маслоу та ін.)

Найважливіша концепція гуманістичної психології — *концепція становлення*. Людина ніколи не буває статичною, вона

завжди перебуває в процесі становлення. Пошук людиною істинного і повного сенсу життя є складним, але необхідним. Людська природа позитивна, принаймні, нейтральна. Представники гуманістичної психології визнають пріоритет творчої сторони в людині. Всі люди вільні у виборі свого життєвого шляху.

Структура особистості

До розгляду структури особистості є різні підходи. Ми розглянемо дві з багатьох.

Згідно з *концепцією персоналізації* А. В. Петровського в структурі особистості можна вирізнити три складові:

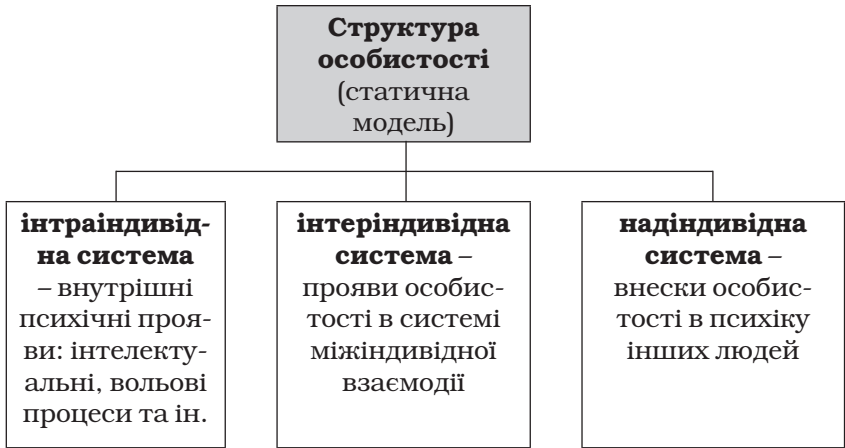


Рис. 3.1.4. Структура особистості за А. В. Петровським

А. В. Петровський метафорично трактує справжню особистість як джерело могутньої радіації, що перетворює пов'язаних з нею людей (радіація, як відомо, може бути корисною і шкідливою, може лікувати і калічити, прискорювати й сповільнювати розвиток).

В межах *системно-діяльнісного підходу* К. К. Платонов вирізняє в структурі особистості наступні підструктури:

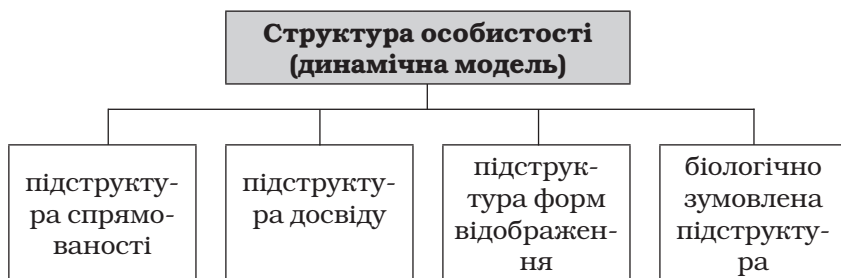


Рис. 3.1.5. Структура особистості за К. К. Платоновим

Підструктура спрямованості об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Вона не породжується природними задатками, а формується шляхом виховання і є соціально зумовленою. Спрямованість особистості як система спонукань є головним структурним компонентом особистості.

Підструктура досвіду включає в себе знання, уміння, навички і звички, набуті в індивідуальному досвіді через навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості.

Підструктура форм відображення охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення. Вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко.

Біологічно зумовлена підструктура включає в себе темперамент, статеві й вікові особливості особистості.

К. К. Платонов називає запропоновану структуру особистості *основною, загальною, динамічною, функціональною і психологічною*. *Основною* вона є тому, що окрім вказаних чотирьох головних, виокремлюють ще дві накладені на них підструктури — характеру та здібностей; *загальною* вона є тому, що властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; *динамічною* — тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: з дитинства до смерті вона змінюється; *функціональною* — тому, що вона як ціле, так і її складові елементи розглядаються як психічні функції; *психологічною* — позаяк узагальнює психічні властивості особистості.

*Особистість як суб'єкт і об'єкт
міжіндивідних взаємин*

Будучи істотою соціальною, особистість весь час взаємодіє з іншими людьми. В спілкуванні з іншими особистість може виступати **суб'єктом** міжіндивідних взаємин, задовольняючи власні інтереси та потреби, а також **об'єктом**, якщо її активність спрямована на виконання запитів іншої людини. Обидві ролі є позитивними, однак *суттєве переважання* якоїсь може порушувати процес волевиявлення людини та її взаємодії з іншими особистостями. Так, якщо людина зловживає статусом суб'єкта щодо інших, то стає тираном, маніпулятором та споживачем. Якщо надто часто перебуває в ролі об'єкта міжіндивідних взаємин, то стає пригніченою безвольною жертвою.

Взаємодіючи з соціумом, людина змалечку стає носієм соціальних ролей.

❗ **Соціальна роль** — система стереотипних установок і дій людини, що визначаються її становищем в суспільстві

Одна і та сама людина зазвичай одночасно виконує декілька різних ролей (наприклад, є сином і батьком, працівником, покупцем, пасажиром тощо).

Існують наступні **ознаки соціальної ролі**:

- наявність релевантної особистості -

• людини, без доповнення якої неможливе існування ролі, наприклад, мати – дитина, вчитель – учні, начальник – підлегли;

**- наявність атрибутів ролі
(документів, речей, певних дій, уніформи) -**

• так, студент має студентський квиток та залікову книжку, відвідує заняття та складає іспити.

Рис. 3.1.6. Ознаки соціальної ролі

Соціальні ролі мають дві **класифікації** за різновидами:

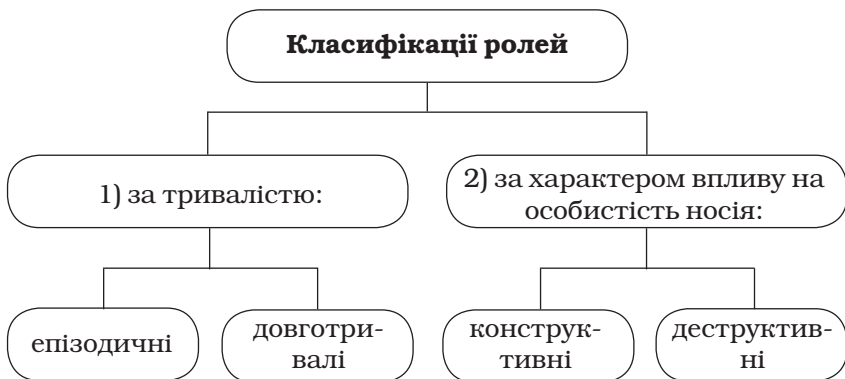


Рис. 3.1.7. Класифікації соціальних ролей

Епізодичні ролі: пасажир, покупець, читач бібліотеки та **довготривалі:** *родинні* — дитина, батько чи мати, сестра, бабуся, тітка, *громадські* — студент, працюючий, пенсіонер.

Конструктивні — ті, які позитивно впливають на людину, вдосконалюють її, сприяють самовираженню та **деструктивні** — для них характерне пригнічення людини, погіршення її психологічного стану.

При визначенні виду соціальної ролі не береться до уваги її соціальна прийнятність та корисність, а саме вплив на людину-носія. Наприклад, позитивна для суспільства роль студента для певної людини може бути конструктивною (є пристосування до вузу, вимог викладачів, комфортне самопочуття в колективі одногрупників) чи деструктивною (неправильно вибрана майбутня професія, низька успішність, що пригнічує, загроза виключення через пропуски).

Можлива ситуація, коли одна і та сама соціальна роль несе в собі як елементи конструктивного, так і деструктивного впливу, однак певні з них все ж переважають.

Фактори формування особистості

Усвідомлюючи те, що особистість — це набута якість людини, можемо розглянути, від яких факторів залежить її формування.

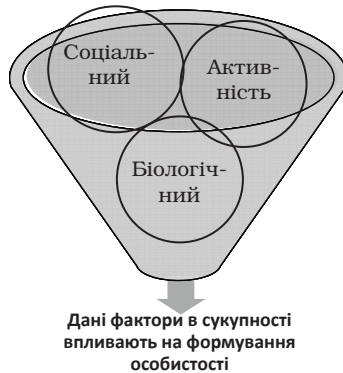


Рис. 3.1.8. Фактори формування особистості:

Спочатку при народженні дитини в неї повинна сформуватись *біологічна основа* — індивідні задатки. Це означає, що лише на основі суто людської структури та функцій мозку можливе формування особистості. Жодна тварина не спроможна розвинути до цього рівня через недосконалість своєї мозкової тканини. По-друге, ця мозкова тканина у індивіда повинна бути в здоровому стані. Якщо народившись, дитина має серйозні вади головного мозку, то не зможе стати особистістю (наприклад, діти з олігофренією (вродженою розумовою відсталістю) не стають повноцінними особистостями). Наявність фізичних порушень чи вад не ставить таких глобальних обмежень для формування означеної якості людини, ряд інвалідів стають відомими визначеними особистостями.

Для формування особистості потрібен також вплив *соціального фактору* — виховання дитини людським оточенням. Тобто для того, щоб засвоїти надбання людської цивілізації, навчитись способам використання побутових речей, щоб інтелектуально та морально розвинути, людина повинна мати вчителів, наставників вже з дитинства. Історії з дітьми-мауглі, які з дитинства

потрапляють в середовище існування тварин (вовків, ведмедів, мавп) та потім знаходяться людьми, виразно показують, що такі діти не формуються як особистості, а набувають тваринних форм поведінки та звичок.

«Фізично він не може, розумово не знає, психічно не бажає; він би і міг, і знав, якби тільки хотів, але вся біда в тому, що він перш за все **не хоче**».

Е. Сеген

І нарешті, для формування власних особистісних ознак людина повинна проявляти **активність** — як фізичну, так і психічну. Дана активність забезпечує розвиток та роботу як організму в цілому, так і психіки зокрема.

Отже, сукупність дії всіх описаних вище факторів сприяє повноцінному розвитку особистості.

Зважаючи на те, що особистість є динамічною характеристикою, науковці намагаються встановити, коли саме відбувається завершення процесу її формування. Єдиного погляду на закінчення процесу формування особистості серед психологів нема. Окремі говорять про кінець юності як етап завершення цього процесу (18–21 рік), інші вважають, що особистість формується все життя. Радянський психолог Л. І. Божович припускала, що особистість народжується двічі — вперше в три роки, коли дитина починає вживати займенник «Я», та вдруге при досягненні нею дорослості.

Фундаментальною ідеєю більшості вітчизняних досліджень є ідея про те, що особистість людини створюється тими суспільними за своєю природою відносинами, в які людина вступає у своїй діяльності. Ситуація розвитку дитини, як відзначав Л. С. Виготський, з самого початку є соціальною і культурною ситуацією: всі відносини дитини зі світом опосередковуються для неї стосунками з іншими людьми і насамперед дорослими. Поява *самосвідомості* означає новий етап у розвитку особистості.

3.2. Самосвідомість

Поняття про самосвідомість, її функції та структура

Усвідомлення людиною світу не зводиться до відображення лише зовнішніх об'єктів. Фокус свідомості може бути спрямовано і на саму людину, її власну діяльність, внутрішній світ. Так, в процесі пізнання дійсності та взаємодії з нею людина виступає не лише як *суб'єкт відображення* (той, хто пізнає), а і як *об'єкт відображення* (того, кого пізнають). В даному випадку спрацює такий компонент свідомості людини як **самосвідомість**, що засвідчує найвищий рівень розвитку психіки людини серед живих організмів.

❗ **Самосвідомість** — це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості та ознаки

Самосвідомість не є вродженою характеристикою людини, а формується поступово, проходячи наступні **етапи**:



Рис. 3.2.1. Етапи формування самосвідомості

Самовідчуття характерне для дітей першого року життя, зароджує самосвідомість і проявляється у спроможності немовляти фіксувати відчуття, що ідуть з власного організму і виражають його потреби.

Самосприймання виявляється з раннього віку (близько трьох років) через спроможність дитини впізнавати свій зовнішній фізичний образ (наприклад, на фото чи в дзеркалі) та називати себе займенником «Я».

Саморозуміння — прості форми надання собі певних характеристик з'являються ще в дошкільному віці (близько 4-х років) — діти вже знають свою стать, позначають себе як хорошу

чи погану дитину залежно від власних вчинків та реакції на них значимих дорослих. Впродовж всього подальшого життя людина все більше вивчає себе, однак через власні зміни цей процес є динамічним.

Пізнання людиною самої себе є дуже складним процесом, який триває протягом життя. Спочатку людина пізнає свої зовнішні особливості, порівнює їх з особливостями інших людей, в результаті чого у неї формується уявлення про свій зовнішній вигляд. Потім на основі самоспостереження і рефлексії у неї виникає система знань про свої внутрішні психічні властивості. На основі сформованих уявлень і знань про свою особистість виникає складне психічне утворення, яке отримало назву «Я-концепції».

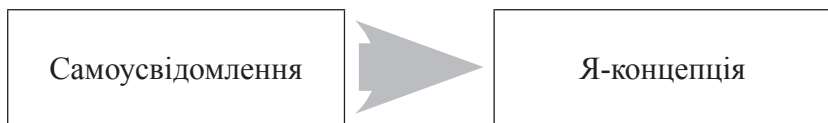


Рис. 3.2.2. Прояви самосвідомості

Самосвідомість проявляється у людини як процес та результат психічної діяльності (Рис. 3.2.2). Як процес розгорнутого у часі вивчення людиною себе самосвідомість у психології називається **самоусвідомленням**, а як результат утримання, переробки та використання інформації стосовно себе — **Я-концепцією**.

«Я є те, чим визнають дану людину оточуючі».

У. Джемс

Відомо, що уявлення людини про себе соціально детерміновані. Оточуючі люди, суспільні норми і цінності відіграють роль дзеркала, в яке дивиться кожен з нас, вибудовуючи своє «Я».

Безперечно дані умови будуть здійснювати вплив на формування Я-концепції кожної людини, однак поряд з цим не слід забувати і про неповторність, унікальність кожного з нас, які потребують індивідуального розвитку.

Як компонент психіки людини самосвідомість несе певне навантаження, що виражається в *функціях*.

РОЗДІЛ 3

1) **пізнавальна** – накопичення інформації про власні якості, властивості, прояви

2) **оцінкова** – формування ставлення до власних якостей, властивостей, проявів

3) **регулятивна** – побудова власної поведінки на основі знань та ставлень щодо себе

4) **захисна** – послаблення або й усунення травмуючих негативних емоційних переживань у психіці людини

Рис. 3.2.3. Функції самосвідомості

Загалом робота цих функцій є корисною, позитивною для людини, однак може мати і негативні наслідки.

Відповідно до цих функцій самосвідомість людини поєднує в собі певні компоненти, тобто її **структура** вміщує:

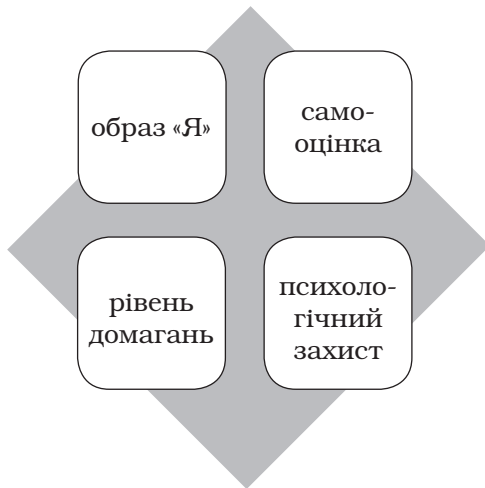


Рис. 3.2.4. Структура самосвідомості

Образ «Я» —
центральний компонент самосвідомості, його вияви

Основою для функціонування всієї самосвідомості виступає образ «Я» — її центральний компонент.

▼ **Образ «Я»** — це система уявлень та знань людини про
■ свої власні особливості, ознаки та якості

Якщо йдеться про приблизну, орієнтовну інформацію, то фігурують *уявлення* («... Мені здається, що я маю здібності до малювання»), якщо інформація про себе є об'єктивною, перевіреною, то мають на увазі *знання* (ім'я людини, дата її народження тощо). До складу образу «Я» входять наступні **компоненти**:

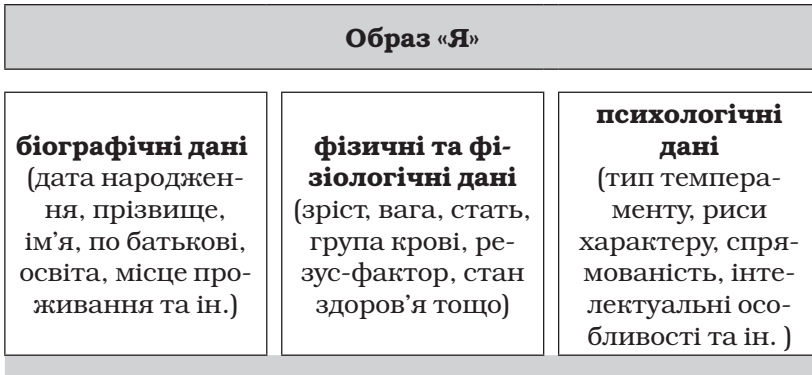


Рис. 3.2.5. Образ «Я» та його компоненти

Образ «Я» має динамічний характер через зміни, що постійно відбуваються в людині та процес їх пізнання і виявляється в таких **категоріях**:

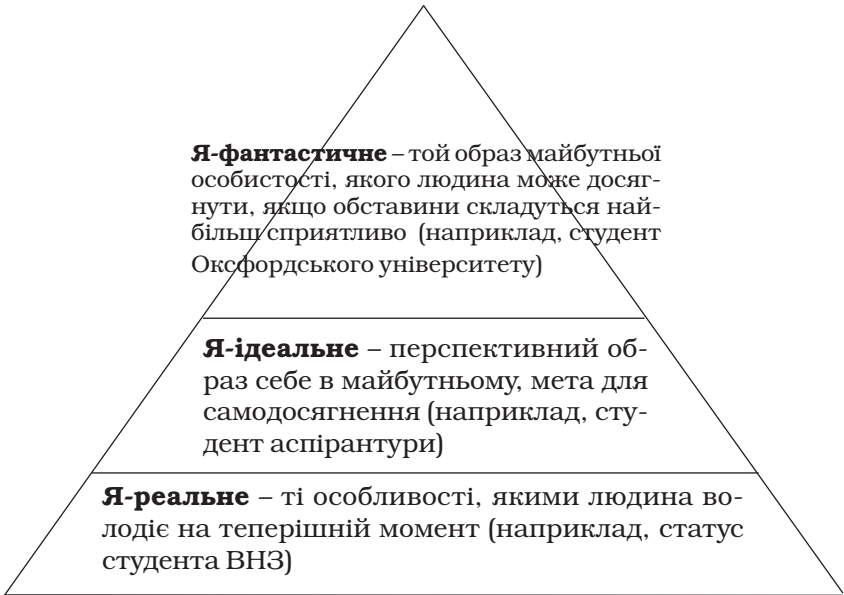


Рис. 3.2.6. Вияви «Я» — образу

Ці вияви теж мають змінний характер — коли людина досягає образу свого майбутнього, Я-ідеальне перетворюється у Я-реальне, і у неї формується нова мета для саморозвитку (нове Я-ідеальне).

Самооцінка, її види та механізми формування

Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне ставлення до неї. Це ставлення зосереджується у **самооцінці**.

! **Самооцінка** — оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей

Самооцінка має *комплексний характер*, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості — інтелект, зовнішні дані,

успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, так як може змінюватись впродовж життя.

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види:

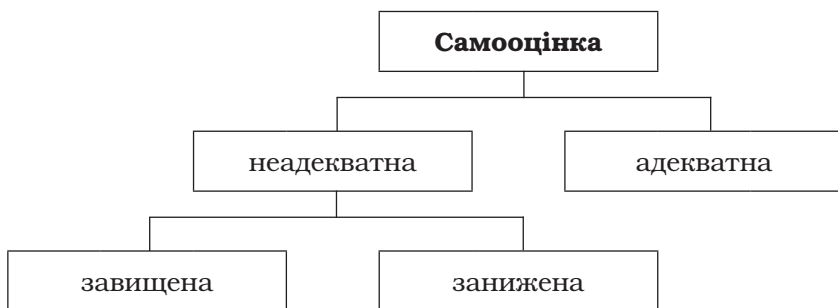


Рис. 3.2.7. Види самооцінки

Адекватна самооцінка — та, що відповідає реальності.

Неадекватна самооцінка — коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна, в свою чергу, може бути **завищеною** — для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та **заниженою**, яка проявляється через применшення своїх переваг або (і) перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Як компонент самосвідомості самооцінка теж не є вродженою, а поступово формується в онтогенезі людини, вперше проявляючись в дошкільному віці. На її формування в особистості суттєво впливають наступні **механізми**:

1 – механізм характерний як провідний для дітей дошкільного віку,
2 – для молодших школярів,
3 – для осіб підліткового та юнацького віку,
4 – для людей дорослого віку

1) емоційна реакція значимих дорослих:

- ступінь їх любові, прийняття дитини,
- прояв уваги до дитини, спілкування з нею,
- переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків;

2) успішність шкільного навчання та ставлення педагогів до дитини;

3) успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин;

4) співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей.

Поняття про рівень домагань

Самооцінка особистістю своїх якостей визначає оцінку можливостей в досягненні цілей в різних сферах поведінки і діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

! **Рівень домагань** — це система перспективних завдань, які людина ставить для власного досягнення

Наприклад, орієнтація на відмінний рівень успішності навчання в університеті, або дотримання дієти через бажання схуднути до ... кг — для дівчат, і заняття хлопців у спортзалі на тренажерах через прагнення накачати мускульну масу до ... кг).

Рівень домагань суттєво залежить від образу «Я», зокрема Я-ідеального (відповідно до образу себе в майбутньому людина ставить завдання досягнути цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка формує високий рівень домагань).

У зв'язку з недооцінюванням або переоцінюванням своїх можливостей в особистості починає проявлятися або комплекс неповноцінності або комплекс переваги. За наявності комплексу неповноцінності особистість втрачає самоповагу і у неї починає

Залежність самооцінки та рівня домагань визначив ще на поч. ХХ ст. психолог У. Джемс:

**Самоповага =
Успіх / Рівень до-
магань**

проявлятися сором'язливістю, невпевненістю та іншими негативними якостями. За наявності комплексу переваги самоповага необґрунтовано перебільшена і особистість проявляє самовпевненість, зверхнє і зневажливе ставлення до оточуючих.

В даній формулі є зерно істини. Невдачі зазвичай наносять удари по самоповазі, тоді як від успіхів вона зростає. Так як успіх часто залежить не тільки від людини, а й від інших особистостей, від зовнішніх обставин в цілому, то регулювати самоповагу можна через збільшення або зменшення рівня домагань.

Психологічний захист, його призначення та види

Даний психічний феномен був відкритий і описаний Зигмундом Фрейдом та його послідовницею донькою Анною Фрейд

Бувають випадки, коли людина потрапляє у неприємну ситуацію, яка викликає стійке переживання негативних емоцій — сум, гнів, сором тощо. Якщо сама людина не може змінити цю неприємну ситуацію, то психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які заважають та пригнічують людину.

! **Психологічний захист** — це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі *протилежні* наслідки для психіки людини: *позитивні*, так як усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і *негативні*, бо не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її.

Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі *різновиди*:

- 1) *конструктивний* — не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її,

РОЗДІЛ 3

2) *деструктивний* — ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше. Надамо опис типових механізмів психологічного захисту.

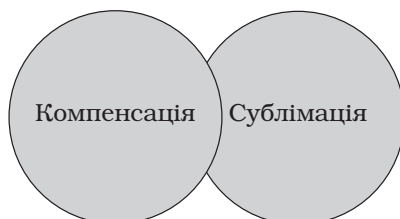


Рис. 3.2.8. Конструктивні механізми психологічного захисту

Компенсація — досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе («... Не везе в навчанні, повезе в коханні»).

Сублімація — переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо).

Існують також деструктивні механізми психологічного захисту:

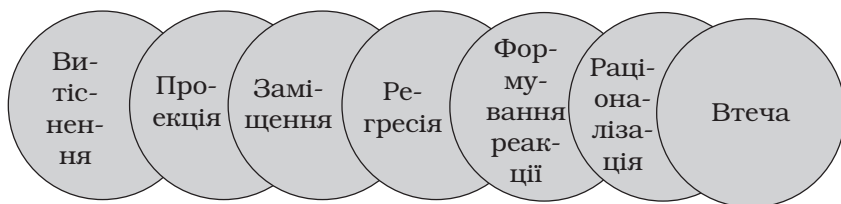


Рис. 3.2.9. Деструктивні механізми психологічного захисту

Витіснення — штучне забування людиною травмуючих сподів через їх перехід у несвідоме.

Проекція — приписування своїх негативних якостей іншим людям для самозаспокоєння (якщо людина перекоонує, що навколо всі — брехуни, то вона сама часто говорить неправду).

Заміщення — перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливого об'єкта (начальник посварив підлеглого, той, не маючи змоги відповісти тим же керівнику, сварить вдома дружину, та — дітей, вони лупцюють домашніх тварин).

Регресія — повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство» (при сварці дорослих вони «надуваються» і не розмовляють, пияцтво чоловіків чи гонки на великій швидкості тощо),

Формування реакції — захист від заборонених, неприйнятних імпульсів через думки чи поведінку зворотного характеру (при надмірній показовій люб'язності людина приховує неприязнь і навпаки),

Раціоналізація — наведення для себе псевдорозумної аргументації у випадку поразки (байка про лисицю, яка, не зумівши дотягнутись до винограду, вирішила, що він зелений і несмачний),

Втеча — уникання неприємних ситуацій, що асоціюються з попередніми невдачами.

Основною функцією психологічного захисту є «відмежування» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. В широкому розумінні даний термін використовують для позначення будь-якої поведінки, яка долає психологічний дискомфорт, в результаті якого може сформуватися негативізм, змінитися система міжособистісних стосунків тощо.

Підбиваючи підсумки, слід ще раз наголосити на тому, що самосвідомість — не першочергова даність, притаманна людині, а продукт розвитку. При цьому самосвідомість не має своєї окремої від особистості лінії розвитку, а включається як сторона в процес її реального формування. В ході цього розвитку, по мірі того, як людина набуває життєвий досвід, перед нею відкриваються все нові сторони буття, здійснюється глибоке переосмислення життя. Даний процес його переосмислювання, що проходить через все життя людини, утворює найпотаємніший основний зміст її сутності, визначає мотиви її дій і внутрішній зміст тих задач, які вона вирішує в житті.

3.3. Діяльність

Активність і діяльність.

Поняття про діяльність, її функції

Загальною характеристикою живих істот є їх активність. Саме активність забезпечує підтримку життєво важливих зв'язків усіх істот з навколишнім світом. Джерелом активності живих організмів є потреби, завдяки яким усе живе діє певним чином та в певному напрямі. Активність людини зумовлена потребами, які формуються в суспільстві в процесі виховання.

Активність людини є джерелом її розвитку, визначає діяльність і є її рушійною силою. Принципова відмінність між цими поняттями полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в предметі, а активність — із потреби в діяльності. До того ж, активність начебто передує діяльності в часі: до початку діяльності ми активно вибираємо, що саме бажано, вільно плануємо, думаємо, за допомогою яких засобів чогось досягти. Але активність не тільки передує діяльності, а й «супроводжує» її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальну діяльність, позбавлену активності.

Розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення тієї чи іншої мети, за допомогою активності ми мобілізуємо свої здібності, переборюємо інерцію. Діяльність є «особистісно забарвленою», оскільки здійснюється у певному напрямі, з певною орієнтацією (на себе, на інших тощо).

▼ **Діяльність** — це активність людини, що має усвідомлюваний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, що визначається потребою

В житті людини діяльність відіграє вагомий роль, виконуючи ряд вагомих позитивних функцій.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

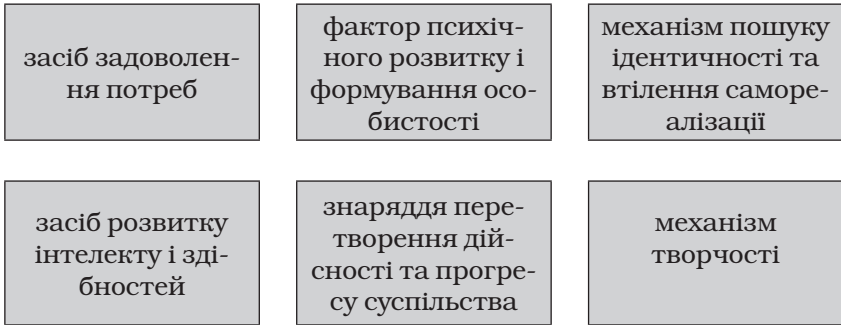


Рис. 3.3.1. Функції діяльності

Зміст структури діяльності

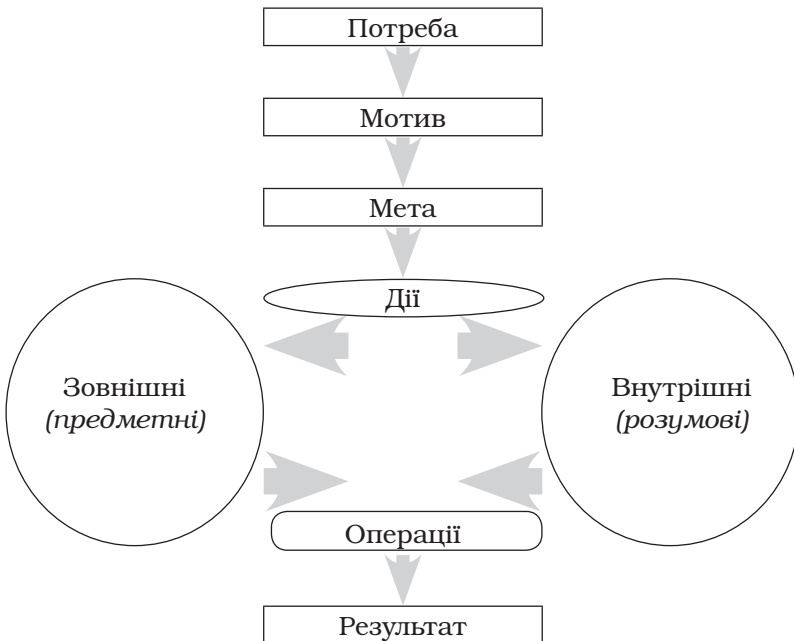


Рис. 3.3.2. Структура діяльності

РОЗДІЛ 3

Охарактеризуємо кожний структурний компонент діяльності. Детермінантою будь-якої діяльності є *потреба*.

! **Потреба** — це такий стан живої істоти, який виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов

Людські потреби формуються в процесі соціалізації й поділяються на види залежно від: *предмета* (матеріальні, духовні) та *походження* (природні (нижчі) і культурні (вищі)).

Потреба завжди є поштовхом до прояву активності, однак людина в діяльності керується також певними мотивами.

! **Мотив** — це спонукання до діяльності, що пов'язане із задоволенням потреб, в яких визначається спрямованість суб'єкта

Зазвичай діяльність людини є полімотивованою – одночасно працюють декілька мотивів

Потреби становлять сутність, основну рушійну силу різних видів людської активності, а мотиви є конкретними різноманітними проявами цієї сутності. Мотиви та мотивація розглядаються в психології як причини, що визначають вибір спрямованості поведінки і діяльності суб'єкта. Мотиви бувають *усвідомленими* (ті, які людина може виразити словесно) та *неусвідомленими* (як результат витіснення, через вік, підсвідоме походження тощо).

Мотиви не завжди ідентично співвідносяться з метою — при різних мотивах може бути однакова *мета*, і навпаки.

! **Мета** — це уявний кінцевий результат діяльності (те, чого людина прагне досягнути)

Мета може мати матеріальне та психічне уособлення, які досить часто пов'язані. Оскільки досягнення цілі часто має перспективний характер, то вона втілюється в окремі *завдання*, вирішення яких наближає до самої мети.

Будь-яка діяльність складається з дій як складових частин.

! **Дія** — це реалізаційний компонент діяльності, спрямований на виконання певного завдання

Діяльність — це зовнішньо-фізична та внутрішньо-психічна активність, тому і дії можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Внутрішньо-психічну діяльність забезпечують дії, які поділяються на:

- перцептивні (дії сприймання);
- мнемічні (дії пам'яті),
- мислительні,
- імажитивні (дії уяви) та ін.

Функції внутрішньої діяльності полягають в тому, що внутрішні дії готують зовнішні. Вони допомагають економити людські зусилля, даючи можливість досить швидко обрати потрібну дію. Крім того, вони дозволяють людині уникнути помилок.

Внутрішня діяльність характеризується двома основними рисами:

- 1) вона має таку саму будову, що й зовнішня, однак іншу форму перебігу: дії здійснюються не з реальними предметами, а з їх образами, замість реального продукту отримується результат подумки;

Екстеріоризація – процес породження зовнішніх дій, висловлювань та ін. на основі перетворення ряду внутрішніх структур, складених на основі інтеріоризації

- 2) внутрішня діяльність за своїм походженням походить від зовнішньої, практичної шляхом *інтеріоризації*, тобто шляхом перенесення відповідних дій у внутрішній план. Для успішного відтворення певної дії необхідно спочатку її засвоїти на практиці й отримати реальний результат.

Зовнішньо-фізична діяльність здійснюється за допомогою зовнішніх предметних дій. До них відносяться:

- моторні (рухові) дії: пози, дії переміщення;
- виразні рухи: міміка і пантоміміка;
- жести;
- мовні рухи (рухи голосових зв'язок тощо).

РОЗДІЛ 3

Дії відносяться до того, що людина робить, однак не менш важливим є те, яким чином вони здійснюються. Мова йде про операції діяльності.

! **Операція** — це спосіб виконання дії, що залежить від умов, в яких вона відбувається і, як правило, є малоусвідомленим або неусвідомленим

Операції характеризують технічний бік дії, що виконується. Одну і ту саму дію можна виконати за допомогою різних операцій або різними способами.

Результатом діяльності є досягнення (недосягнення) визначеної мети (матеріальний, духовний продукт), який супроводжується контролем і оцінкою.

Контроль може бути і поточним (під час розгортання діяльності)

Контроль — співставлення отриманих результатів з метою. Заключний контроль здійснюється по завершенні діяльності.

Оцінка — виявлення ступеня збігу результатів і мети. В основі оцінки покладений заключний контроль. Якщо досягнення збігаються чи перевищують очікування людина оцінює діяльність позитивно. У випадку отримання результатів, нижчих за заплановані, оцінка є негативною.

Засоби діяльності.

Механізм формування навички

Успішне виконання будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними засобами. Насамперед воно передбачає вироблення в людини вмінь і навичок користування ними для досягнення поставленої мети.

При застосуванні тих чи інших інструментів, способів виконання діяльності кожна людина перш за все уявляє, як діяти, як застосовувати ті чи інші знаряддя.

Тут у пригоді стають **знання**. Однак знання не існують заради знань, вони тісно пов'язані з діями. І дорослому, і дитині дії з предметами дають одночасно знання про їхні властивості та можливості поведінки з ними. Знання піднімають діяльність

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

на більш високий рівень усвідомленості, підвищують впевненість людини у правильності її виконання. Діяльність без знань неможлива.

Знання умовно поділяються на *теоретичні* (основи наук, що є основою світогляду) та *практичні* (використовуються в практично-побутовій діяльності людини).

Виконання тієї чи іншої діяльності є неможливим без сформованих у людини умінь і навичок. Сьогодні й досі не існує одностайної думки, що чому передує, навичка умінню чи уміння навичці. І те й інше є здатністю виконувати певну дію. Розрізняються вони за ступенем (рівнем) оволодіння тією чи іншою діяльністю.

Уміння — здатність до дії, яка ще не досягла найвищого рівня сформованості й здійснюється повністю свідомо

Виконуючи ту чи іншу дію певну кількість разів, людина вправляється в її виконанні. Вона виконує дію дедалі швидше, легше, вільніше, що потребує меншого напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових дій зменшується. Загалом її виконання стає певною мірою автоматизованим.

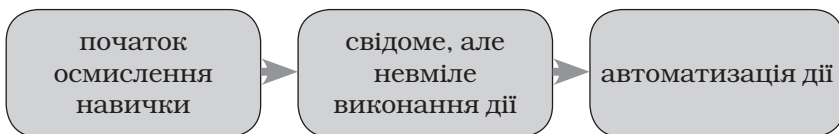


Рис. 3.3.3. Механізм формування навички

Навичка — здатність до дії, що досягла найвищого рівня сформованості, здійснюється автоматизовано без усвідомлення проміжних кроків

Види навичок

- рухові (моторні) — хода, біг тощо,
- мислительні — читання, множення,
- сенсорні — володіння азбукою Морзе,
- поведінкові — вітання, вчинки.

Перші три види навичок формуються через навчання, а останні (поведінкові) — за допомогою виховання.

Уміння — це проміжний етап оволодіння певним способом дії, що базується на певному правилі (знанні). Але в ряді випадків, коли дія є складною та її виконання складається з багатьох кроків, при будь-якому вдосконаленні дії вона залишається умінням, не перетворюючись на навичку. Тому уміння й навички різняться за характером відповідних дій.

Так, термін «уміння» має два значення:

- 1) першочерговий рівень оволодіння якоюсь простою дією (в даному випадку навичка розглядається як вищий рівень оволодіння даною дією, автоматизоване її виконання),
- 2) здатність свідомо виконувати складну дію за допомогою ряду навичок (в даному випадку навичка — це автоматизоване виконання елементарних дій, з яких складається складна дія, що виконується за допомогою уміння).

На формування умінь та навичок впливають також індивідуальні особливості людини, її попередній досвід, тип ВНД, нахили та здібності

Важливе значення для формування всіх типів умінь і навичок мають *вправи*. Завдяки їм відбувається автоматизація навичок, удосконалення умінь, діяльності загалом. Без постійного, систематичного вправлення уміння і навички не вправляються.

Ще одним елементом діяльності є *звичка*. Від умінь і навичок вона відрізняється тим, що являє собою непродуктивний елемент діяльності. На відміну від простої навички звичка може цілком свідомо контролюватися. Від уміння вона відрізняється тим, що не завжди є розумною і корисною (негативні звички).

❗ **Звичка** — негнучка (іноді й нерозумна) частина діяльності, що не має свідомої мети

Якщо людина за якихось причин не виконує звичних дій, у неї виникають неприємні переживання, почуття незадоволеності.

Перераховані засоби (знання, уміння, навички, звички) сприяють ефективному здійсненню того чи іншого виду діяльності.

Основні види діяльності

Людська діяльність різноманітна і багатогранна. Залежно від мети, змісту та форм розрізняють такі основні види діяльності:

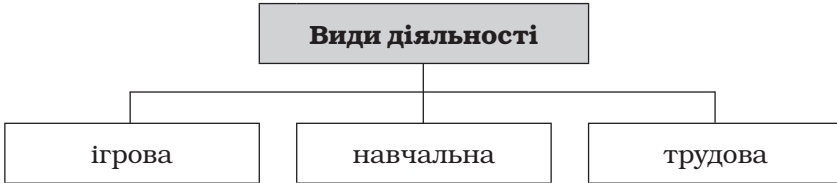


Рис. 3.3.4. Види діяльності

Залежно від віку людині властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою, значенням. У дошкільному віці провідним видом діяльності є *гра*, у шкільному — *навчання*, а в зрілому — *праця*.

Гра та навчання властиві і людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а в людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, значно складніші та багатші за змістом.

Праця за природою та змістом — суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла і розвинулася людина як свідомо соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в тому, що найчастіше вони пов'язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвитку змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхньої цілеспрямованості та мотивації.

Основною формою вияву активності дитини дошкільного віку є *ігрова діяльність*, яка водночас є і основним засобом пізнання нею навколишнього світу.

! **Ігрова діяльність** спрямована на сам процес гри і в доступній формі відтворює навчання і працю

На відміну від навчання і праці, дитина захоплюється здебільшого процесом, який викликає в неї задоволення. Тільки-но інтерес до гри зникає, дитина припиняє її. Гра — це школа думки,

РОЗДІЛ 3

почуттів, і волі. В іграх не лише виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливість, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, здібності тощо, а також такі моральні риси, як колективізм, дружба, товариськість, чесність. В ігровій діяльності відбувається також і фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів.

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, однак провідним видом діяльності стає *навчальна*.

! **Навчальна діяльність** — активна, свідома діяльність, спрямована на засвоєння знань, вироблення умінь та навичок

Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя.

Зміст навчальної діяльності визначається навчальними програмами, розробленими для кожного року навчання з урахуванням вікових особливостей психіки дитини та її фізичних можливостей. В ході навчання школяр не лише здобуває знання і вміння, в нього розвивається активне, самостійне, творче мислення, розширюється світогляд, удосконалюється пам'ять і увага. Виховний характер навчання проявляється в тому, що в процесі навчання формується особистість, закладаються такі цінні риси, як цілеспрямованість, наполегливість, почуття колективізму, взаємодопомоги.

Особливе місце в системі людської діяльності належить *праці*, яка є провідним видом діяльності дорослих людей.

! **Праця** — це свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних та духовних благ

Праця є необхідною умовою існування і розвитку людини. Необхідною передумовою будь-якої праці є наявність мети: створення певного продукту.

Характерною особливістю праці є те, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який буде при цьому використувати, окреслює способи та послідовність своїх дій. Праця потребує відповідної підготовки з боку її виконавця, причому знання, навички та вміння її здійснення набуваються впродовж навчання людини. Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей особистості.

У процесі суспільно-історичного розвитку людського життя виникла величезна кількість видів праці.

Важливе місце серед різних видів розумової діяльності посідає праця вчителя. Вчителеві потрібно передусім самому ґрунтовно оволодіти знаннями та вміннями, постійно їх збагачувати та розширювати

Визначальною умовою успіху творчості є систематична, наполеглива і напружена праця

Людську працю поділяють на *фізичну* та *розумову*. До фізичної належать різні види виробничої та технічної діяльності. 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 тощо).

Фізична та розумова праця охоплює величезну кількість різних професій та спеціальностей. У різних видах праці людина здатна проявляти *творчість*, умовами успіху якої є:

- виникнення певного задуму;
- підготовча робота — обміркування змісту творчого задуму, з'ясування шляхів його реалізації тощо;
- реалізація творчого задуму.

Будь-яка діяльність зумовлена потребами суспільства. Людська психіка, її свідомий рівень розвивається й виявляється в діяльності. Через діяльність людина є частиною історично сформованої культури, цивілізаційного процесу. Соціальне середовище, його потреби, інтереси в ньому обумовлюють соціальну спрямованість діяльності.

3.4. Спілкування

Поняття про спілкування, його структура

«Якщо, слухаючи вас, дивляться вам в обличчя, реагують на ваші слова, погляд спрямований вам в очі – будьте впевнені: ви спілкуєтесь».

М. І. Лісіна

Серед чинників, що формують особистість, у психології виділяють насамперед трудову діяльність, пізнання і спілкування. Якщо формами і методами трудової діяльності, а також способами пізнання світу людина оволодіває протягом досить тривалого часу, то мистецтву спілкування особистість не навчається ніколи й ніде. Велика кількість проблем у житті, зокрема в сім'ї, школі, на роботі, виникають саме тому, що люди не знають механізмів, законів спілкування, не є соціально компетентними.

Спілкування є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти. Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільними потребами, суспільним способом її буття, необхідністю взаємодії у процесі діяльності. Будь-яка діяльність, і в першу чергу, трудова, не буде здійснюватися успішно, якщо між тими, хто її виконує, не будуть налагоджені відповідні контакти та взаєморозуміння.

Поняття «спілкування» розмежується з поняттям «комунікація». Остання – передача інформації в межах взаємодії різних систем, яка може мати однобічний характер

У психології існують суперечливі трактування співвідношення понять спілкування та діяльності. Одні автори вважають спілкування різновидом діяльності, оскільки вміщує в себе стандартну структуру діяльності. Інші припускають, що спілкування — компонент будь-якої

діяльності. Імовірніше, що виступаючи окремою психологічною категорією, спілкування однак тісно пов'язане з діяльністю, а саме:

- виступає способом організації діяльності (настанови дорослих щодо дій дітей),

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

- як обмін думками, почуттями, переживаннями,
- як один з видів діяльності,
- як взаємодія, стосунки між суб'єктами, що мають діалогічний характер тощо

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

- іноді уособлює зміст діяльності (робота вчителя, бесіда друзів),
- може супроводжувати діяльність (граючись, діти спілкуються між собою).

! **Спілкування** — це взаємодія двох або більше людей, під час якої виникає психічний контакт, що проявляється в обміні інформацією, взаємовпливі, взаєморозумінні, взаємопереживанні

Крім взаємної спрямованості дій людей під час спілкування, найважливішою його характеристикою є те, що кожна особа у взаємодії однаковою мірою постає як суб'єкт, як особистість. В ході спілкування люди звертаються одне до одного, розраховуючи отримати відгук.

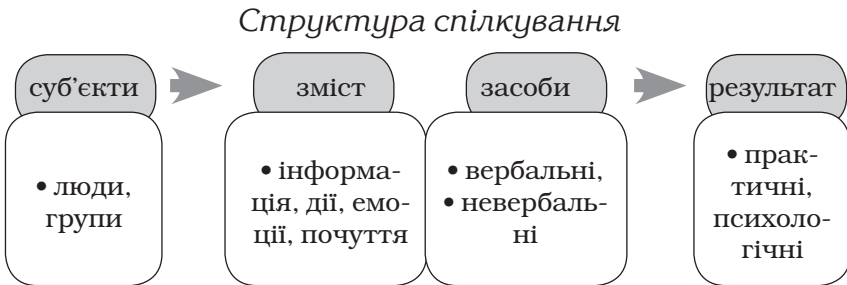


Рис. 3.4.1. Структура спілкування

Суб'єктами спілкування є люди (не менш, ніж двоє) чи групи людей, які беруть участь у процесі взаємодії, **зміст** — наповненість спілкування — інформація, дії, емоції чи почуття, **засоби** — механізми передачі змісту — *вербальні* (слова) і *невербальні* (жести, міміка, пантоміміка, паузи, речі, одяг), **результати** — *практичні* — обмін інформацією, речами, виконання справи, *психологічні* — осмислення інформації, налагодження стосунків, переживання емоцій та почуттів.

РОЗДІЛ 3

Види спілкування: альтернативні підходи

Залежно від ознак, що є основою для класифікації, спілкування має ряд різновидів.

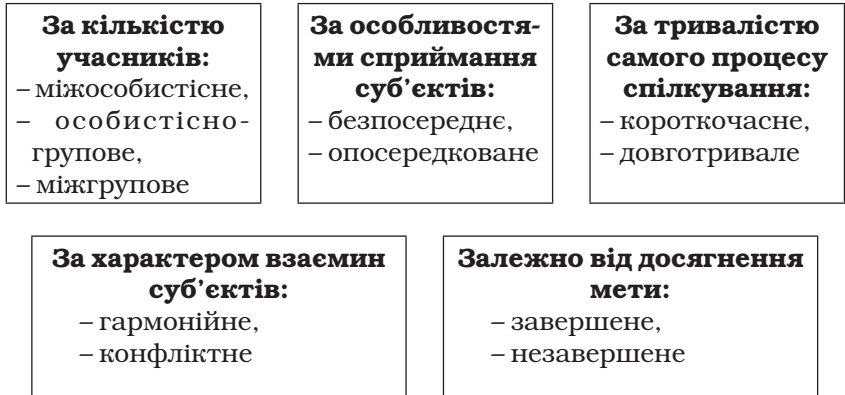


Рис. 3.4.2. Класифікації видів спілкування

Так, *міжособистісне спілкування* передбачає спілкування всіх суб'єктів спілкування — окремих людей; *особистісно-групове* — спілкування одного суб'єкта, яким постає окрема особистість, з іншим — групою людей; *міжгрупове* — спілкування груп людей.

Безпосереднє спілкування — коли суб'єкти спілкуються вічна-віч; *опосередковане* — особи використовують певні допоміжні об'єкти — телефон, інтернет, листи, інших людей.

Короткочасне спілкування, коли один акт спілкування триває не більше двох годин; *довготривале* — тривалість одного акту спілкування складає більше двох годин.

При *гармонійному спілкуванні* відсутні гострі конфлікти, а суперечки конструктивно долаються; під час *конфліктного* — наявні гострі чи хронічні конфлікти у взаєминах.

Завершене спілкування характеризується тим, що всі суб'єкти спілкування досягнули поставленої мети; *незавершене* — відзначається тим, що хоча б один суб'єкт чи всі не досягли поставленої перед спілкуванням мети.

Засоби та функції спілкування

Альберт Майєра-біан встановив, що передача інформації відбувається за рахунок вербальних засобів (лише слів) на 7 %, за рахунок звукових засобів (тон голосу, інтонація тощо) на 38% і за рахунок невербальних засобів на 55 %

Головним засобом спілкування в людській спільноті є мовлення. Однак поряд з ним широко використовуються й *немовні (невербальні) засоби* (міміка, пантоміміка, жести та ін.). Останні є другорядними і використовуються як допоміжні до мовних засобів.

Мовленнєве спілкування дає можливість отримувати різнобічну й узагальнену інформацію про зовнішній світ, про суб'єктивні стани індивіда, його думки, почуття, бажання, мрії та ідеали.

Більшість дослідників розділяють думку про те, що словесний канал використовується для передачі інформації, на той час як невербальний застосовується для «обговорення» міжособистісних стосунків, а в деяких випадках використовується замість словесних повідомлень.

Вивчаючи процес спілкування, соціальний психолог Г. Андрєєва визначила три провідні його сторони (функції):



Рис. 3.4.3. Функції спілкування

Комунікативна — функція обміну інформацією між суб'єктами спілкування. Останні виступають як *комунікатор*

(той, що передає інформацію) та *реципієнт* (той, хто отримує інформацію), періодично обмінюючись ролями.

В процесі спілкування ефективному здійсненню цієї функції можуть заважати *комунікативні бар'єри*.

Ось найбільш типові з них:

- *лінгвістичний* (немає спільної мови для обговорення),
- *семантичний* (неузгодженість змісту слів, їх різне значення для співрозмовників),
- *термінологічний* (використання комунікатором термінів, незрозумілих для реципієнта),
- *установчий* (реципієнт має *негативну* установку щодо сприймання інформації).

В процесі розгортання комунікативної функції виявляються такі її *аспекти*:

- *нерефлексивне слухання* (умовно-пасивне, невтручання у мовлення комунікатора),
- *рефлексивне слухання* (із зворотним зв'язком підтвердження від реципієнта),
- *з'ясування* (уточнення правильності розуміння сказаного),
- *перефразування* (власне формулювання почутої інформації реципієнтом),
- *резюмування* (підведення підсумків реципієнтом).

Формування першого враження про співрозмовника визначається взаємною дією трьох факторів:

- самоподача людини,
- наш особистий досвід,
- специфіка ситуації знайомства

Перцептивна функція спілкування розгортається як сприймання співрозмовника із подальшим формуванням першого враження чи ставлення до співрозмовника.

У формуванні першого враження можливі вияви типових *перцептивних бар'єрів* (стосовно нашого особистого досвіду):

- *стереотип статусу* (чим вищий статус співрозмовника, тим кращі особистісні якості ми йому приписуємо),
- *стереотип схожості* (якщо співрозмовник схожий на нашого попереднього знайомого, ми приписуємо йому ідентичні якості цього

знайомого),

- *стереотип зовнішності* (про співрозмовника судимо за виробленими діагностичними канонами типу «блондинки — нерозумні»).

Поєднання цих аспектів визначає психологічний комфорт учасників спілкування, а відтак і визначає його успішність

В перцептивній стороні спілкування виявляються й такі її *аспекти*:

— *візуальний контакт* (погляд може бути публічним (лінія очей чи зона обличчя) та інтимним (рухи очей вздовж тіла співрозмовника),

— *комунікативний простір* (інтимний — до одного метра, неформальний — до трьох метрів, соціальний — більше трьох метрів),

— *експресивні реакції* (міміка, жести, пантоміміка, інтонація голосу, паузи).

Інтерактивна функція спілкування проявляється через обмін діями, речами впродовж взаємодії. Успішність її реалізації суттєво визначається тими завданнями, які поставили суб'єкти спілкування щодо нього, та узгодженістю цих завдань.

Люди, взаємодіючи між собою, прагнуть здійснити вплив одне на одного, отримати від партнера бажаної відповіді, виконати прохання тощо. Форми впливу партнерів по спілкуванню можуть бути найрізноманітнішими.

Прямою формою впливу є *примус*, висловлений у формі наказу, розпорядження, вимоги, погрози покарання, якщо вони не будуть виконаними.

Форма використання взаємовпливу залежить у багатьох випадках від дистанції між тими, хто спілкується, від тих офіційних та міжособистісних стосунків, які існують між ними

Між тим існує багато більш ефективних способів впливу, ніж прямий примус. Часто використовується вплив у формі *переконання*, під впливом якого в індивіда формується аргументована установка здійснювати певні дії та вчинки як найбільш доцільні для досягнення поставленої мети.

Іноді для впливу на особистість використовують такий спосіб як *навіювання*, за допомогою якого намагаються викликати або змінити у партнера по спілкуванню бажані для того, хто навіює, погляди, переконання, вірування, установки. Можливим є і такий вплив як *зараження*, коли стан однієї особистості передається іншій, що і спонукає її наслідувати діям цієї особистості.

Конфлікти в спілкуванні, їх причини та способи реагування

Кожна людина виконує безліч функцій: службові (начальник, підлеглий, учень, лікар, педагог та ін.), сімейні (мати, батько, чоловік, дружина, сестра та ін.), що обумовлює формальне або неформальне спілкування.

▼ **Формальне спілкування** — спілкування, обумовлене соціальними функціями, регламентоване за змістом та формою

Людині властиве прагнення до неформального спілкування, до розкриття внутрішнього складу своєї особистості.

▼ **Неформальне спілкування** — спілкування, яке насичене суб'єктивним особистісним сенсом, обумовлене тими особистісними стосунками, які були встановлені між партнерами

Здатність встановлювати неформальне спілкування залежить від:

- рис особистості (спрямованість на спілкування, довіра тощо);
- володіння «технікою» спілкування (встановлення контакту, уміння бачити і розуміти іншого) тощо.

В процесі спілкування часто виникають міжособистісні конфлікти.

▼ **Конфлікт** — сутічка протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії

Підґрунтям для кризи можуть бути розбіжності в галузі моральних цінностей, особистих інтересів, бажань, прагнень, цілей. Конфлікти можуть виникати в зв'язку з порушенням правил і норм взаємодії між людьми, а також нечесна, несправедли-

Соціологи вважають, що кожна хвилина конфлікту дорівнює 20 хвилинам наступних переживань. А у людей з поганим настроєм результативність розумової праці знижується на 60–70 %

ва, нетактовна поведінка однієї особистості по відношенню до іншої.

Міжособистісний конфлікт має не лише негативне, але й позитивне значення в процесі спілкування між людьми.

Негативну роль відіграє так званий тупиковий конфлікт, в основі якого лежать непримиренні протиріччя, які виникли між особистостями в результаті образливих дій одного з партнерів по спілкуванню.

Позитивну роль відіграє конфлікт в зв'язку з тим, що є сигналом неблагодолуччя в міжособистісних відносинах, які слід змінити, вирішуючи конфліктну ситуацію в інтересах всіх людей, які до нього залучені. Крім того, ситуативний конфлікт відіграє роль стимулятора розвитку процесу спілкування, оскільки привносить поживлення в процес спілкування.

На конфліктні ситуації люди здатні реагувати по-різному, обираючи ту чи іншу стратегію поведінки в конфлікті.

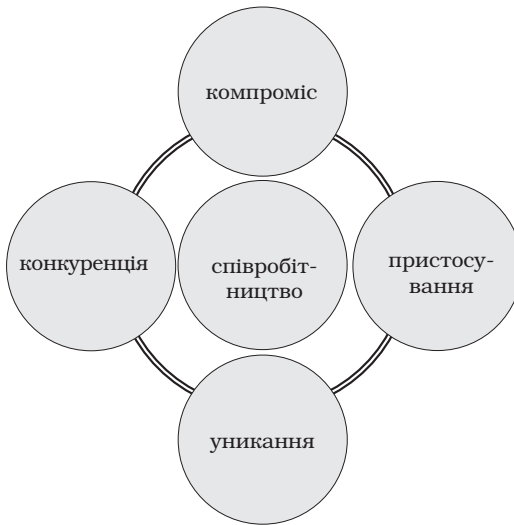


Рис. 3.4.4. Стратегії поведінки в конфлікті

Компроміс виявляється у намаганні не загострювати ситуацію за рахунок взаємних поступок інтересами. Партнери не враховують глибинних потреб, а задовольняються зовнішньою стороною поведінки.

Девіз: Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти.

Пристосовуючись, людина адаптується до ситуації, не відстоюючи своїх інтересів. Девіз: Щоб ти виграв, я повинен програти.

Уникання пов'язане з намаганням відсунути конфліктну ситуацію якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою. Девіз: Щоб не було конфлікту, краще я відступлю.

Конкуренція — активний, майже агресивний наступ, намагання вирішити конфлікт, ігноруючи інтереси інших осіб. Людина доводить свою думку, як єдину і правильну, ігноруючи міркування інших. Девіз: Щоб я переміг, ти повинен програти.

Співробітництво проявляється в прагненні разом підійти до ефективного вирішення ситуації з урахуванням інтересів, потреб обох сторін. Ця стратегія є найефективнішою для налагодження добрих стосунків, але вимагає багато часу. Девіз: Щоб я виграв, ти теж повинен виграти.

Найоптимальнішою є стратегія співробітництва. Однак, обираючи ту чи іншу поведінку в конфлікті, людина має зважати на умови, в яких він відбувається, обставини, що його викликали, індивідуальні особливості учасників конфлікту.

Спілкування пронизує життя людини вже з самого початку її існування і має важливе значення, оскільки постає як:

- засіб обміну інформацією (первинна за історично-біологічним походженням функція, її вияви спостерігаються й у тварин);
- джерело передачі суспільного досвіду (виникає ще до появи писемності, а після цього втілюється в письмові форми);
- фактор формування особистості (впродовж першого року життя дитини спілкування є провідною діяльністю немовляти, визначаючи успішність психічного розвитку);
- механізм налагодження та підтримання взаємин між людьми;
- засіб міжособистісної інтеграції (спілкування лежить в основі дружніх, прихильних, любовних взаємин);
- посіб організації діяльності (особливо дорослих з дітьми за рахунок настанов, інструкцій, порад);

— основа діяльності більшості професій (вчитель, лікар, психолог тощо).

Отже, особистість буде почуватися щасливою за умови успішного оволодіння мистецтвом спілкування.

3.5. Темперамент

Поняття про темперамент.

Критерії темпераменту

Темперамент є однією з найбільш значимих властивостей особистості. Інтерес до даної проблеми виник ще більше двох з половиною тисяч років тому. Він був викликаний очевидністю існування індивідуальних відмінностей, які обумовлені особливостями біологічної та фізіологічної будови організму, а також особливостями соціального розвитку, неповторністю соціальних зв'язків і контактів. До біологічно обумовлених структур особистості відноситься перш за все темперамент. Темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі інтенсивність і стійкість емоцій, емоційну вразливість, темп і енергійність дій, а також цілий ряд інших динамічних характеристик.

Не дивлячись на те, що здійснювалися неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, і досі вона відноситься до ряду суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної психологічної науки.

Однак за умови наявності розмаїття підходів більшість дослідників визнає, що темперамент — це біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, а властивості особистості, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими.

Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші за тих самих обставин нервують, емоційно збуджуються з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають в контакти з людьми, життєрадісні, а інші, навпаки,

РОЗДІЛ 3

замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси.

Такі індивідуальні особливості дістали назву «темперамент» (лат. *temperamentum* — співвідношення, пропорція).

! **Темперамент** — характеристика індивіда з боку динамічних властивостей його психіки — інтенсивності, швидкості, темпу, ритму та врівноваженості психічних проявів

Темперамент являє собою динамічну характеристику поведінки людини і відзначається такими критеріями:

Критерії темпераменту:

Не залежить від змісту діяльності і поведінки, тобто відображає формальний аспект діяльності та поведінки	Характеризує міру динамічної (енергетичної) напруги і ставлення людини до світу, людей, себе, діяльності	Є універсальним і проявляється в усіх сферах діяльності й життєдіяльності
Рано проявляється в дитинстві	Є стійким протягом тривалого періоду життя людини	Є успадкованим
Високо корелює з властивостями нервової системи і властивостями інших біологічних підсистем (гуморальної, тілесної та ін.)		

Рис. 3.5.1. Основні критерії темпераменту

Історія розвитку вчення про темперамент

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми і намагалися по-різному їх пояснити. Так, поступово виокремилися різні підходи до темпераменту.

Гуморальні теорії	Конституційно-нальні теорії	Фізіологічні теорії
<ul style="list-style-type: none"> • приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, слизу, жовчі, чорної жовчі • <i>Гіпократ</i> та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Залежність властивостей – психічних механізмів від будови і функціонування організму • <i>Е. Кречмер</i>, • <i>У. Шелдон</i> та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається залежність темпераменту від типу нервової системи • <i>І. П. Павлов</i>, • <i>Б. М. Теплов</i>, • <i>В. Д. Небілицин</i> та ін.

Рис. 3.5.2. Основні учіння про типи темпераменту

Протягом тривалої історії свого вивчення темперамент завжди пов'язувався з органічними або фізіологічними особливостями організму.

Корінням дана фізіологічна гілка учіння про темперамент входить в античний період. Гіпократ (V ст. до н. е.) описав чотири типи темпераменту, виходячи з фізіологічних уявлень того часу. Вважалося, що в організмі людини міститься чотири основні рідини, або «соки»: кров, слиз, жовта жовч, чорна жовч. Змішуючись в кожній людини в певних пропорціях, вони і складають її темперамент. Конкретну назву кожен темперамент отримав за назвою тієї рідини (від лат. *humor* — рідина), яка нібито переважає в організмі. Відповідно були виділені наступні типи темпераменту: *сангвінічний* (від лат. *sanguis* — кров), *флегматичний* (від грец. *phlegma* — слиз), *холеричний* (від грец. *chole* — жовч) і *меланхолічний* (від грец. — *melaina chole* — чорна жовч). Опти-

мальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

У Гіпократа був чисто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця, печінки.

Але з часом з'явилися висновки про те, які психічні властивості мають бути у людини, в організмі якої переважає жовч, кров і т. д. Звідси і з'явилися психологічні описи — «портрети» різних темпераментів. Перша така спроба належить теж античному лікарю Галену (II ст. н. е.).

Представник конституціональної теорії Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: *астенічний*, *атлетичний* і *пікнічний*. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) — фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвинутою мускулатурою. Третій (пікнічний) має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Таким чином, У. Шелдон пов'язав один з виділених ним типів анатомо-фізіологічної і психічної будови людини з діяльністю нервової системи

Схожу теорію розвивав вчений У. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав «вісцеротоніками» (від лат. *viscera* — нутроці), другого — «соматотоніками» (від грец. — *soma* — тіло), третього типу — «церебротоніками» (від лат. — *segebrum* — мозок). У першого типу спостерігалось переважання органів травлення, у другого — переважання рухового апарату і міцної мускулатури, у третього — переважання діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

Тип вищої нервової діяльності та темперамент

Надалі ідея про зв'язок природного походження всіх типів темпераменту з діяльністю нервової системи була розвинута і доведена І. П. Павловим. Цей вчений та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій — позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І. П. Павлов, доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в основі їх лежать *фундаментальні властивості нервових процесів — збудження та гальмування, їх врівноваженість та рухливість*.

- ! **Сила** нервової системи визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження

Окрім сили, нервовим процесам може бути притаманна врівноваженість або неврівноваженість.

- ! **Врівноваженість** нервових процесів — це баланс між процесами збудження та гальмування

Завдяки даній властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які припадають на нервову систему.

- ! **Рухливість** нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки

Протилежною рухливості якістю є **інертність** нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють *тип нервової системи*.

РОЗДІЛ 3

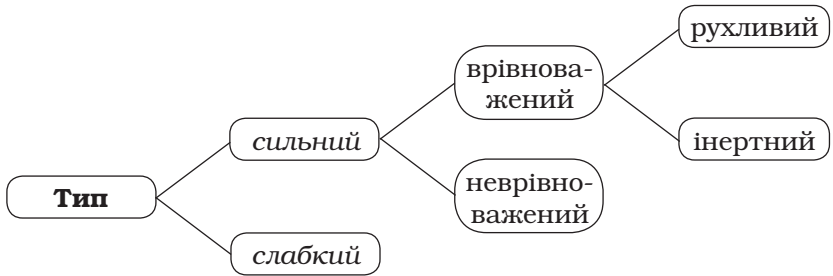


Рис. 3.5.3. Типи нервової системи за І. П. Павловим

Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіпokrата-Галена, великий російський фізіолог описує їх так:

Табл. 3.1.

Співвідношення типів нервової системи і типів темпераменту

Сила	Врівноваженість	Рухливість	Тип темпераменту
сильний	врівноважений	рухливий	сангвінік
сильний	врівноважений	інертний	флегматик
сильний	неврівноважений		холерик
слабкий			меланхолік

Роль досліджень І. П. Павлова в розвитку сучасної науки надзвичайно велика. Однак здійснене ним відкриття властивостей нервової системи і розроблена на цій основі типологія нервової системи послужили йому під-

ґрунтям для ствердження того, що всю поведінку людини, як і поведінку тварини, можна пояснити з позиції фізіології. Однак поведінка людини дуже складна і визначається не лише вродженими характеристика-

Лабільність нервової системи проявляється в швидкості виникнення і припинення нервових процесів. Сутність динамічності нервових процесів складають легкість і швидкість утворення позитивних (збудження) і гальмівних (гальмування) умовних рефлексів

ми, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

Тим не менше типологія І. П. Павлова стала джерелом великої кількості досліджень в цій галузі. В результаті досліджень Б. М. Теплова, а пізніше — В. Д. Небиліцина, були виділені й описані й інші властивості нервових процесів, зокрема: *лабільність* і *динамічність*.

В наш час в науці накопичено безліч фактів щодо властивостей нервової системи, і по мірі їх узагальнення дослідники надають все меншого значення типам нервової системи, тим більше їх кількості — 4, що фігурує майже у всіх роботах І. П. Павлова про темперамент. Кожна людина має певний тип нервової системи, прояви якого, тобто особливості темпераменту, складають важливий аспект індивідуальних психологічних відмінностей, які проявляються в діяльності.

Психологічна характеристика типів темпераменту

Враховуючи основні властивості темпераменту, Я. Стреляу подає наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту.



Рис. 3.5.4. Сангвінік

Сангвінік. Людині з даним типом темпераменту притаманна висока активність. Вона жваво, збуджено реагує на все, що привертає її увагу, наділена живою мімікою і виразними рухами. Навіть незначний привід може викликати в неї голосний сміх, так само як і неістотний факт може її сильно розгнівати. За обличчям сангвініка легко вгадати його настрій, ставлення до предмета або людини.

У нього високий поріг чутливості, тому, він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Енергійний, працездатний, з активністю береться за нову справу і може довго працювати, не втомлюючись. Здатний до швидкого зосередження, дисциплінований. Якщо хоче, може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, кмітливість, швидкий темп мовлення, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність проявляється в мінливості почуттів, настроїв і прагнень. Сангвінік легко зближується з іншими людьми, швидко звикає до нових вимог і умов, без зусиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, а й може перевчитися, оволодіваючи новими навичками. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле, майбутнє, тобто є екстравертом.



Рис. 3.5.5. Холерик

Холерик. Як і сангвінік, відрізняється низькою чутливістю та високою активністю. Однак він нестриманий, нетерплячий,

запальний. Він менш пластичний і є більш інертним на відміну від сангвініка. Звідси — більша стійкість прагнень та інтересів, висока наполегливість, можливі ускладнення в переключенні уваги. Йому притаманна циклічність в діяльності та поведінці. В спілкуванні непоступливий, любить бути в центрі уваги. Він скоріше екстраверт.



Рис. 3.5.6. Флегматик

Флегматик наділений високою активністю, низькою чутливістю та емоційністю. Його складно розвеселити або засмутити. Коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним; залишається спокійним, незважаючи навіть на великі неприємності. Зазвичай у нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як і мовлення. Розум некмітливий, складно переключає увагу і пристосовується до нових умов, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний, працездатний. Відзначається терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, важко зближається з новими людьми, погано відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічною сутністю він інтроверт.

Меланхолік. Людина з високою чутливістю, що в поєднанні зі значною інертністю призводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози. Він надто образливий, хворобливо чутливий. Міміка і жести його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Зазвичай невпевнений в собі, сором'язливий. Навіть незначна складність змушує його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється. Йому притаманна низька працездатність, нестійка увага, яка весь час

РОЗДІЛ 3

відволікається, уповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків — інтроверти.



Рис. 3.5.7. Меланхолік

Зважаючи на психологічну характеристику типів темпераменту, слід пам'ятати про те, що не у всіх людей можуть мати місце яскраво виражені типи темпераменту. Досить часто у деяких людей можуть проявлятися проміжні типи і вони лише певною мірою можуть походити на той чи інший тип темпераменту.

Так, О. І. Герцен був сангвініком, О. С. Пушкін, О. В. Суворов – холериком, І. А. Крилов, М. І. Кутузов – флегматиком, М. В. Гоголь – меланхоліком

Дослідженнями встановлено, що темперамент не визначає успішності діяльності людини, однак він впливає на спосіб її виконання. Наприклад, особи з переважанням збудження на першому етапі проявляють підвищену активність, але при цьому припускаються помилок. Поступово вони виробляють свій стиль діяльності й кількість помилок зменшується. З іншого боку, особи з переважанням гальмування спочатку, як правило, малоактивні, їхня діяльність непродуктивна, але поступово вони формують свій спосіб виконання діяльності, і продуктивність їх праці різко зростає.

Від темпераменту не залежать ні інтереси, ні захоплення, ні моральна вихованість людини. То ж «гарних» і «поганих» типів темпераменту не буває.

Особлива рухливість сангвініка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду

занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Люди, які відзначаються, слабкою нервовою системою — меланхоліки, — сильніше мотивовані на виконання простіших дій, ніж решта. Тому вони менше втомлюються і дратуються від їх повторення. Більше того, оскільки люди зі слабкою нервовою системою більш чутливі до зовнішніх впливів, то їм притаманна висока спостережливість, уважність до емоційних станів інших людей.

Німецький психолог В. Вундт вважав, що в буденному житті треба бути сангвініком, під час важливих подій — меланхоліком, враження, які глибоко зачіпають наші інтереси, потребують холеричного темпераменту, а виконати власні рішення краще за всіх зможе флегматик

Тип нервової діяльності є вродженим і в цілому навряд чи може бути зміненим. Однак особливості типу темпераменту здатні змінюватися з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти

в людини вміння володіти своїм темпераментом, враховувати його властивості під час організації діяльності.

Властивості темпераменту є однією з передумов розвитку характеру людини.

3.6. Характер

Поняття про характер. Історія його вивчення

«У кожної людини три характери: той, що їй приписують; той, що вона сама собі приписує; і, нарешті, той, що є в дійсності».

В. Гюго

Проблема характеру та його розвитку має давню історію і належить до найскладніших у психології. Початок її постановки та розробки припадає на добу Стародавньої Греції та пов'язаний з іменами Платона, Протагора, Теофраста, Арістотеля. Разом з тим, це і вічна нова проблема, тому що виникає постійно з народженням кожної дитини, з появою нового покоління і неодмінними турботами про його виховання.

Риси характеру відображають те, як діє людина, а риси особистості – те, заради чого вона діє

Визначаючи поняття «характер», слід зазначити, що воно трактується в психології неоднозначно. По-перше, наявні труднощі в розрізненні характеру і темпераменту, оскільки й досі складно встановити, що є властивостями темпераменту, а що є результатом прижиттєвих «нашарувань», тобто відноситься до властивостей характеру. Ще більше спірних питань виникає під час спроби розвести поняття «характер» і «особистість», оскільки в психологічній літературі ці поняття або часто ототожнюються і використовуються як синоніми, або характер включається в особистість і розглядається як її підструктура, або навпаки, особистість розуміється як специфічна риса характеру тощо.

Кожній людині, крім динаміки дій, що виявляється в темпераменті, крім спрямованості дій, притаманні *істотні особливості*, які впливають на її діяльність та поведінку. Про одних кажуть, що вони працьовиті, дисципліновані, добрі, сором'язливі, сміливі, веселі, альтруїстичні, комунікабельні, а про інших — ледачі, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїстичні. Подібні риси виявляються у людей настільки яскраво і постійно, що визначають собою *типовий різновид* особистості. Такі психологічні особливості особистості називають **рисами характеру**. Саме вони відображають *істотні* властивості людини, що в сукупності відбивають сутність поняття «характер».

Поняття «характер» було введено колегою Арістотеля Теофрастом для визначення властивостей людини

«Характер» — слово давньогрецького походження і в перекладі означає «карбівка», «печатка», «шаблон». Спочатку він позначав інструмент для того, щоб робити карбування, штамп, клеймо. За образом печатки чи відбитка визначалася, наприклад, цінність монети. У Стародавній Греції образ карбування почав застосовуватися й до людини, спершу для окреслення рис її обличчя, а потім — особливостей поведінки людини.

Дійсно, характер, з одного боку являє собою відбиток виховання і діяльності, які формують людську особистість. Життя *карбує* характер людини, а з певного моменту людина сама починає кувати свій характер. В цьому, власне кажучи, і полягає сутність самовиховання.

Але слова «карбівка», «печатка» по відношенню до характеру мають, з іншого боку, ще одне досить суттєве значення. Характер накладає відбиток на всі вчинки, думки і почуття людини. За цими проявами ми й оцінюємо характер тієї чи іншої особистості. То ж, властивостями характеру слід вважати не всі особливості людини, а лише істотні та стійкі.

! **Характер** — це сукупність постійних індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та до самої себе

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Про характер людини ми робимо висновок і за тим, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої вона думки про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачити, як вона буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

Ідеї про психологічне розрізнення людей виникли ще в епоху ранньої античності й зумовлювались суспільними потребами. Так, грецький рабовласник, купуючи раба, уважно оглядав його зовнішність — м'язи, хребет, зуби, для того щоб визначити фізичну працездатність невольника. Однак рабовласника цікавили і психічні риси раба — чи буде він слухняним, стриманим, покірним та працелюбним. Тому саме в Давній Греції зароджується на виникає **візуальна психодіагностика** — теорія розрізнення рис характеру людини на основі її зовнішності.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості тіла. Так, *Арістотель* здійснював спроби визначати риси характеру людини, ототожнюючи її зовнішність з тваринами — приміром, якщо людина мала товстий бичачий ніс, то вважалась ленивою, форма лев'ячого носа означала поважність особи, тонке та рідке волосся, як у зайця, показувало боягузтво т. п.

Популярність цієї теорії підірвала безглузда смерть Лафатера – його зарізав солдат-мародер. Засновникові френології дорікали, що будучи прославленим діагностом характерів людей, він не зміг розпізнати власного вбивці

У Середньовіччі найбільш відомим став дослідник характеру *І. Лафатер*, що заснував цілу теорію — **френологію**, яка вивчала риси характеру людини за формою її черепа. Згідно ідей френології череп поділявся на 27 ділянок, випукла форма

яких говорила про вираженість певної риси характеру чи здібності людини, а ввігнута — про відсутність чи слабкий ступінь розвитку ознаки. Хоча погляди френології на сьогодні заперечуються офіційною наукою, вченими була запозичена ідея про функціональний розподіл не черепа, а головного мозку.

Відомими в історичному контексті є також погляди *Ч. Дарвіна* на вияви рис характеру людини через зморшки на її обличчі. Наприклад, характер зморшок на лобі діагностує зовсім різні риси характеру — якщо зморшки мають горизонтальний характер, то показують безпосередність, оптимізм та простодушність людини, а вертикальні зморшки свідчать про вдумливість, емоційну стриманість та критичність особистості.

На сьогодні науковці дещо скептично ставляться до діагностики рис характеру на основі зовнішності людини, психологи-практики обирають для цього численні стандартизовані та проєктивні тести. Вчені працюють над вивченням питань формування характеру, виявів національного характеру, проблеми гармонійності структури та виявів характеру.

Фізіологічні основи характеру

Пояснюючи *фізіологічні основи характеру*, *І. П. Павлов* писав, що їх становить система міцно закріплених реакцій людини на багаторазові впливи людського середовища. Характер спирається на сплав рис типу ВНД і складних систем умовних рефлексів, вироблених внаслідок індивідуального життєвого досвіду через вплив соціуму.

Властивості вищої нервової діяльності визначають в характері такі риси, як врівноваженість-неврівноваженість, рухливість-інертність, комунікабельність-замкнутість. Нервова сис-

тема впливає й на інші прояви характеру — на тонус почуттів, мовлення, зовнішнє вираження рухів. Але тип вищої нервової діяльності не визначає змістовної сторони особистості в цілому. Наприклад, такі риси характеру як принциповість, чесність, ввічливість можна виробити на основі будь-якого типу нервової системи. Вища нервова діяльність впливає на процес формування окремих рис характеру (легкість, швидкість, темп). Наприклад, пристрасна, поривчаста наполегливість швидше і легше формується у людини з неврівноваженою нервовою системою, а спокійна, повільна манера поведінки — на основі врівноваженої.

Характер часто визначають як навичку соціальної поведінки – в його фізіологічні механізми входить складний динамічний стереотип, що забезпечує прояв окремих рис у звичайному середовищі. Зміна характеру відбувається складно: часто через припинення звичних справ, втрату близької людини тощо

Протягом життя в людини утворюються *динамічні стереотипи*, тобто системи нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, які виникають під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Багаторазові повторення таких подразнень сприяють утворенню

міцних нервових зв'язків, які потім виявляються дедалі легше та автоматичніше, без особливого нервового напруження.

Динамічні стереотипи утворюють фундамент звичних дій, рис характеру.

Структура рис характеру та його виразні ознаки

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є **цілісним** утворенням, що характеризує людське «Я» як єдність. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. Тобто створення структури рис характеру спирається на його **умовний** розподіл. І. П. Павлов, не заперечуючи цілісності характеру, обстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому *голови* компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна:

РОЗДІЛ 3



Рис. 3.6.1. Структура рис характеру

Спрямованість є головною складовою структури характеру особистості. Вона виявляється у вибірковому позитивному або негативному у ставленні особистості до дійсності, до вчинків і діяльності, до людей і до самої себе.

В свою чергу, спрямованість, що є інтегральною характеристикою людини, поєднує ставлення 1) до праці, 2) до себе, 3) до інших людей та 4) до природи, речей.

Ставлення до праці проявляється через позитивні чи негативні риси характеру — працелюбність, повагу до праці, старанність, дисциплінованість, організованість або ж зневагу до праці, лінощі, байдужість, недбалість та непослідовність.

Ставлення до себе залежить у людини від рівня розвитку її самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як сором'язливість, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність є позитивними і корисними якостями людини. Разом з тим, проявляються і негативні риси — нескромність, хвалькуватість, гординя, самовпевне-

ність, егоїзм, безпринципна покура, безпідставна зневага або знецінювання себе.

Ставлення до людей виникає в результаті численних контактів з іншими особистостями і зумовлюється суспільними умовами життя. Ставлення до інших людей виявляється залежно від обставин і характеру оцінювання вчинків як в позитивних, так і в негативних рисах характеру. Серед позитивів, притаманних культурній людині, є справедливість, дотримання слова, щедрість, ввічливість, доброзичливість, чесність та принциповість. В їх основі лежить гуманізм особистості. До негативних рис характеру належать відчуженість, хвалькуватість, снобізм, дріб'язковість, грубість, нахабство тощо.

Серед розмаїття рис характеру помітні й ті, що виражають *ставлення особистості до природи і речей*. Ощадливість, дбайливість, охайність, бережливість, дбайливе ставлення до природи підносять людину, оцінюючись як позитивні. Антиподами цих рис є недбалість, вандалізм, транжирство, неакуратність тощо.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, «товстошкірість», нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають науковці, являє собою *стрижневий компонент* сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім. Людина з таким характером здатна досягати бажаної мети. Людей із слабкою волею називають слабохарактерними. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і часто виявляють нерішучість, страх.

Характер людини оцінюють за певними зовнішніми проявами:

РОЗДІЛ 3



Рис. 3.6.2. Виразні ознаки характеру

Акцентуації характеру

Майже всі психологи підкреслюють, що характер може бути виражений більшою або меншою мірою.

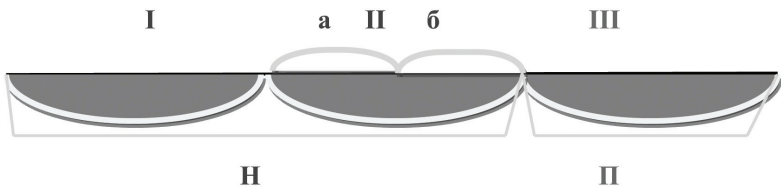


Рис. 3.6.3. Вісь ступеня вираження характеру

На Рис. 3.6.3. позначені наступні зони:

— зона абсолютно нормальних характерів — акцентуації характеру (Н);

— зона сильних відхилень характерів — психопатії (ІІ).

Перша і друга зони відносяться до норми (в широкому значенні), третя — до патології:

І — «середні» характери, ІІ — акцентуовані характери (а — приховані акцентуації, б — явні акцентуації), ІІІ — психопатії.

! **Акцентуація характеру** — це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, за якого наявні відхилення в психології й поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією

Акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми.

Розрізнення патологічних і нормальних характерів є досить складним. По один бік вісі, що розділяє другу і третю зони, опиняються індивіди, вивченням яких займається психологія, по другий — мала психіатрія. Звісно, що дана вісь розмита. Тим не менше існують критерії, які дозволяють її приблизно локалізувати на вісі інтенсивності характерів. Таких критеріїв три, і вони відомі як критерії психопатій Ганнушкіна-Кербікова.

Характер можна вважати патологічним, тобто розцінювати як психопатію, якщо він є *відносно стабільним* часі, тобто мало змінюється протягом життя.

Друга ознака — *тотальність проявів* характеру: при психопатіях одні і ті самі риси характеру виявляються всюди: і вдома, і на роботі, і на відпочинку, і серед знайомих, і серед чужих, коротше кажучи, за будь-яких обставин. Якщо ж людина, припустимо, вдома одна, а на «людях» — інша, то вона не психопат.

Нарешті, третя і одна з найважливіших ознак психопатій — це *соціальна дезадаптація*, що полягає в тому, що у людини постійно виникають життєві труднощі, причому ці труднощі переживає або вона сама, або оточуючі її люди, або один та інші разом.

У випадку акцентуації характеру може не бути жодної з перерахованих ознак психопатій, принаймні ніколи не присутні всі ознаки відразу. Відсутність першої ознаки виражається в тому, що акцентуований характер не проходить «червоною ниткою»

через все життя. Зазвичай він загострюється в підлітковому віці, а з досягненням людиною дорослості згладжується. Друга ознака — *тотальність* — також не обов'язкова: риси акцентуованих характерів проявляються не в будь-якому середовищі, а тільки в особливих умовах. Нарешті, соціальна дезадаптація при акцентуаціях або не настає взагалі, або буває нетривалою.

Наприклад, істероїдному акцентуанту складніше за все переносити неувагу до своєї особи. Він прагне до захопчень, слави, лідерства

А. Є. Личко виділяє наступні типи акцентуацій: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий та конформний.

Знання сильних і слабких сторін різних типів характеру є необхідним для здійснення індивідуального підходу до людини.

Механізми формування характеру людини в онтогенезі



Рис. 3.6.4. Фактори формування характеру

Пам'ятаючи про те, що характер є *набутою* якістю людини, зауважимо, що формування характеру — це тривале становлення постійних психологічних утворень під впливом об'єктивних і спеціально створених для особистості умов. На формування характеру найістотніше впливають загальні **фактори** становлення особистості:

- 1) біологічна основа,
- 2) соціальне середовище та
- 3) активність самої людини. Особливо важливе значення для формування характеру має активна діяльність людини і, передусім, спілкування як необхідна умова самопізнання та самореалізації особистості.

Біологічна основа — це специфічний вияв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи, своєрідні сполучення яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляються через тип темпераменту. На подальше формування характеру впливають і вроджені задатки дитини, які створюють умови для схильностей. Але слід пам'ятати, що природжений тип нервової системи з перших днів життя перебуває під впливом суспільних умов життя, виховання, які накладають відбиток на його функціонування.

Виховання організовує обставини життя і спрямовує в потрібному напрямі життєві впливи, підкріплює їх, створює відповідне ставлення до навколишньої дійсності особистості, що формується.

Разом з тим воно гальмує негативні впливи, перешкоджає засвоєнню небажаних звичок і рис поведінки

Соціальне середовище пересудом виявляється через виховний вплив родини та умов проживання в ній дитини. Склад сім'ї, традиції та мікроклімат, ставлення до дитини зумовлюють формування різних рис її характеру. Однак, сім'я є частиною суспільства в цілому, тому трансформації, що відбуваються

в сучасному суспільстві, поява нових ідеалів і цінностей, зумовлених входженням у систему ринкових відносин, створюють передумови для формування рис характеру нової ділової людини. Отже через соціум у дитини виробляються як *типові риси* національного характеру, так і *специфічні риси* для певного контексту розвитку країни.

Серед чинників, які здійснюють *організований вплив* соціуму на формування характеру особистості, особлива роль належить **вихованню**.

Активність самої особистості у формуванні характеру, досягаючи усвідомлюваного та цілеспрямованого змісту, набуває форми самовиховання.

На високому рівні розвитку людина починає здійснювати самовиховання і саморегулювання, становлення свого характеру. Сформовані в процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до самої себе. Вона сама починає влаштовувати своє життя і виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними цінностями.

Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, опановує засади психологічної культури, коли в неї формується світогляд і остаточно складаються ідеали, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя і визначати в ньому своє місце.

*Посієш вчинок –
пожнеш звичку,
посієш звичку –
пожнеш характер,
посієш характер –
пожнеш долю.
Народна мудрість*

Певні професії накладають свій відбиток на людину, на її індивідуально-психологічні властивості, і в першу чергу на характер. В цьому розумінні говорять про професійний характер лікаря, військового, художника, актора педагога тощо. Невимогливість, несправедливість, нетактовність та інші негативні якості в характері є серйозною перешкодою в будь-якій діяльності.

Характер — стрижень людської особистості. Він — і передумова, і результат реальної поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях. Обумовлюючи поведінку особистості, характер в поведінці й формується.

3.7. Здібності

Поняття про здібності, їх природу

Відомо, що людина в психології розглядається не тільки як особистість, а й як індивідуальність — носій неповторних характеристик. Психічні властивості, вивчені попередньо — темперамент і характер — є виразниками індивідуальності людини. Те саме можна сказати й про **здібності** людей. Знання цього психічного прояву особистості дозволяє їй добре навчатись, правильно обирати професію, визначає успішність професійної діяльності, а відтак матеріальне забезпечення та емоційне задоволення особистості. Реалізація здібностей може стати основою для цікавого проведення дозвілля.

Здібності, як і характер, являють собою складне системне утворення. Для того, наприклад, щоб успішно виконати діяльність необхідно проявити не одну окремо взятую якість, а цілий комплекс, взаємопов'язаних властивостей. Але перш ніж вико-

нувати будь-яку діяльність треба набути певного досвіду, тобто оволодіти прийомами і засобами, необхідними для виконання даної діяльності. А їх засвоєння також потребує прояву певних здібностей.

Здібності — індивідуально-психічні властивості людини, що відповідають вимогам певної діяльності і є умовою успішного її здійснення

Отже:

- здібності відносяться до такого компоненту психіки, як *властивості*, оскільки є стабільними і тривалими в часі;
- мають *індивідуальний* характер, оскільки є різними у різних людей як за видами, так і за рівнем розвитку;
- це *психічні* властивості, оскільки для їх вияву потрібні психічні, а не фізичні якості людини (так, для гарного піаніста важливим є музичний слух, а не форма пальців);
- дані властивості є *умовою успішного виконання діяльності*. Таким чином, коло індивідуально-вар'юючих особливостей людини обмежується лише тими, які забезпечують ефективний результат (тому до здібностей не потрапляють особливості темпераменту або характеру, хоча вони також є індивідуально-психічними властивостями).

Здібності тісно **пов'язані з діяльністю**:

- *виявляються* в ній (щоб дізнатись, чи здібна людина до певного виду діяльності, треба запропонувати їй спробувати себе в ній);
- *розвиваються* за допомогою діяльності (щоб розвинути ті чи інші здібності, треба багато працювати і відповідному напрямі);
- *використовуються* в процесі діяльності (навчання чи робота).

Для діагностики здібностей людини необхідно спиратися на такі їх прояви:

РОЗДІЛ 3

Ознаки наявності здібностей до певного виду діяльності

Високий темп навчання відповідної діяльності	Широта перенесення навички, сформованої в процесі діяльності, на інші аналогічні ситуації	Енергетична економність виконання даної діяльності
Індивідуальна своєрідність виконання діяльності	Висока мотивація, прагнення до даної діяльності, іноді всупереч обставинам	Висока результативність діяльності

Рис. 3.7.1. Ознаки наявності у людини здібностей

Науковці не мають єдиної точки зору стосовно походження здібностей та умов їх формування. Історично склалось три **концепції** з цього питання:

1) Теорія успадкованих здібностей

Здібності – біологічно детерміновані властивості людини, що успадковуються від потомків, а середовище проживання людини лише виявляє їх

2) Теорія придбаних здібностей

Здібності цілком визначаються впливом середовища, а зокрема виховання

3) Теорія діалектики спадкового та набутого в здібностях

Здібності поєднують в собі як спадкові прояви – задатки, так і їх розвиток за рахунок впливу середовища і виховання

Рис. 3.7.2. Концепції походження здібностей

Коріння **теорії успадкованих здібностей** сягає френології. Дана концепція була теоретично обґрунтована Френсісом Гальгоном, послідовником Ч. Дарвіна. Згідно цієї теорії, здібності — біологічно детерміновані властивості людини. Якщо дитина здібна, то де б вона не зростала і виховувалась, її здібності все одно проявляться. На основі досліджень видатних талановитих сімейств музикантів, письменників Гальтон хотів створити високообдаровану расу, яка б походила від шлюбів талановитих людей. Змістом цих ідей цікавився і А. Гітлер, прагнучи вдосконалити арійську расу.

– У 10 років Карл Вітте-молодший вступив до Лейпцизького університету,
– через рік він його блискуче закінчив,
– у 13 років захистив докторську дисертацію з філософії,
– у 15 років став доктором з юриспруденції,
– у 18 років отримав звання професора,
– з 23 років і до смерті очолював університетську кафедру, проживши 83 роки

Слід відмітити, що дана теорія не позбавлена доказів. Особливо вражає історія родини німецьких музикантів Бахів. Вперше видатні музичні здібності в ній проявилися в 1550 році. Родоначальником родини був булочник В. Бах, який заспокоював душу після роботи музикою і співами. У нього було два сини, з яких і починається безперервний ряд музикантів, відомих в Німеччині протягом двох століть. В родині Бахів було 60 музикантів, з них більше 20 — видатних.

Теорія придбаних здібностей заснована у XVIII ст. французьким просвітником К. Гельвецієм, який вважав, що здібності цілком визначаються впливом середовища, а зокрема вихованням дитини. Гельвецій стверджував, що правильним вихованням можна сформувати геніальність будь-якої психічно здорової дитини. Свого часу теорія стала дуже популярною через свою демократичність, до того ж, здійснювались численні спроби перевірки її на практиці. Так, на початку XIX ст. німецький пастор Карл Вітте підтверджував цю теорію вихованням власного сина. На момент його народження у пастора вже була укладена система виховання, реалізація якої щодо хлопчика мала відповідні наслідки. Однак, противники цієї теорії дорікали Карлу Вітте за те, що виховавши такого здібного сина, пастор сам був талановитим і передав свої можливості хлопцеві.

У вітчизняній психології проблемою здібностей займалися такі відомі науковці як Б. М. Теплов, В. Д. Небиліцин, О. М. Леонтьєв та ін.

Теорія діалектики спадкового та набутого в здібностях. Її представники вважають, що здібності поєднують в собі як спадкові прояви — задатки, так і їх розвиток за рахунок впливу середовища, виховання.

Сучасна вітчизняна психологія спирається на сутність саме цієї теорії.

Види здібностей та рівні їх прояву

Науковці використовують декілька класифікацій видів здібностей, що укладені за різними ознаками.

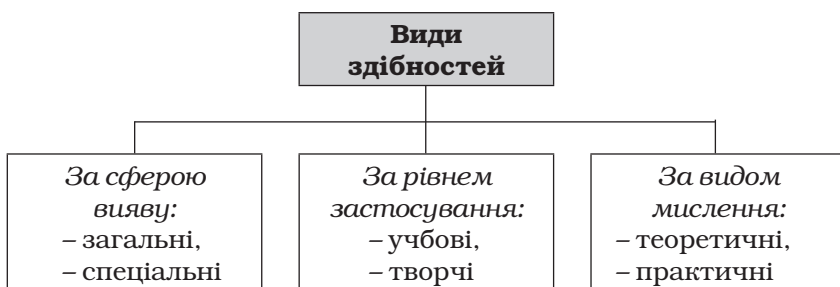


Рис. 3.7.3. Види здібностей

Загальні здібності забезпечують успішне виконання різних видів діяльності (таких, які вимагають прояву високорозвинутого інтелекту і напруженої розумової діяльності). Загальні здібності дають можливість успішно навчатись, оскільки спираються на розвинені якості інтелекту — пам'яті, мислення, уваги, уяви, сприймання, виражаються через коефіцієнт інтелекту (IQ).

Прикладами високого рівня розвитку як загальних, так і спеціальних здібностей є Т. Г. Шевченко, М. В. Гоголь, М. В. Ломоносов та ін.

Спеціальні — проявляються в певній сфері діяльності людини — музиці, математиці, малюванні, спорті, техніці тощо.

У однієї людини можливе поєднання як загальних, так і спеціальних видів здібностей.

Учбові здібності проявляються як швидке і якісне засвоєння знань, вироблення вмінь, однак не передбачають оригінальності продуктів діяльності.

Творчі — виявляються через створення людиною нестандартних, оригінальних продуктів діяльності.

Для досягнення рівня творчих здібностей людина спочатку виробляє учбові здібності.

Розрізняють також теоретичні й практичні здібності.

Теоретичні — пов'язані з функціонуванням у людини теоретичного, абстрактного мислення. Люди, які володіють цими здібностями, схильні до наукової діяльності.

Практичні здібності передбачають наявність і переважання в діяльності практичного, наочно-дійового мислення. Люди з практичними здібностями віддають перевагу практичним справам у сферах виробництва, торгівлі, підприємницької діяльності тощо.

Кожен вид здібностей може проявлятися як в ранньому, так і в зрілому віці і досягати високого рівня розвитку.

Коли психологи говорять про здібності людини, то передбачають два рівні їх прояву:

Якісний рівень прояву здібностей

- сфера прояву і застосування здібностей – до чого здібна людина

Кількісний рівень прояву здібностей

- рівень розвитку здібностей – якою мірою здібна людина

Рис. 3.7.4. Рівні прояву здібностей

Кількісний прояв здібностей має наступні рівні:

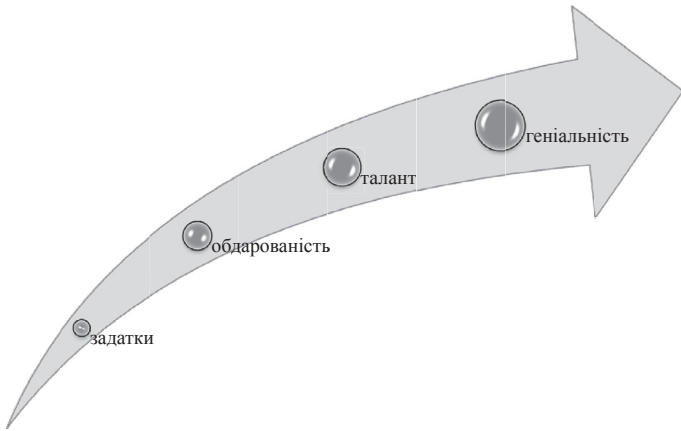


Рис. 3.7.5. Рівні кількісного прояву здібностей

Нульовий рівень — наявність **зататків** (вроджених передумов для розвитку здібностей).

Перший рівень — **обдарованість** (виявлені зататки та розвинені до посереднього рівня здібностей, результати діяльності людини є кращими, ніж у інших).

Другий рівень — **талановитість** (високорозвинені здібності, результати діяльності людини визнаються суспільством).

Талант може проявлятися в будь-якій людській діяльності, а не лише в галузі науки і мистецтва. Тому талановитим може бути і лікар, і вчитель, і льотчик.

Третій рівень — **геніальність** (винятково розвинені та використані здібності, результати є виключно творчими, їх цінність визнається людством).

Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для нього характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долавання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства. В якості прикладу достатньо назвати Арістотеля, Леонардо да Вінчі, Р. Декарта, М. В. Ломоносова, К. Маркса.

Механізми розвитку здібностей

Хоча визначено декілька рівнів розвитку здібностей, очевидно, що більшість людей не досягає навіть другого рівня. Це пояснюється тим, що здібності — складне утворення людини, що передбачає вплив декількох факторів для їх формування.

Спочатку у людини ще до її народження повинні закластись **задатки**.

! **Задатки** — це вроджені передумови розвитку здібностей особистості (анатоμο-фізіологічні особливості мозку, нервової системи, аналізаторів, які обумовлюють природні індивідуальні відмінності між людьми)

Слід відмітити, що задатки не містять в собі здібності і не гарантують їхнього розвитку. Задатки — це тільки одна з умов формування здібностей.

Якщо дитина народилась, маючи порушення в дородовому розвитку або отримавши пологові травми, то її задатки можуть не розвинутиись або спотворитись. Перспектива формування чи відновлення задатків дитини після її народження складна, але можлива.

Отже, задатки складають потенціал дитини для вияву та розвитку її здібностей. У певних осіб вони проявляються досить рано і інтенсивно — через **нахили** дитини, її прагнення та

зацікавленість займатись певним видом діяльності, що іноді й створює ілюзію вродженості.

Однак у більшості дітей питання діагностики задатків є складним і потребує її залучення до різних посильних видів діяльності.

Так, В. А. Моцарт виконував свої музичні твори в 3 роки, Ф. Й. Гайдн — в 4, Ф. Мендельсон — в 5. Схильність до художньої творчості проявляється пізніше. Так, у С. Рафаеля вона проявилася у 8 років, у Б. Мікеланджело — в 13

! **Нахили** — це перша і найбільш рання ознака обдарованості, що проявляється в прагненні, тяжінні дитини (або дорослого) до певної діяльності

Обдаровані діти виявляють сильне прагнення до занять тією діяльністю, до якої вони здібні. Вони можуть буквально годинами з дня на день займатися тими справами, які їх цікавлять, не втомлюючись і особливо не напружуючись. Це для них одночасно і праця, і гра. Всі їхні інтереси, переживання, пошуки концентруються навколо цих занять.

То ж, наступним фактором формування та розвитку здібностей є **сприятливий вплив соціального середовища**, в якому проживає дитина. Йдеться, по-перше, про роль наставника, вчителя, за допомогою якого формуються первинні знання та виявляються задатки, і, по-друге, потрібні матеріальні речі — музичні інструменти, чи фарби з пензлем тощо.

Важливим у виявленні та розвитку здібностей є знання та врахування **сензитивних (сприятливих) періодів** формування тих чи інших функцій.

Кожна дитина в своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до тих чи інших впливів, до засвоєння того чи іншого виду діяльності (сензитивні періоди можуть бути дуже короткими і тривати тижні або навіть дні). При цьому слід зважати на обставини, в яких може проявитися та чи інша здібність. Наприклад в житті однієї дитини музика залунала в той момент, коли вона була готова до її сприйняття, — і вона здійснила на дитину глибокий вплив, викликавши сильні позитивні враження, в той час як інша дитина була до цього не готова через втому, хворобу.

Фактори середовища наділені вагою, узгодженою з фактором спадковості, і можуть іноді повністю компенсувати або, навпаки, нівелювати дію останнього.

Ю. Б. Гінпенрейтер

Нарешті для успішного розвитку здібностей дитини потрібна її **власна активність**, що виражається через *емоційні прояви* — бажання, установку на працю, радість від успіхів, і *вольові* — докладання зусиль, цілеспрямованість та наполегливість. Воля відіграє ключову роль як рушій для розвитку здібностей людини.

З усього вищесказаного стає зрозуміло, що несприятливі умови для розвитку здібностей можуть мати різну природу. За умови високої активності дитини це може бути нестача відповідних вражень — збіднене середовище.

За несприятливих загальних умов виховання (наприклад, за умови частих психічних травм) енергія дитини може витрачатися на неконструктивні переживання і відходити в бік від здібності, що розвивається.

Нарешті, надмірний примус дитини може загасити її природну активність і не дати здібності розвинути.

Співвідношення між задатками, впливом середовища та власною активністю дитини показує значимість кожного з цих факторів, однак можлива часткова компенсація одного іншим. Так, малі задатки можна компенсувати високою та постійною власною активністю, так само як і несприятливий вплив соціуму.

Вияв і розвиток здібностей людини — надзвичайно важлива справа, оскільки «... значні здібності, істинний талант зазвичай визначають покликання людини...». С. Л. Рубінштейн.

КОНТРОЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ БЛОК

Питання для обговорення на семінарах

1. Поняття про індивіда, його ознаки.
2. Поняття про індивідуальність, рівні її прояву.
3. Поняття про особистість як центральну психологічну категорію, її ознаки.
4. Теорії особистості.
5. Структура особистості (статична модель).
6. Структура особистості (динамічна модель).
7. Особистість як суб'єкт і об'єкт міжіндивідних відносин.
8. Фактори формування особистості.
9. Поняття про самосвідомість, її функції.
10. Структура самосвідомості.
11. «Образ — Я» та його компоненти.
12. Самооцінка та її види.
13. Механізми формування самооцінки.
14. Поняття про рівень домагань.
15. Психологічний захист, його призначення та види.
16. Поняття про діяльність, її функції.
17. Особливості внутрішньої та зовнішньої діяльності.
18. Структура діяльності.
19. Засоби діяльності.
20. Основні види діяльності.
21. Поняття про спілкування, його структура.
22. Види спілкування (альтернативні підходи).
23. Засоби та функції спілкування.
24. Конфлікти, їх причини та шляхи вирішення.
25. Поняття про темперамент. Критерії темпераменту.
26. Історія розвитку вчення про темперамент.
27. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.
28. Психологічна характеристика типів темпераменту.
29. Поняття про характер, його структура.
30. Історія вивчення характеру.
31. Фізіологічні основи характеру.

32. Поняття про здібності.
33. Теорії походження здібностей.
34. Види та рівні вияву здібностей.
35. Механізми розвитку здібностей.

Завдання для самоперевірки

*Знайдіть єдину правильну відповідь
на тестові запитання.*

1. Розвинені суспільні зв'язки, сформована свідомість, активність та відповідальність — це ознаки якого прояву людини?

- а) індивіда,
- б) індивідуальності,
- в) особистості,
- г) суб'єкта.

2. Людину як індивіда характеризує:

- а) індивідуальний стиль діяльності,
- б) креативність,
- в) мотиваційна спрямованість,
- г) середній зріст.

3. Представники якої теорії особистості розглядають особистість як комплекс якостей, що властиві певним категоріям людей?

- а) психодинамічної,
- б) когнітивної,
- в) теорії особистісних рис,
- г) гуманістичної.

4. Яка функція самосвідомості полягає в побудові власної поведінки на основі знань та ставлень до себе?

- а) пізнавальна,
- б) оцінкова,
- в) регулятивна,
- г) захисна.

5. До якого компоненту діяльності подано визначення — «Уявний кінцевий результат того, що людина прагне досягти»?

- а) мотив,

- б) мета,
 - в) контроль,
 - г) потреба.
6. Перенесення зовнішніх дій у внутрішній план називається:
- а) інтеріоризацією,
 - б) екстеріоризацією,
 - в) навичкою,
 - г) умінням.
7. Основним реалізаційним компонентом діяльності є:
- а) мета,
 - б) потреба,
 - в) мотив,
 - г) дія.
8. Який вид діяльності спрямований в першу чергу на його процес?
- а) гра,
 - б) навчання,
 - в) праця,
 - г) всі, окрім праці.
9. Наповненість спілкування — інформація, дії, емоції чи почуття — це:
- а) зміст спілкування,
 - б) засоби спілкування,
 - в) результат спілкування,
 - г) мета спілкування.
10. Негучка, іноді несвідома частина діяльності, що не має свідомої мети:
- а) знання,
 - б) звичка,
 - в) уміння,
 - г) навичка.
11. Найбільш загальною формально-динамічною характеристикою індивідуальної поведінки людини є:
- а) темперамент,
 - б) характер,
 - в) здібності,
 - г) спрямованість.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

12. Сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які закладаються і проявляються в діяльності та спілкуванні, — це:

- а) темперамент,
- б) характер,
- в) здібності,
- г) задатки.

13. Критерієм темпераменту є:

- а) ранній прояв у дитинстві,
- б) набутість,
- в) мінливість протягом тривалого періоду людського життя,
- г) залежність від рис характеру.

14. Високий ступінь працездатності, уміння спокійно знаходити вихід зі складних ситуацій виявляють такі показники нервової системи, як:

- а) сила,
- б) врівноваженість,
- в) рухливість,
- г) динамічність.

15. Які ознаки притаманні холеричному типові темпераменту?

- а) миролюбний, розмірений, вдумливий,
- б) відкритий, ініціативний, жвавий,
- в) збудливий, нестриманий, активний,
- г) повільний, стриманий, пасивний.

16. Які особливості вказують на флегматичний тип темпераменту?

- а) відкритий, безтурботний, комунікабельний,
- б) подразливий, тривожний, песимістичний,
- в) спокійний, врівноважений, комунікабельний,
- г) миролюбний, стриманий, осидючий.

17. Оберіть негативний прояв сангвінічного типу темпераменту:

- а) висока нестійкість інтересів,
- б) емоційна вразливість,
- в) закритість у спілкуванні,
- г) висока комунікабельність.

18. Між темпераментом та характером існує таке співвідношення:

РОЗДІЛ 3

- а) це дві незалежні структури особистості.
 - б) це однакові поняття,
 - в) особливості темпераменту проявляються на основі характеру,
 - г) риси характеру розвиваються і проявляються на основі типу темпераменту.
19. Ентузіазм, відповідальність, старанність, лінощі є проявами якого компоненту характеру?
- а) ставлення до себе,
 - б) ставлення до праці,
 - в) ставлення до людей,
 - г) ставлення до речей.
20. Система вироблених стійких переконань людини — це визначення якої психологічної категорії?
- а) емоції,
 - б) темперамент,
 - в) характер,
 - г) світогляд.
21. В перекладі з грецької це поняття означає «карбівка», «печатка»:
- а) темперамент,
 - б) характер,
 - в) здібності,
 - г) діяльність.
22. Про наявність здібностей до того чи іншого виду діяльності свідчить (ать):
- а) низький темп навчання відповідної діяльності,
 - б) значні енергетичні витрати щодо виконання даної діяльності,
 - в) індивідуальна своєрідність виконання діяльності,
 - г) відсутність зв'язку зі спрямованістю.
23. Спостережливість та розсудливість — це ознаки якого компоненту структури характеру?
- а) спрямованості,
 - б) розумових рис,
 - в) емоційних рис,
 - г) вольових рис.

24. Перша і найбільш рання ознака обдарованості, що проявляється в прагненні, тяжінні дитини (або дорослого) до певної діяльності називається:

- а) задатками,
- б) здібностями,
- в) нахилами,
- г) талантом.

25. Оберіть правильне ствердження щодо співвідношення задатків та здібностей:

- а) задатки — це різновид здібностей,
- б) задатки — вроджена основа для розвитку здібностей,
- в) задатки і здібності — це синонімічні психологічні поняття,
- г) здібності не пов'язані із задатками.

Спираючись на опрацьований зміст розділу, сформулюйте відповіді на проблемні питання

1. Доведіть, що особистість є базовою категорією психології як науки.

2. Встановіть співвідношення між поняттями «індивід» та «особистість». Наведіть приклади конкретизації цих понять.

3. Охарактеризуйте індивідуальність як категорію, встановіть її конкретне вираження в навчально-виховному процесі.

4. Проаналізуйте фактори формування особистості. Наведіть приклади кожного з них.

5. Прокоментуйте твердження К. Гельвеція «Виховання може все».

6. Розкрийте значення соціальної ролі в здійсненні особистістю суспільних взаємин.

7. Проаналізуйте власну систему соціальних ролей. Встановіть, які з них мають конструктивний характер, які — деструктивний. З'ясуйте причини останніх та способи корекції.

8. Зіставте поняття самосвідомості та Я-концепції.

9. Охарактеризуйте особистість педагога з різними видами самооцінки.

10. Проаналізуйте власну самооцінку, зіставляючи її з рівнем домагань.

11. Вкажіть, як співвідносяться зовнішня та внутрішня (психічна) діяльність.

12. Назвіть умови, від яких залежить успішність формування навичок та їх збереження.

13. Вкажіть, що об'єднує та відрізняє працю, навчання та гру як основні види діяльності.

14. Розкрийте роль спілкування у формуванні особистості.

15. Вкажіть на схожість та відмінність між характером та темпераментом.

16. Розкрийте взаємозв'язок та відмінність понять «обдарованість», «задатки», «здібності», «геніальність».

17. Визначте, чи можна фактичний успіх в певній діяльності визначити як здібності? Яка існує залежність між здібностями, уміннями та знаннями?

Розв'яжіть психологічні задачі

1. *Про який компонент діяльності йдеться в даному уривку?*

В розповіді А. П. Чехова «Дітвора»: «батька, матері і тітки Надії немає вдома... В очікуванні їхнього повернення Гришко, Ганна, Олексій, Соня і кухаркин син Андрій сидять в ідальні за столом і грають в лото... Грають діти на гроші. Ставка — копійка... Грають з азартом. Найбільший азарт написаний на обличчі у Гришка... Він грає виключно через гроші. Не було б копійок на тарілочки, він би давно вже спав... Страх, що він може не виграти, заздрість і фінансові міркування наповнюють його стрижену голову, не дають йому спокійно сидіти, зосередитися... Сестра його Ганна, дівчинка років восьми теж боїться, щоб хто-небудь не виграв... Копійки її не цікавлять. Щастя в грі для неї питання самолюбства. Інша сестра — Соня... грає в лото заради процесу гри... Хто б не виграв, вона однаково сміється і плескає в долоні. Олексій... у нього ані користі, ані самолюбства. Не виганяють з-за столу, не вкладають спати — і на тому спасибі. Сів він не стільки для лото, скільки заради непорозумінь, які неминучі в грі. Дуже йому приємно, якщо хтось вдарить або облає кого... П'ятий партнер Андрій... до виграшу і чужих успіхів ставиться байдуже, тому що він весь занурений в арифметику гри, в її нескладну філософію: скільки на цьому світі різних цифр, і як це вони не переплутуються!.. »

2. Є давня легенда про майстрів, які підносили каміння до місця майбутнього будівництва. Коли одного запитали, що він робить, той відповів: «Хіба не бачите, я тягаю каміння». Другий на це саме запитання сказав: «Я в поті чола заробляю собі на хліб». Третій висловився: «Я будую дім, де житимуть люди».

Як можна пояснити відмінності у відповідях цих будівельників? Чим зумовлене це явище?

3. Чи згодні Ви з поданими нижче висловлюваннями? Вкажіть на взаємозв'язок рівня домагань людини та її реальних досягнень в діяльності.

«Якщо ти що-небудь робиш, — говорив Л. М. Толстой, — роби це добре. Якщо ти не можеш або не хочеш робити добре, краще взагалі не роби». Таку саму думку висловлював Г. Ліхтенберг: «Остерігайся зайняти завдяки випадковості піст, який тобі не під силу, щоб не здаватися тим, ким ти не є насправді».

4. Визначте, які з наведених нижче властивостей характеризують людину як особистість, а які — як індивіда.

Старанність, низька адаптація до темряви, комунікабельність, добра рухова координація, повільна швидкість упізнавання, працьовитість, акуратність, емоційна збудливість, висока сенсорна чутливість, дратівливість, відповідальність.

5. Про який психологічний механізм захисту йдеться в наведеному прикладі?

Спостереження Ч. Дарвіна: «Протягом багатьох років, — пише Ч. Дарвін у своїй автобіографії, — я слідував золотому правилу, а саме: коли я стикався з опублікованим фактом, спостереженням або ідеєю, які вступали в протиріччя з основними результатами моїх досліджень, я миттєво записував це; і виявив з досвіду, що такі факти та ідеї набагато швидше зникають з пам'яті, ніж сприятливі».

6. У XVIII ст. відомий політик граф Честерфілд, готуючи сина до дипломатичної кар'єри, писав йому: «Розмовляючи з людьми, завжди дивися їм в очі; якщо ти цього уникаєш, люди починають думати, що ти вважаєш себе в чомусь винним; до того ж ти втра-

РОЗДІЛ 3

чаєш можливість дізнаватися по виразу облич, яке враження на них справляють твої слова».

Як Ви вважаєте, граф дав синові хорошу раду? Які б рекомендації дали дипломатам Ви?

7. Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: «Я читав, що процес сприймання людини людиною залежить від багатьох чинників. Наприклад, той, хто сприймає, часто приписує об'єктові свого сприймання неістотні, а то й несприятиманні йому риси. Так, сприятливе враження від зовнішності людини призводить до позитивних оцінок її особистості, несприятливе — до негативних. Думаю, все це має пряме відношення і до сприймання вчителями учнів. Я впевнений, що вчителі не можуть правильно оцінити учнів і тому часто не розуміють їх. Чи правильно я думаю?»

Що Ви відповісте цьому учневі?

8. Дослідження показують, що різні типи темпераменту містять можливості для продуктивної психічної діяльності.

Чи можна визначити соціальну цінність людини, виходячи з типів темпераменту?

9. *Визначте тип темпераменту Валі.*

Лякливо озираючись, дівчинка входить із мамою до кабінету лікаря. Валя розгублюється, червоніє, коли до неї звертаються. Мама каже, що Валя слухняна, сумлінна, але вкрай вразлива, плаксива, боязка. Вдома вона охоче співає ляльці пісні, коли нікого поряд нема.

10. *Визначте тип темпераменту Оленки.*

Дуже рухлива дівчинка, із жвавою мімікою. Легко зближується з ровесниками. Іноді забуває про доручення. Бувають випадки, коли засмучується, але ненадовго. Настрій у дівчинки переважно веселий і бадьорий. Легко захоплюється всім новим, але порівняно швидко втрачає інтерес. Дівчинка дуже говірка.

11. *Психологічно обґрунтуйте правомірність заяви батька дівчинки-дошкільниці: «Моя Наталя — нечепура, як і її мати.*

Неохайність донька успадкувала від мами, а доброту дістала від мене».

12. Група студентів мала схарактеризувати свого товариша, використовуючи лише прислівники. В результаті було отримано такий ряд слів: стриманий, емоційно стійкий, серйозний, сумлінний, чутливий, чуйний, творчий, активний.

Які з цих слів описують темперамент, а які — характер? Як це можна визначити?

13. Однокласники Дмитро К. і Валерій Д. негласно змагаються один з одним. Проте Дмитро майже не готується до уроків, задовольняючись тим, що зрозумів з пояснень вчителя. У вільний час він багато читає, надаючи перевагу науково-популярній літературі. Валерій ретельно готується до занять, нерідко звертається по допомогу до батьків. Дмитро випереджає Валерія при розв'язуванні задач, які потребують творчого, нешаблонного підходу. Валерію краще даються ті, де потрібно виявити глибокі, ґрунтовні знання.

Хто з хлопців краще закінчить школу? Що можна сказати про здібності цих учнів?

14. Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: «Я читав, що близнюки, схожі за фізичним і розумовим розвитком, мають різний характер. Причому ці відмінності найпомітніші тоді, коли такі діти розлучені й живуть в різних сім'ях. Тому я вважаю, що характер визначається не спадковістю, а умовами життя людини. Проте не можу збагнути, чому ж відрізняються характери близнюків, які ростуть в одній сім'ї, а отже, перебувають в однакових умовах».

Що Ви відповісте цьому учневі?

15. Від здібностей, як відомо, залежить успішність оволодіння людиною знаннями, уміннями, навичками в школі й 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 відзначались великими здібностями, досягали неабияких життєвих висот.

Чому так буває? Чому життєві успіхи людини не залежать безпосередньо від її здібностей?

Практичні дослідницькі завдання

Тема: самооцінка

Мета: визначення типу самооцінки

Форма роботи: тестування

Хід дослідження

Із поданих нижче особистісних рис випишіть в один стовпчик 15–20 позитивних, на Вашу думку, якостей, а потім стільки ж негативних.

Акуратність, альтруїзм, авторитарність, активність, байдужість, балакучість, безпечність, безпорадність, боягузтво, брехливість, брутальність, вдумливість, веселість, великодушність, відданість, відповідальність, вірність, ввічливість, врівноваженість, вразливість, витривалість, впевненість, витонченість, гнучкість, гордовитість, гостинність, грубість, грайливість, диктаторство, дисциплінованість, доброзичливість, довірливість, допитливість, егоїзм, енергійність, ентузіазм, жадібність, життєрадісність, замкнутість, запальність, зібраність, злопам'ятність, ініціативність, інтелектуальність, інертність, інтелігентність, кмітливість, комунікабельність, конфліктність, критичність, крикливість, лінивість, марнотрапство, мрійливість, мстивість, нав'язливість, наполегливість, нахабність, невпевненість, недовірливість, нервовість, нерішучість, нестриманість, ніжність, обережність, образливість, оптимізм, охайність, пасивність, педантичність, поміркованість, послідовність, поступливість, прагматичність, працелюбність, примхливість, принциповість, пристрасність, пунктуальність, ревнивість, романтичність, розважливість, рішучість, розсудливість, скромність, сміливість, сором'язливість, співчутливість, сприйнятливність, старанність, стриманість, тактовність, терплячість, три-

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

вожність, турботливість, уважність, упередженість, хазяйновитість, харизматичність, хвалькуватість, фантазійність, чуйність, цілеспрямованість, щирість, ябедництво.

« + »

0 – 0,4 – занижена самооцінка,
0,5 – 0,7 – адекватно висока самооцінка,

0,8 – 1 – завищена самооцінка;

« - »

0 – 0,4 – завищена самооцінка,
0,5 – 0,7 – адекватно висока,
0,8 – 1 – неадекватно занижена

Визначте і підкресліть позитивні риси, що притаманні Вам достатньою мірою. Так само підкресліть негативні риси, якими Ви володієте. Кількість присвоєних Вам позитивних рис поділіть на загальну кількість позитивів. Так само вчиніть з негативними рисами. Отримані результати і показують характер

Вашої самооцінки.

На основі отриманих результатів зробіть висновки та розробіть рекомендації щодо корекції рівня самооцінки.

Тема: *темперамент*

Мета: визначення типу темпераменту

Форма роботи: тестування

Хід дослідження

Вам пропонується швидко відповісти на поставлені запитання, які спрямовані на виявлення вашого звичного способу поведінки. Намагайтесь уявити типові ситуації і дайте першу «природну» відповідь, яка спаде на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, що немає «поганих» і «гарних» відповідей. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте поряд з його номером + (так), якщо ні — знак — (ні).

Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте потребу у нових враженнях, сильних відчуттях?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити чи поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи важко Вам відмовитися від Ваших намірів?
5. Чи обдумуєте Ви свої справи не поспішаючи і очікуючи?

РОЗДІЛ 3

6. Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай думаєте і говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини не було?
10. Чи правильно, що в суперечці Ви здатні на все?
11. Чи соромитесь Ви, коли хочете познайомитись з представником протилежної статі?
12. Чи буває, що розлютившись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи буває, що Ви дієте спонтанно, під впливом моменту?
14. Чи часто Вас турбують думки, що Вам не варто було щось робити чи говорити?
15. Чи надаєте Ви перевагу читанню книг зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко «зацепити»?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, якими Вам би не хотілось ділитись ні з ким?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергією, що все «горить» в руках, а іноді відчуваєте сильну стомленість?
20. Чи намагаєтесь Ви обмежити коло своїх знайомств великим числом близьких друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Чи вважаєте Ви всі свої звички хорошими?
23. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим самим?
24. Чи часто у Вас проявляється почуття провини?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно повеселитись?
26. Чи можна сказати, що Ваші нерви часто бувають надто напружені?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї і думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте Ви себе некомфортно, знаходячись в шумній, веселій компанії?
30. Чи буває, що Ви передаєте плітки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ...

32. Чи надаєте Ви перевагу спілкуванню з людьми інформації з книжок?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що потребує сильного зосередження?
35. Чи буває у Вас безпричинне тремтіння?
36. Чи завжди Ви говорите тільки правду?
37. Чи буває Вам неприємно знаходитися в компанії, де всі жартують один над одним?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що потребує швидких дій?
40. Чи правильно, що Вас часто непокоять думки про неприємності, які могли б відбутися, хоча все закінчилось благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неспішні в рухах і дещо повільні?
42. Чи запізнювались Ви коли-небудь куди-небудь?
43. Чи часто Вам сняться жахи?
44. Чи правда, що Ви так любите поспілкуватися, що не пропустите жодного зручного випадку?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутились би Ви, якби довго не могли бачитись зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих такі, які Вам явно не подобаються?
49. Чи впевнена Ви в собі людина?
50. Чи бурхливо Ви реагуєте на критику ваших недоліків чи роботи?
51. Чи важко Вам отримати справжнє задоволення від заходів з великою кількістю людей?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи зуміли б Ви внести пожвавлення в нудне товариство?
54. Чи буває, що Ви говорите про те, в чому не розумієтесь?
55. Чи турбуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви безсонням?

РОЗДІЛ 3

Ключ:

1. Шкала правдивості:

«так» — 6, 24, 36;

«ні» — 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Кількість балів, більше п'яти, виражає недостовірність результатів.

2. Екстраверсія — інтроверсія:

«так» — 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«ні» — 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

3. Нейротизм — емоційна стабільність:

«так» — 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 55, 57.

Відповіді, які збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал.

	24 нейротизм
Меланхолік	Холерик
інтроверсія	екстраверсія
0	12 24
Флегматик	Сангвінік
	0 емоційна стабільність

Співвіднесіть результати тестування з вимогами майбутньої професійної діяльності та визначте переваги та недоліки проявів темпераменту щодо неї.

Література до розділу

1. *Айсмонтас Б. Б.* Общая психология. Схемы. — М.: Владос пресс, 2003. — 287 с.
2. *Айсмонтас Б. Б.* Общая психология. Тесты. — М.: Владос пресс, 2003. — 192 с.
3. *Бондарчук Е. И., Бондарчук Л. И.* Основы психологии и педагогики: Курс лекций. — К.: МАУП, 2002. 168 с.
4. *Варій М. Й.* Психологія.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури. — 2007. — 288 с.
5. *Гамезо М. В., Домашенко И. А.* Атлас по психологии. — М., 1986.
6. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, при участии издательства Юрайт, 2002. — 336.
7. *Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М.* Психология. — М.: Изд. центр Академия, 1999. — 464 с.
8. *Жариков Е, Крушельницкий Е.* Для тебя и о тебе. — М.: Просвещение, 1991.
9. Загальна психологія. За ред. акад. Максименка С. Д. — Вінниця: Нова Книга, 2004.
10. Загальна психологія. За ред. М'ясоїда П. А. — К.: Вища школа, 2001.
11. Загальна психологія. /Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. — К.: АПН, 2002—464 с.
12. *Коломинский Я. Л.* Человек: психология. — М.: Просвещение, 1986.
13. *Крутецкий В. А.* Психология. — М.: Просвещение, 1986.
14. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1977.
15. *Маклаков А. Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
16. *Максименко С. Д., Соловієнко В. О.* Загальна психологія. — К., 2000.
17. *М'ясоїд П. А.* Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. — К.: Вища школа, 2000. — 183 с.
18. *Немов Р. С.* Психология. В трех книгах. Книга 1. — М.: Владос, 1999.

РОЗДІЛ 3

19. *Пиз А.* Язык телодвижений. — СПб.: Изд.дом Гутенберг, 2000.
20. Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. Сост. В. В. Мироненко. — М.: Просвещение, 1990. — 399 с.
21. Психология. Словарь./Под ред. Петровского А. В., Ярошевского М. Г. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
22. Психологія. За ред. Трофімова Ю. Л. - К.: Либідь, 2000.
23. *Сорокун П. А.* Основы психологии. Псков: ПГПУ, 2005. — 312 с.
24. *Хьел Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб.: Питер, 1999.

СЛОВНИК

Аа

Абсолютна чутливість — показник здатності відчувати подразники мінімальної величини, що діють на аналізатори людини. Абсолютна чутливість — індивідуальна характеристика, що специфічна для кожної людини.

Абсолютний поріг чутливості — кількісна характеристика відчуттів, мінімальна та максимальна величина подразника, що викликає адекватні відчуття. Мінімальної сили подразник становить *нижній абсолютний поріг відчуття*, а максимальний — відповідно *верхній абсолютний поріг 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. Проявляється у відсутності спонукань до діяльності, в нездатності прийняти рішення і здійснити потрібну дію, хоча необхідність її усвідомлюється.

Автоматизм — послаблення або відсутність контролю свідомості при виконанні певних дій. Виявляється в двох напрямках — відсутній контроль за виконанням самої дії — *автоматизм навички*, не усвідомлюється причина виконання певної дії — *звичковий автоматизм*.

Авторитет — 1) вплив індивіда, що базується на положенні, посаді, або статусі, що він займає; 2) визнання за індивідом права на прийняття відповідального рішення в умовах спільної діяльності.

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. Шляхом такого умовного «склеювання» виникли образи русалки, кентавра тощо.

Агнозія — порушення різних видів сприймання, що виникає при певних ураженнях мозку. Буває зоровою, тактильною, слуховою.

Аграфія — неможливість виконувати рухи, необхідні для письма, що виникає внаслідок різних розладів мовлення. Дані порушення письма проявляються або в поній втраті здатності до написання, або в грубому викривленні слів, пропусках складів і літер, нездатності об'єднувати літери в склади, склади в слова тощо.

Агресивність — емоційний стан або особистісна риса людини, що характеризується грубістю, нестриманістю, прагненням невмотивовано заподіяти шкоду іншим людям. Як ситуативний вияв прийнятна для всіх людей, але постійні прояви оцінюються як шкідливі для суспільства та самої людини.

Агресія — дії чи наміри людини заподіяти навмисну шкоду іншим чи собі, прояви ворожості, нападу тощо.

Адаптація — в широкому розумінні — пристосування до подразників, зовнішніх умов існування. Найчастіше проявляється в людини як *сенсорна* — зміна чутливості як реакція пристосування аналізатора до подразника, і *соціальна* — процес та результат активного пристосування людини до нових умов соціального середовища.

Адекватність — філософське поняття, що вживається в психології як відповідність суб'єктивних образів психіки людини об'єктивній дійсності (наприклад, сприймання, уяви, самооцінки).

Ажитація — афективна реакція людини, що проявляється у відповідь на загрозу для життя, аварійну ситуацію та інші психогенні фактори.

Активність — всезагальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення або підтримання ними життєво значимих зв'язків з навколишнім світом

Актуалізація — перехід психічних характеристик в робочий стан, використання їх людиною. Термін вживається переважно по відношенню до пізнавальних процесів — пам'яті, уваги, мислення та уваги як стану свідомості.

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.

Амбівалентність емоційна — суперечливе переживання людиною двох протилежних емоцій чи почуттів одночасно до одного об'єкту (любові і ненависті, радості і суму), *поведінкова* — прагнення до одночасних дій в двох протилежних взаємовиключних напрямках.

Амнезія — порушення пам'яті, що виникає внаслідок різних локальних уражень мозку.

Аналіз (як мислительна операція) — розумове розчленування певного предмету чи явища на окремі складові компоненти; протилежність синтезу як операції мислення.

Аналізатор — нервовий апарат, що здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, що надходять із зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

Аналогія (як механізм уяви) — створення нових образів на основі реально існуючих об'єктів дійсності. Найпоширенішою є технічна аналогія (птаха став праобразом створення літака тощо).

Анкетування — метод психологічного чи соціального дослідження, що здійснюється на основі письмового опитування значної кількості людей за певним підбором запитань — анкетой. В анкеті використовуються *відкриті* запитання, що передбачають довільну відповідь опитуваного, *закриті* (вибір одного чи декількох варіантів із запропонованих) та *напіввідкриті* (задані дослідником відповіді доповнюються власним варіантом респондента).

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; отже, аперцепція виступає як індивідуальна властивість сприймання конкретної особистості.

Апраксія — порушення довільних цілеспрямованих рухів і дій, що відноситься до розладів вищого рівня організації рухових актів. Виокремлюють наступні основні форми апраксії: *кінестетична* (розпад потрібного набору дій внаслідок порушення кінестетичного аналізу й синтезу; *просторова* — порушення зорово-просторової організації рухового акту (максимальне ускладнення рухів, що здійснюються в різних просторових площинах) та ін.

Асоціація — зв'язок між певними психічними образами, при якому використання одного викликає згадування іншого. Вперше поняття запропоноване Аристотелем, що виділяв три види *простих асоціацій* — за *подібністю* (образи пов'язуються в пам'яті, тому що схожі), *контрастом* (зв'язок встановлюється через різку несхожість, протилежність образів) та *суміжністю* (образи предметів або явищ знаходяться в одному логічному ряду). Однак в психіці практично не зустрічається таких простих асоціацій, на їх основі укладаються складні.

Астенія — нервово-психічна слабкість, що проявляється у підвищеній втомлюваності, виснаженості, зниженому порозі чутливості, нестійкості настрою, порушенні сну. Виникає внаслідок різних захворювань, а також надмірних розумових та фізичних перенапружень, тривалих емоційних переживань і конфліктів.

Астенічні емоції — вид емоцій за ознакою впливу на організм, переживання яких супроводжується послабленням, пригнічення та зниженням життєвих сил людини. Астенічні емоції протилежні за змістом стенічним.

Атракція — поняття, що позначає виникнення при сприйнятті людини людиною привабливості однієї з них для іншої.

Афазія — порушення мовлення, що виникає внаслідок локальних уражень кори лівої півкулі мозку і являє собою системний розлад різних видів мовленнєвої діяльності.

Афект — бурхливий за перебігом та виявами емоційний стан, переживання якого супроводжується у людини втратою самовладання і порушенням правильності сприймання дійсності. Афект може викликатись швидким наростанням як позитивних, так і негативних емоцій.

Аферентний — поняття, що характеризує перебіг процесу нервового збудження по нервовій системі в напрямку від периферії тіла до головного мозку.

ББ

Бажання — переживання людиною своїх потреб, прагнення щось здійснити чи досягти, що завжди має усвідомлений характер.

Бар'єр смисловий — взаємонепорозуміння між людьми, що є наслідком того, що одне і те саме явище має для них різний смисл.

Бар'єр психологічний — психічний стан, що проявляється в неадекватній пасивності суб'єкта, що перешкоджає виконанню тих чи інших дій.

Безумовний рефлекс — реакція організму на зміни чи дію подразника з середовища, що має вроджений та незмінний характер. Безумовний рефлекс є основою для інстинкту.

Бесіда — як діагностичний психологічний метод — метод отримання інформації на основі усного спілкування із досліджуваним за гнучким планом.

Біль — психічний стан, що виникає в результаті надсильних або руйнівних впливів на організм при загрозі його існуванню або цілісності.

Біхевіоризм — напрям американської психології ХХ ст., що заперечує свідомість як предмет наукового пізнання і розглядає психіку як сукупність різних форм поведінки (як сукупності реакцій організму на стимули зовнішнього середовища).

Больові відчуття — негативно забарвлені відчуття, що виникають внаслідок надмірного подразнення рецепторів організму, а також хвороб чи уражень внутрішніх органів.

Брока центр — руховий мозковий центр мовлення людини, встановлений і описаний французьким вченим П. Брока. При ураженні центру Брока людина розуміє мову інших, але втрачає здатність вимовляти слова.

Вв

Вербальний — словесний, мовний.

Верніке центр — слуховий мозковий центр мовлення, що був відкритий німецьким вченим К. Верніке. При ураженні цього центру людина втрачає здатність розуміти мовлення інших людей.

Взаємодія — процес безпосереднього або опосередкованого впливу об'єктів (суб'єктів) одне на одного, що породжує їхню взаємообувленість і зв'язок.

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 (увага при сприйманні зосереджується на найважливіших, найпотрібніших образах дійсності).

Виразні рухи — зовнішнє вираження психічних станів, особливо емоційних, що проявляється в міміці, пантоміміці, «вокальний» міміці.

Витіснення — один із деструктивних механізмів психологічного захисту, сформульований З. Фрейдом, що діє за принципом цілеспрямованого вигнання, штучного забування неприйнятних для людини думок, прагнень, вражень. Ці думки переходять із усвідомлюваного на підсвідомий рівень, продовжуючи негативно впливати на поведінку індивіда.

Вища нервова діяльність — умовно-рефлекторна діяльність вищих відділів центральної нервової системи, що забезпечує роботу найскладніших психофізіологічних систем.

Вищі психічні функції — складні системи психічні процеси, що формуються прижиттєво і є соціальними за своїм походженням.

Вібраційні відчуття — вид шкіряних відчуттів, які виникають на основі коливання, руху певних подразників (повітря, предметів).

Відображення — загальна властивість матеріальних об'єктів реагувати на вплив оточуючого середовища. Органічні форми матерії мають складніші форми відображення порівняно з неорганічними.

Відображення теорія — матеріалістична теорія пізнання, яка стверджує, що психіка — суб'єктивний образ об'єктивного світу, тобто людина своєрідно пізнає реальні явища дійсності.

Відраза — негативна емоція, що викликається зіткненням людини з якимись неприємними, бридкими, неприйнятними предметами чи явищами.

Відтворення — один із процесів пам'яті, що характеризується поживавленням, активізацією у свідомості образів предметів чи явищ, що раніше сприймалися. Відтворення буває *мимовільним* (відбувається без попередньо поставленої мети та вольових зусиль) та *довільним* (при його роботі наявна мета та докладаються зусилля волі).

Відчуття — психічний пізнавальний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей предметів або явищ, а також станів організму, що діють на даний момент. Фізіологічною основою відчуттів є діяльність аналізаторів. Поряд зі сприйманням відчуття складає базовий чуттєвий рівень пізнання.

Військова психологія — галузь психології, що вивчає психологічні особливості різних видів військової діяльності залежно від суспільно-історичних умов, рівня військової техніки, характеристик особистості бійця, особливостей військового колективу, методів бойової та політичної підготовки.

Вікова психологія — галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку та функціонування психіки людини на всіх етапах її життя.

Воля — усвідомлювана саморегуляція людиною діяльності та поведінки, спрямована на досягнення мети і подолання перешкод. Воля в психічній діяльності людини виконує дві взаємопов'язані функції — *спонукальну* (спрямування активності на досягнення бажаної мети) та *гальмівну* (утримання від небажаних дій та вчинків).

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.

Вплив — процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини, її установок, намірів, уявлень, оцінок в ході взаємодії з ним.

Вправлення — багаторазове виконання певної дії з метою її засвоєння. Результатом вправлення є сформовані навичка чи вміння.

Врівноваженість нервової системи — властивість нервових процесів, що виражається у співвідношенні між збудженням і гальмуванням. Ця категорія визначена І. П. Павловим і у поєднанні з силою та рухливістю нервової системи визначає тип вищої нервової діяльності.

Вразливість — підвищена емоційна чутливість людини до всіх подій та явищ навколишньої дійсності.

Врівноваженість нервової діяльності — властивість нервової системи, що разом із силою та рухливістю покладена І. П. Павловим в основу визначення типу вищої нервової діяльності; проявляється як збалансованість, ступінь узгодженості роботи базових нервових процесів збудження і гальмування.

Втомлюваність — послаблення, зниження працездатності організму під впливом тривалого навантаження. В психології розрізняють *фізичну* втомлюваність як наслідок, приміром, на-

вантаження організму, та *психічну* — через тривалу розумову діяльність, стресові фактори тощо.

Вчинок — свідомо дія людини, що скерована волею й виходить з певних переконань суб'єкта.

ГГ

Галюцінації — патологічне порушення перцептивної діяльності, що полягає в сприйнятті об'єктів, які даний момент не впливають на відповідні органи відчуттів.

Гальмування — один із базових нервових процесів, що виявляється в послабленні або припиненні діяльності нейронів. Поряд із збудженням гальмування складає основу нервової діяльності.

Геніальність — особистісна характеристика людини, що базується на найвищому рівневі розвитку здібностей та виявляється у створенні винятково значимих для людства продуктів творчої діяльності.

Геронтопсихологія — галузь вікової психології, що вивчає психологічні особливості людей похилого віку.

Гештальт — функціональна структура, яка впорядковує розмаїття окремих явищ.

Гештальтпсихологія — напрям у західній психології, який виник в Німеччині в першій третині ХХ ст. і висунув програму вивчення психіки з точки зору цілісних структур (гештальтів), первинних по відношенню до своїх компонентів.

Гіперболізація — механізм створення нових образів уявою на основі збільшення чи зменшення образу предмета чи його окремих компонентів. Гіперболізація найчастіше використовується в мистецтві, літературі, фольклорі (образи велетнів, ліліпутів тощо).

Гіпноз — тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням її обсягу і різким фокусуванням на змісті навіювання, що пов'язане зі зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості.

Гіпотеза — уявне припущення щодо можливості чи неможливості існування, виникнення, роботи певних об'єктів, фактів чи явищ дійсності.

Гнів — одна із базових емоцій негативного прояву, що викликається суттєвим незадоволенням потреб людини.

Гра — див. *ігрова діяльність*.

Група — певне соціальне об'єднання, що відокремлюється на основі конкретних ознак (спільна організація, діяльність, міжособистісні взаємини).

Група неформальна — реальна соціальна спільність, яка не має юридично фіксованого статусу, що добровільно об'єднана на основі інтересів, дружби і симпатій або на основі прагматичної користі.

Група офіційна (формальна) — реальна або умовна соціальна спільність, яка має юридично фіксований статус, члени якої в умовах суспільного розподілу праці об'єднані соціально заданою діяльністю.

Група реальна — обмежена в розмірах спільність людей, що існує в загальному просторі й часі та об'єднана реальними відносинами (наприклад, шкільний клас, робоча бригада, військовий підрозділ, сім'я тощо).

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.

Група умовна — об'єднана за певною ознакою (характером діяльності, статтю, віком, рівнем освіти, національністю тощо) спільність людей, що є об'єктом вивчення соціальної психології і включає суб'єктів, які не мають прямих чи опосередкованих взаємостосунків одне з одним.

Гуманістична психологія — напрям в американській психології другої половини ХХ ст., в якому людина розглядається як духовна істота, що ставить перед собою мету самовдосконалення і прагне до її досягнення.

Дд

Дедукція — механізм утворення умовисновків, побудований на логічному переході від загальних до конкретних суджень. Дедукція є протилежною індукції.

Дежеріна центр — зоровий центр мовлення, відкритий російським вченим Дежеріним. При ураженні цього центру мозку людина втрачає здатність розуміти писемне мовлення (читати).

Депресія — тривалий негативний емоційний стан людини, емоційний розлад, що супроводжується почуттям пригніченості, тотальної апатії, зниженням активності у всіх сферах психічного та фізичного життя людини. Депресія виникає внаслідок фізичних, психічних захворювань або як реакція на важкі життєві обставини.

Детермінізму принцип — вихідне наукове положення психології про те, що всяке психічне явище має свою причину і є залежним від неї.

Дидактогенія — негативний психічний стан учня (пригнічений настрій, страх, фрустрація та ін.), викликаний порушенням педагогічного такту з боку вихователя (педагога, тенера, керівника).

Динамічний стереотип — відносно стійка система умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, що утворюється в результаті життєдіяльності людини при багаторазовому впливі однакових подразників з навколишнього середовища. Сформований динамічний стереотип вказує на психофізіологічне пристосування людини до зовнішніх умов і виявляється в режимі, способі її життя.

Дистрес — негативний емоційний стан людини, що викликається надто тривалим чи надмірно сильним психофізіологічним напруженням і пригнічує всю життєдіяльність людини. Дистрес може виникати внаслідок попереднього переживання стресу.

Диференційна психологія — галузь психології, що вивчає психологічні відмінності як між індивідами, так і між групами людей, причини і наслідки цих відмінностей.

Діалог — поперемінний обмін репліками двох або більше людей.

Дія — основний реалізаційний компонент структури діяльності, спрямований на виконання певного поточного завдання. Дії бувають *імпульсивними* (нема усвідомленої мети та наслідків), *довільними* (усвідомлюється тільки мета) та *вольовими* (усвідомлюється і мета, і наслідки).

Діяльність — одна з основних категорій психологічної науки; внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети. В науці прийнято розрізняти три онтогенетичні види діяльності людини — *гру, навчання і працю*.

Довготривала пам'ять — один з видів пам'яті за тривалістю збереження інформації, що забезпечує утримання мозком знань, вмій та навичок, будь-якої інформації протягом тривалого періоду (місяці, роки, десятиріччя) і наділена величезним обсягом.

Домінанта — рефлекторна система, що тимчасово керує і обумовлює роботу нервових центрів на даний момент і тим самим надає поведінці певної спрямованості.

Досягнень мотивація — один з різновидів мотивації діяльності, пов'язаний з потребою індивіда досягати успіхів і уникати невдач.

Дотикові відчуття — один із видів шкіряних відчуттів, що виникає внаслідок подразнення поверхні тіла. Дотикові відчуття іноді називають *тактильними*.

Друга сигнальна система — спосіб регуляції поведінки людини, що діє як реакція на мовні подразники з навколишнього середовища. Друга сигнальна система формується і функціонує тільки у людини в процесі життєдіяльності на основі першої.

Дружба — вид стійких, індивідуально-вибіркових міжособистісних стосунків, що характеризується взаємною прихильністю її учасників, взаємними очікуваннями почуттів у відповідь.

Душа — теологічний термін, що є історичним синонімом сучасної категорії — психіки; виникає ще в первіснообщинному суспільстві як позначення незрозумілих для людини явищ природної активності.

Ее

Егоїзм — негативна риса характеру людини, що виявляється в надмірній зосередженості на своєму «Я» при цілковитому ігноруванні інтересів інших людей.

Егоцентризм — специфічна орієнтація людини на саму себе, зосередженість на власних психічних проявах. Егоцентризм буває тимчасовим віковим, але в умовах неправильного формування особистості може перерости в егоїзм. За змістом егоцентризму проявляється в *пізнавальній сфері* людини (сприймання, мислення надміру суб'єктивного характеру), *моральній* (оцінка намірів та вчинків інших людей через проекцію власної особистості) та *комунікативній* (передача суб'єктом інформації іншим людям із накладанням власних поглядів).

Ейдетична пам'ять — різновид образної пам'яті, при якій людина здатна з виключною точністю і яскравістю зберегти образи зображень.

Ейфорія — стан надмірної веселості, зазвичай не викликаний об'єктивними обставинами.

Експеримент (в психології) — один із основних методів наукового пізнання психіки, що передбачає вивчення певних психічних проявів в спеціально створених або контрольованих умовах з активною роллю дослідника. За місцем проведення експеримент поділяють на *природний* (проведення в звичайних, природних для досліджуваного умовах) та *лабораторний* (в спеціально визначених приміщеннях — лабораторіях, з використанням відповідних приладів), за функціями — *констатувальний* (фіксація наявних психологічних особливостей людини) та *формувальний* (робота, спрямована на стимуляцію бажаних психічних виявів).

Екстеріоризація — процес породження зовнішніх дій, висловлювань та ін. на основі перетворення ряду внутрішніх структур, що склалися на основі *інтеріоризації* (див. *інтеріоризація*) зовнішньої соціальної діяльності людини.

Екстраверсія — властивість особистості, що виявляється в більшій спрямованості психічної сфери людини (почуттів, інтересів) на зовнішній світ, ніж на себе. Екстраверсія протилежна *інтроверсії*.

Емоції — вид психічних процесів і станів, що втілює переживання короткочасного ставлення до дійсності, життєвого значення подій і явищ. У вузькому значенні поняття «емоція» вживається як форма переживання якого-небудь почуття. За ознакою задоволеності потреби емоції поділяють на *позитивні* (реакція на повне або достатнє задоволення потреби — радість), *негативні* (реакція на недостатнє або й відсутнє задоволення потреби — гнів, сум), за впливом на організм — *стенічні* (активізація, покращення життєдіяльності — радість) та *астенічні* (пригнічення, порушення життєдіяльності — сум).

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. Емоційна пам'ять є одним з найбільш ранніх проявів видів пам'яті людини.

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.

Еферентний — процес, спрямований з середини на зовні, від центральної нервової системи до периферії тіла.

Єє

Єдності свідомості та діяльності принцип — одне із базових методологічних положень психології, що виражає тісний взаємозв'язок внутрішньої психічної сфери людини (свідомості) та її зовнішніх виявів (діяльності). Згідно цього принципу свідомість розвивається внаслідок залучення людини до цілеспрямованої діяльності, але і остання теж вдосконалюється за рахунок збагаченої свідомості.

Жж

Жести — виразні рухи рук, пальців, що використовуються як допоміжний (у німих — компенсаторний) засіб спілкування лю-

дей. Мовлення, яке супроводжується жестикуляцією, має більш наочний характер.

Життєдіяльність — сукупність видів активності, що об'єднуються поняттям «життя» і притаманних живій матерії.

Зз

Забування — процес пам'яті, що виявляється у втраті точності відтворення подій і фактів, зменшенні обсягу запам'ятовуваного. За тривалістю забування буває *тимчасовим* і *тривалим*, за обсягом — *повним* або *частковим*.

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 (здібностей, темпераменту, характеру тощо).

Залежність — патологічна потреба в чомусь або в комусь, що руйнує організм і особистість.

Запам'ятовування — процес пам'яті, що полягає в закріпленні образів сприймання, уявлень, дій переживань тощо в мозку. За ознакою осмисленості запам'ятовування буває *механічним* (відсутні логічні зв'язки між матеріалом, що запам'ятався) і *осмисленим* (за наявності логічних зв'язків у матеріалі). Розрізняють також *мимовільне* і *довільне* запам'ятовування (відсутність мети та вольового зусилля щодо першого та їх наявність щодо другого різновиду).

Зараження — процес передачі емоційного стану від одного індивіда до іншого на психофізіологічному рівні контакту, окрім власне смислового впливу або додатково до нього.

Захист психологічний — позасвідомо регулятивна система особистості, спрямована на усунення чи зменшення негативних травмуючих переживань свідомості. Психологічний захист може мати як *конструктивні механізми* (не вирішуючи проблеми, він її не ускладнює) — компенсація, сублімація, так і *деструктивні* (ускладнення проблеми) — витіснення, заперечення, проєкція та інші.

Збереження — процес пам'яті, що виявляється в утриманні мозком певного матеріалу, що попередньо запам'ятався. Збереження розподіляють за обсягом на *повне* і *часткове*.

Збудження — нервовий процес, що лежить в основі рефлекторної діяльності організму і полягає в активізації нейронів при дії подразників. Збудження протилежне процесу гальмування.

Звичка — схильність людини до виконання певних закріплених дій, що виникає в результаті багаторазового повторення. Звички бувають *корисними* і *шкідливими* залежно від їх впливу на особистість чи оточуючих людей.

Здібності — індивідуально-психологічні властивості людини, що є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності. За сферою вияву здібності поділяються на *загально-розумові* (виявляються у роботі інтелекту в цілому) та *спеціальні* (стосуються окремих сфер діяльності людини — музичні, мовні, математичні тощо). Здібності виявляються в процесі оволодіння діяльністю, в тому, наскільки індивід швидко і якісно, легко і міцно оволодіває способами її організації та здійснення.

Здивування — одна з базових емоцій, яка викликається новизною, незвичністю та нестандартністю подразника. Здивування може виступати позитивним мотивом для пізнавальної діяльності людини, переходячи в інтерес.

Знання — результат пізнавальної діяльності людини, сукупність достовірної засвоєної людиною інформації про оточуючий світ та саму себе.

Зоопсихологія — галузь психології, що вивчає психіку та її зовнішні вияви у тварин.

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 (світлових променів) на зоровий аналізатор. Внесок зорових відчуттів у процес надходження інформації з навколишнього середовища до мозку людини становить близько 90%.

Зосередженість уваги — одна з її основних якостей, що виявляється в ступені концентрації уваги на певному об'єкті. Поряд зі стійкістю зосередженість уваги створює оптимальні умови для діяльності.

Іі

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.

Ідеалізм — ортодоксальне філософське вчення, яке в психології наголошує на первинності походження і розвитку психіки над мозком. Ідеалізм є протилежним матеріалізму.

Ідентифікація (в психології) — 1) механізм соціалізації, що діє на основі уподібнення дитини значимому дорослому; 2) механізм психологічного захисту, який працює як привласнення, перенесення людиною значимих якостей іншої особистості на свою психічну сферу.

Ідеомоторний акт — перехід уявлення про рух м'язів у реальне виконання цього руху. Ідеомоторні акти є мимовільними, неусвідомлюваними і, як правило, мають слабо виражені проторові характеристики.

Ілюзія — неправильне спотворене сприймання людиною об'єктивного світу, що виникає під впливом зовнішнього подразника або хворобливого стану нервової системи. Залежно від органа чуттів, що породжує ілюзії, вони бувають *оптичними* (зоровими), *слуховими*, *дотиковими*. Ілюзії слід відрізняти від галюцинацій, так як вони виникають тільки за наявності реальних подразників.

Імітація (в психології) — здатність однієї людини копіювати рухи, жести, міміку голос іншої особи. Імітація може виявлятися в ігровій діяльності, а також в деяких жанрах мистецтва.

Імпульсивність — особливість поведінки, що виявляється в її слабкому контролі та вольовій регуляції, вчинки зумовлюються переважно безпосередніми бажаннями та примхами.

Індивід (індивідуум) — людина як окремий представник біологічного виду *Homo sapiens*, носій вродженої бази для формування особистості.

Індивідуалізація — механізм соціалізації, що діє як свідомі пошуки та вияви своїх неповторних специфічних особистісних якостей. Вперше виявляється та розгортається, як правило, в підлітковому віці.

Індивідуальність — сукупність своєрідних неповторних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших осіб. Індивідуальність проявляється на *індивідному* рівні — фізичні та фізіологічні ознаки (зовнішність, зріст) і *особистісному* — психологічні якості (інтелект, характер, здібності тощо).

Індивідуальний стиль діяльності — вироблена і закріплена своєрідність здійснення особистістю певної діяльності. Індивідуальний стиль діяльності формується під впливом таких факторів, як властивості нервової системи людини, умови її навчання та виховання, подальші особливості початку діяльності та адаптація до неї.

Індиферентність — байдуже, нейтральне ставлення людини до когось чи чогось.

Індукція (в психології) — механізм мислення, що виявляється у переході від одиничних, часткових ознак до узагальнених характеристик предметів чи явищ.

Інженерна психологія — галузь психології, що досліджує процеси і засоби інформаційної взаємодії між людиною і машиною.

Інсайт (осяння, здогадка) — неочікуване для самої людини знаходження вирішення певної проблеми, над якою вона довго і наполегливо розмірковувала.

Інстинкт — вроджена форма поведінки тварин і людини, що має успадкований і незмінний характер та є ефективною в стабільних умовах середовища. Фізіологічною основою інстинкту є ланцюг безумовних рефлексів, що виробились в процесі еволюції.

Інструмент — знаряддя людської діяльності, в якому зафіксовано логіку виконання заданих дій.

Інтеграція особистісна — 1) поєднання цілей, переконань, життєвих прагнень людини в струнку логічну систему; досягнення інтеграції є показником особистісної зрілості, 2) механізм соціалізації, що діє як прагнення до максимально повного вираження особистісних рис людини у її взаємодії з іншими особами; характерний для юності та дорослості.

Інтелект — відносно стійка структура розумових здібностей та надбань людини. До складу інтелекту відносять перцептивні, мнемічні, мислительні якості людини, особливості її уваги тощо; отже, інтелект виступає як інтегроване поняття.

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.

Інтерференція мнемічна — погіршення збереження інформації в пам'яті, що викликане накладанням, негативним переносом пізніше запам'ятованого матеріалу.

Інтроверсія — властивість особистості, що характеризується переважною спрямованістю психіки людини на свій внутрішній світ. Інтроверсія є протилежною екстраверсії.

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.

Інтроспекція (див. *самопостереження*) — історичний синонім психологічного методу самопостереження.

Інтуїція — специфічний механізм відображення дійсності людиною, що ґрунтується на здогадках, обмеженому осмисленні. Робота інтуїції психологами остаточно не вивчена.

Інфантилізм — збереження в психіці та поведінці людини якостей, що характерні для більш ранніх періодів її розвитку, «надмірна дитячість». Інфантилізм зазвичай виявляється у несаможиттєвості рішень та дій, надмірному почутті незахищеності,

залежності, зниженій критичності до себе, неадекватному егоцентризмі.

Кк

Катарсис — «очищення». Термін, що позначає душевне полегшення, емоційну розрядку, що настає в людини після сильних емоційно-сміслосих переживань.

Кінестетичні відчуття (рухові відчуття) — відчуття положення та рухів органів та частин тіла, що спричинюються подразненням спеціальних рецепторів, розміщених у м'язах, суглобах, сухожиллях тощо.

Клімат психологічний — якість міжособистісних взаємин, набір умов, що сприяють або навпаки, перешкоджають спільній діяльності людей чи виявам особистості в групі.

Когнітивна психологія — один з сучасних напрямів психології, що пояснює поведінку людини на основі розумових конструкцій.

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.

Компенсація — 1) високий ступінь розвитку певних аналізаторів, що заміщують сенсорні дефекти людини (сліпі люди мають гарний слух); 2) один із механізмів психологічного захисту, що виявляється як заглиблення людини в певну діяльність, що відволікає її від травмуючих переживань.

Комплекс — поєднання окремих психічних процесів у ціле.

Комплекс неповноцінності — система негативних ставлень індивіда до себе, переконаність у відсутності або низькому рівні розвитку значимих якостей. Комплекс неповноцінності як правило, супроводжується заниженою самооцінкою.

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.

Контроль — компонент структури діяльності, що забезпечується перевіркою відповідності поточних дій заданій меті.

Конфлікт — неспівпадання, суперечливість несумісних виявів свідомості однієї людини (*внутрішній конфлікт* особистості) чи інтересів, прагнень кількох людей чи груп (*міжособистісний* або *міжгруповий* конфлікт).

Конформізм — властивість особистості змінювати, пристосовувати свої погляди, поведінку відповідно до вимог навколишнього соціального середовища. Конформізм як ситуативний прояв є природнім явищем, а як особистісна ознака зумовлює пасивну життєву позицію індивіда.

Корекція психологічна — послаблення або й подолання відхилень психічного розвитку, порушень чи негативних проявів психіки людини.

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.

Космічна психологія — галузь психології, що вивчає психологічні особливості праці космонавта, залежність цих особливостей від ряду специфічних факторів, а також способи і методи цілеспрямованої організації психічної діяльності космонавта в ході підготовки і здійснення космічних польотів.

Креативність — здатність людини побачити нове в звичному. Те саме, що й здатність до творчості.

Лл

Лабільність — рухливість, здатність до швидких змін.

Лідер — людина, яка завдяки своїм особистісним якостям має суттєвий організаційний вплив на членів соціальної групи.

Логічне (осмислене) запам'ятовування — вид запам'ятовування за ознакою осмисленості матеріалу, що діє

на основі встановлення логічних істотних зв'язків між компонентами змісту матеріалу. Особливо ефективне логічне запам'ятовування при роботі з великим об'ємом систематизованої інформації.

Локус контролю — якість людини, що характеризує її схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам (обставини, оточуючі люди тощо) чи внутрішнім (власні зусилля, здібності тощо). Відповідно локус контролю буває *екстернальним* (зовнішнім) та *інтернальним* (внутрішнім).

Любов — вище людське почуття, що виявляється в стійкій свідомій прихильності особистості до когось чи чогось, спричиненій визнанням переваг цього об'єкту.

ММ

Макросередовище — компонент соціального середовища як фактору психічного розвитку людини, країна з її політичними, економічними, етнічними особливостями, регіон, місто чи село, в якому проживає індивід.

Матеріалізм — ортодоксальне філософське вчення, що в контексті філософії стверджує про первинність виникнення і розвитку мозку як основи психічної діяльності. Матеріалізм за змістом є протилежним ідеалізму.

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 тощо.

Мета — компонент діяльності, її уявний кінцевий результат, що людина прагне досягти.

Метод психології — спосіб наукового вивчення розвитку та функціонування психіки.

Механічне запам'ятовування — різновид запам'ятовування, який діє як фіксація матеріалу в пам'яті без встановлення його смислових зв'язків. Механічне запам'ятовування є протилежним за змістом логічному.

Мимовільне запам'ятовування — різновид запам'ятовування, що відбувається без попередньо поставленої мети і використання вольового зусилля.

Мислення — пізнавальний процес, сутність якого полягає в опосередкованому та узагальненому відображенні дійсності.

Мікросередовище — компонент соціального середовища як фактору психічного розвитку людини, безпосереднє суспільне оточення індивіда, його сім'я, друзі, знайомі та побутові умови проживання.

Міміка — виразні рухи обличчя, показник переживання емоційних станів людиною.

Мнемічна діяльність — робота пам'яті як пізнавального процесу. Похідне поняття «мнемотехніка» вживається як сукупність прийомів покращення роботи пам'яті.

Мова — суспільно зумовлена і сформована система словесних знаків, що служить засобом спілкування у певному соціумі.

Мовлення — процес використання мови у психічній діяльності людини. За формою мовлення буває *усним* і *писемним*, за спрямованістю — *зовнішнім* і *внутрішнім*.

Мозок — центральний відділ нервової системи людини і деяких тварин, який забезпечує вищі форми регуляції всіх життєвих функцій організму і його врівноваження з середовищем.

Моральні почуття — різновид 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. Мрія завжди емоційно позитивно зафарбована, але для її досягнення потрібні час та зусилля.

Моторика — рухова сфера людини.

Мужність — особистісна якість, що виражається в здатності діяти рішуче і доцільно в складній небезпечній ситуації, контр-

оловати імпульсивні спонукання, долати можливе почуття страху і невпевненості, в умінні мобілізувати всі сили на досягнення мети.

Нн

Навичка — дія, що виконується автоматизовано (відсутній усвідомлюваний контроль за виконанням окремих операцій) як результат багаторазового повторення. Навички мають багато різновидів залежно від того, яку діяльність вони обслуговують — *перцептивні* (сформовані і виявляються на основі сприймання), *мислительні* (супроводжують роботу мислення), *мовленнєві*, *рухові* тощо.

Навіювання — процес впливу на емоційну сферу психіки людини, що пов'язаний з її зниженою критичністю сприймання інформації.

Надсвідоме — один із рівнів психіки людини, що за З. Фрейдом містить стереотипи оцінки поведінки та якостей людей, засвоєні в ранньому дитинстві від значимих дорослих.

Намір — рішення людини виконати певну дію і домогтися певного наслідку.

Наочно-дійове мислення — різновид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, що відбувається на основі здійснення рухових операцій (дій) з реальними предметами. Як провідний вид мислення наочно-дійове характерне для раннього віку.

Наочно-образне мислення — вид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, в якому відбувається оперування образами конкретних предметів чи явищ дійсності. Наочно-образне мислення виявляється в дошкільному віці, зберігається як провідне в молодшому шкільному періоді.

Наполегливість — позитивна волева якість особистості, що полягає у здатності зосереджено тривалий час досягати поставленої мети, долаючи перешкоди.

Наслідування — форма поведінки людини, яка виявляється у копіюванні, відтворенні дій, поглядів чи виявів характеру інших осіб.

Настрій — загальний стан психіки людини, що містить певний емоційний фон і впливає на всю її життєдіяльність.

Натхнення — психічний стан емоційного піднесення, активізації творчого потенціалу людини. Натхнення зумовлює високу продуктивність праці людини, так як передбачає роботу розуму, почуттів та інтуїції.

Научіння — набуття людиною чи твариною певного психофізичного досвіду та здатність його ефективно використовувати.

Невроз — одна із основних форм нейропсихічних розладів, що викликається перевантаженням нервової діяльності людини. Виділяють три найтипівші види неврозів — *неврастенія* (фізичне та психічне виснаження, дратівливість, надмірна емоційна вразливість), *истерія* (демонстративні бурхливі емоційні вияви, соматичні розлади), *невроз нав'язливих станів* (поява різних невмотивованих страхів, неадекватних повторюваних дій тощо). Невроз критично сприймається хворими і не виводить з ладу інтелект, що істотно відрізняє його від психозу.

Невротизм — стан, що характеризується емоційною нестійкістю, тривогою, низкою самоповагою, вегетативними розладами. Невротизм не слід ототожнювати з неврозом, оскільки невротичні симптоми може виявляти навіть здорова людина.

Нейрон — нервова клітина, основна структурна одиниця нервової системи, що складається із тіла клітини, відростків двох типів — аксона та дендритів, а також гіллястих волокон. Основна функція нейрону — передача та перетворення збудження.

Нервова система — сукупність нервових утворень організму, що забезпечують сприймання подразників з навколишнього середовища та власного організму, переробку виникаючого при цьому збудження і формування відповідної реакції.

Несвідоме — рівень вияву психіки людини, який знаходиться поза контролем свідомості; зміст несвідомого має вплив на всю психіку і життєдіяльність індивіда, але механізми цього впливу наукою остаточно не з'ясовані. Вагома роль несвідомому надана в психоаналітичній концепції З. Фрейда.

Нонконформізм — прагнення будь-що протистояти думці більшості й вчиняти протилежним чином, не зважаючи ні на що.

Норма психічна — відносний стандартний показник, що вказує на прийнятність та адекватність розвитку і вияву психіки людини.

Нюхові відчуття — вид відчуттів за ознакою змісту, що виконує функцію розрізнення запахів.

Оо

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.

Операція (в психології) — структурний компонент діяльності, спосіб виконання певної дії, спрямований на досягнення певного конкретного завдання.

Органічні відчуття — вид відчуттів, рецептори якого знаходяться на внутрішніх органах та фіксують самопочуття. До виявів органічних відчуттів відноситься голод, спрага, ситість, задуха, нудота тощо.

Органи чуття — синонімічна назва груп аналізаторів, що сприймають подразники з навколишнього середовища. Органи чуття є спеціалізованими, тобто реагують лише на певний тип подразника. У людини виділяють органи зору, слуху, смаку, нюху і дотику.

Осмисленість сприймання — специфічно людська властивість сприймання людини, що виявляється у здатності позначати об'єкти, які сприймаються словами або відносити їх до певної словесної категорії, групи.

Особистість — одна із центральних психологічних категорій, якість індивіда як свідомої, залученої до повноцінних суспільних взаємин особи. Особистість є набутою якістю індивіда, вона формується за рахунок взаємодії біологічного, соціального факторів та активності самої людини.

Оцінка — компонент структури діяльності, що виражається тупенем відповідності мети кінцевому результату.

Очікування соціальні — система вимог, норм поведінки окремого індивіда при виконанні певної соціальної ролі. Очікування соціальні санкціонують та впорядковують систему стосунків та взаємин в суспільстві, хоча мають неформальний характер.

Пп

Пам'ять — пізнавальний процес, що має об'єктом відображення попередній досвід і виявляється в його засвоєнні, збереженні та подальшому відтворенні мозком.

Парамнезія — «обман пам'яті», «хибні спогади». Частіше за все під парамнезією розуміють розлади пам'яті, при яких те, що відбувається на даний момент, здається знайомим, вже колись пережитим.

Парафазія — порушення мовного висловлювання, що проявляється в неправильному використанні окремих звуків (літер) або слів в усному та письмовому мовленні.

Патопсихологія — галузь психологічної науки, що вивчає закономірності виникнення та перебігу психічних відхилень. Патопсихологія являє собою уявний перехід від психології до медицини (психіатрії).

Педагогічна психологія — галузь психологічної науки, що зосереджена на вивченні психологічних особливостей навчання, виховання та педагогічної діяльності й особистості вчителя.

Переключення уваги — здатність людини довільно перемищувати свою увагу від одного об'єкта до іншого.

Переконання — 1) компонент спрямованості, що містить стійкі погляди, які є для людини незаперечними та цінними; 2) метод виховання, який передбачає вплив на свідомість вихованця з метою стимулювання його до соціально бажаних дій.

Перенесення навички — вплив вже наявного способу виконання дії на формування нової навички. Перенесення може мати позитивну форму (*індукція*), сприяючи формуванню нової навички, та негативну (*інтерференція*), — заважаючи чи ускладнюючи цей процес.

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.

Поведінка — сукупність дій тварини або вчинків людини, зовнішній вияв психічної діяльності. У тварин поведінка має переважно інстинктивний характер, у людини є, як правило, показником усвідомлених дій.

Подразливість — здатність живого організму реагувати змінами фізичного та фізіологічного стану на вплив зовнішнього середовища. Подразливість є елементарною, але базовою формою взаємодії живої істоти і навколишнього середовища.

Покликання — усвідомлення людиною свого життєвого призначення і спрямування, що надає осмисленості, доцільності її діяльності.

Поняття — одна з основних форм абстрактного мислення, що виявляється як відображення найсуттєвіших загальних ознак певного предмету чи явища.

Порівняльна психологія — галузь психологічної науки, що вивчає схожі та відмінні ознаки психічної діяльності людей і тварин.

Порівняння — операція мислення, що полягає в співставленні образів предметів чи явищ для встановлення їх спільних та відмінних ознак.

Пороги відчуттів — характеристика чутливості аналізаторів, що виявляється в *абсолютному порозі відчуття* (буває *нижнім* — мінімальна сила подразника, що вже викликає відчуття, та *верхнім* — максимальний подразник, при якому ще виникають відповідні, а не больові відчуття) і *порозі розрізнення* (мінімальна відмінність між двома діючими подразниками, яка викликає різницю у відчуттях).

Потреба — необхідність індивіда в певних об'єктах для існування та розвитку, що виступає джерелом його (індивіда) активності. Потреби людини умовно поділяють на *матеріальні* та *духовні*.

Потяг — стан організму, що виражає недостатньо усвідомлену потребу, є передумовою її визначення та своєрідним прагненням до її задоволення.

Почуття — вияв афективної сфери людини, її суб'єктивне відносно тривале ставлення до навколишньої дійсності та самої себе. Вищі почуття, в яких відображена вся багатогранність взаємодії людини із соціумом, поділяються за змістом на *моральні, естетичні, інтелектуальні та праксичні*.

Прагнення — первинне спонукання, чуттєве переживання потреби, що може мати чітко усвідомлюваний характер (бажання) або слабо усвідомлене оформлення (*потяг*).

Пригадування — довільне відтворення, що вимагає від людини докладання вольових зусиль для відновлення мозком ранише засвоєного матеріалу.

Принцип психології — вихідне узагальнююче теоретичне положення психології, що фіксує її предмет, теорію та регулює використання методів дослідження психіки.

Пристрасть — форма переживання почуттів людиною, яка характеризується зосередженістю, скерованістю прагнень на певному об'єкті. Предметом пристрасті може виступати як інша людини, так і предмети чи види діяльності.

Проекція — механізм психологічного захисту, що передбачає перенесення особистістю власних негативних неприйнятних якостей на інших людей. Проекція відноситься до деструктивних механізмів психологічного захисту, оскільки вона не тільки не вирішує проблему, а заважає людині об'єктивно сприймати себе та оточуючу дійсність.

Психіка — предмет вивчення психологічної науки, нематеріальна функція матеріального мозку, його здатність відображати навколишню дійсність і себе як суб'єкта психічної діяльності. Згідно теорії відображення психіка людини розглядається як суб'єктивний образ об'єктивного світу.

Психічне здоров'я — стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує регуляцію поведінки і діяльності, що є адекватними умовам навколишньої дійсності.

Психічний розвиток — процес закономірної онтогенетичної зміни психіки, що виявляється в накопиченні її кількісних та якісних структурних перетворень.

Психічні властивості — один із трьох компонентів психіки, що визначається як більш-менш сталі якості психіки індивіда.

Психічні процеси — компонент структури психіки, що виявляється як розгортання, дія та перетворення певних її проявів. Психічні процеси поділяються на *пізнавальні* (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять та увага), *емоційні* та *вольові*.

Психічні стани — структурний компонент психіки, характеристика її проявів в певний момент. До психічних станів відносять прояви емоцій та почуттів — настрій, тривога, інтелекту — уважність, зосередженість та волі — впевненість, зусилля тощо.

Психоаналіз — концепція в психології, створена З. Фрейдом. Містить систему ідей і методів інтерпретації несвідомих психічних процесів.

Психологічна допомога — вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог одній особі чи групі людей з метою покращення, гармонізації внутрішніх та зовнішніх виявів психіки.

Психологія — наука про закономірності виникнення, розвитку та функціонування психіки людини і тварини.

Рр

Радість — одна із базових емоцій, що виникає як позитивна емоційна реакція на задоволену потребу. Специфічно людське переживання радості породжується зазвичай певним видом діяльності — пізнанням, працею, спілкуванням тощо.

Раціоналізація — механізм психологічного захисту, що діє як більш-менш прийнятне розумне обґрунтування конфліктних переживань або вчинків особистості.

Реакція (у психології) — дія у відповідь на будь-які впливи, подразнення, основна форма взаємодії організму з навколишнім середовищем.

Ремінісценція — особливість пам'яті, що полягає у неточності відтворення вивченого матеріалу при спробах згадати його

відразу після заучування. Відтворення вивченого матеріалу через певний час виявляється повнішим і точнішим.

Репродуктивна (відтворююча) уява — вид уяви за ознакою новизни уявлень, що передбачає створення нових образів на основі вже наявних описів, моделей чи зразків. Репродуктивна уява є протилежною за змістом до творчої.

Респондент — учасник соціально-психологічного дослідження, що постає в ролі того, кого опитують.

Рефлекс — закономірна реакція організму на зміну зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на дію подразника. Рефлекси є основною формою нервової діяльності і поділяються на *безумовні* (вроджені, незмінні) та *умовні* (набуті).

Рефлексія — процес самопізнання людиною внутрішніх психічних актів та станів. Поняття рефлексії виникло у філософії і означало процес роздумів індивіда стосовно того, що відбувається в його власній свідомості. Рефлексія — це не просто знання або розуміння суб'єктом самого себе, а й з'ясування того, як інші знають і розуміють «того, хто рефлексує», його особистісні особливості, емоційні реакції, когнітивні уявлення.

Рецептор — специфічне нервове утворення, що є закінченням чутливих нервових волокон, слугує для сприймання подразника із зовнішнього середовища чи самого організму.

Реципієнт — суб'єкт, що сприймає повідомлення, яке йому адресоване. Суб'єкт, що реагує на повідомлення, — респондент.

Рівень домагань — 1) рівень складності, досягнення якого складає потенційну мету майбутніх дій; 2) бажаний ступінь визнання оточуючими людьми зусиль та здобутків певної особистості.

Рівноваги (статичні) відчуття — відчуття, що фіксують положення тіла в просторі. Рецептори відчуття рівноваги розміщені у вестибулярному апараті внутрішнього вуха людини.

Рішучість — позитивна вольова якість, що виявляється в умінні приймати обдумані своєчасні рішення і втілювати їх у життя. Протилежною рішучості вольовою якістю є нерішучість — відкладання остаточного рішення або перегляд його без кінця.

Ригідність — загальмованість мислення, що проявляється у складності відмови людини від вже прийнятого неправильного рішення, помилкового або неадекватного способу мислення і дій.

Ризик — ситуативна характеристика діяльності, що полягає в невизначеності її результату і можливих негативних наслідках у випадку неуспіху.

Риса характеру — стійка властивість особистості, що визначає характерну для неї поведінку і мислення.

Розвиток — процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін, рух вперед від простого до складного, від нижчого до вищого. Розвиток — загальнонаукова категорія, психологія спеціалізується на розгляді поняття психічного розвитку.

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.

Розум — 1) узагальнена характеристика пізнавальних можливостей людини, синонім інтелекту; 2) вища форма відображення та розуміння людиною оточуючої дійсності та себе.

Розуміння — 1) мислительний процес, що спрямований на з'ясування істотних властивостей предметів чи явищ, зв'язків між ними; 2) результат цього процесу — пізнання людиною явищ дійсності.

Роль соціальна — суспільна функція особистості, відповідний прийнятим нормам спосіб поведінки людини залежно від її статусу чи становища в системі міжособистісних стосунків.

Рухливість нервової системи — властивість, покладена І. П. Павловим разом із силою та врівноваженістю в основу визначення типу вищої нервової діяльності. Під рухливістю нервової системи розуміють здатність швидко реагувати на зміни та подразники оточуючого середовища.

Рухові (кінестетичні) відчуття — відчуття положення та рухів частин тіла, що викликається подразненням спеціальних рецепторів, розміщених у суглобах, м'язах, сухожиллях тощо.

Рухова пам'ять — вид пам'яті, об'єктом запам'ятовування, збереження та відтворення якого є окремі рухи чи їх комбінації.

Сс

Самоактуалізація — 1) прагнення людини до найбільш повного прогресивного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, потенціалу психіки та організму; 2) результат цього процесу.

Самовиховання — свідомо діяльність, спрямована на можливо більш повну реалізацію людиною себе як особистості.

Самовладання — вияв волі людини, що полягає у здатності свідомо керувати власними почуттями, настроєм, вчинками відповідно до конкретних життєвих ситуацій. Самовладання є одним з показників психічного здоров'я особистості.

Самоконтроль — усвідомлення і оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів.

Самонавіювання — процес навіювання, що адресований самому себе.

Самооцінка — компонент самосвідомості, судження особистості про міру наявності у неї значимих чи небажаних якостей у співвідношенні з певним еталоном, зразком. За відповідністю дійсності самооцінка поділяється на *адекватну* (оцінка людиною власних якостей в цілому відповідає дійсності) та *неадекватну* (неправильна оцінка особистістю своїх якостей), яка в свою чергу буває *завищеною* (переоцінка наявності позитивних та відсутності негативних ознак) та *заниженою* (людина применшує свої особистісні позитиви та перебільшує наявність в себе недоліків).

Самопізнання — процес або результат вивчення, пізнання людиною самої себе.

Самопочуття — цілісне враження людини про стан її внутрішніх органів, нервової системи і настрою. Самопочуття є результатом об'єднання тілесних та психічних проявів особистості і впливає на життєдіяльність.

Саморегуляція — здатність людини керувати собою на основі сприймання та усвідомлення своєї поведінки та внутрішньої психічної діяльності.

Самосвідомість — відносно стійка система уявлень та оцінково-вих ставлень особистості до самої себе, що включає *когнітивний* (знання своїх власних особливостей), *емоційний* (оцінка власних фізичних та психічних ознак) та *регулятивний* (побудова власної поведінки на основі знань та ставлень до себе) компоненти.

Самоспостереження (інтроспекція) — спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, що дозволяє фіксувати його прояви (переживання, думки, почуття тощо).

Сангвінік — один із класичних типів темпераменту, що характеризується високою психічною активністю, енергійністю та рівноваженістю, швидкістю і жвавістю рухів й міміки тощо. В основі проявів сангвінічного типу темпераменту покладено сильний врівноважений тип вищої нервової діяльності.

Свідомість — вищий рівень психічного відображення, що сформувався в людини під впливом суспільно-історичних умов. Свідомість — інтегральна якість особистості, що складається з 4-х компонентів: *знання* — сукупність інформації про навколишній світ, *ставлення до навколишньої дійсності* (виражається в емоціях та почуттях), *цілеспрямованість діяльності* (постановка мети і її досягнення за допомогою волі), *самосвідомість*.

Світогляд — цілісна система поглядів людини на об'єктивний світ та своє місце в ньому, а також зумовлені цими поглядами життєва позиція, переконання, принципи, ідеали, ціннісні орієнтації. Сформований стійкий світогляд є одним із показників психологічної зрілості особистості і виступає внутрішнім чинником її поведінки.

Сенсибілізація — одна з властивостей відчуттів, що виявляється в підвищенні чутливості за рахунок взаємодії аналізаторів та їх тренування. Так, у професійних фарбувальників тканин підвищується здатність розрізняти відтінки кольорів.

Сенсорика — сфера відображення дійсності за допомогою відчуттів та сприймань У більш вузькому значенні сенсорика — синонім *відчуттів*.

Сила нервової системи — властивість, яка разом із врівноваженістю та рухливістю покладена в основу поділу на типи вищої нервової діяльності І. П. Павловим. Під силою нервової системи

розуміють граничні можливості працездатності головного мозку, його здатність витримувати сильні або тривалі навантаження.

Симпатія — стійке схвальне емоційне ставлення людини до інших людей, їх груп або соціальних явищ, що проявляється в привітності, доброзичливості, що спонукає до спілкування, приділення уваги, надання допомоги тощо.

Синестезія — одна із властивостей відчуттів, їх взаємодія, тобто виникнення під впливом одного типу подразника відчуття, характерного для іншого. Прикладом синестезії є явище «кольорового слуху» у деяких музикантів.

Синтез (як операція мислення) — мисленне поєднання окремих частин, елементів предмету чи явища у цілісний образ. Синтез є однією з базових операцій мислення і є протилежним аналізу.

Системності принцип — вихідне наукове положення, що в психології передбачає розгляд окремих проявів психіки у їх системі та взаємозв'язках з іншими компонентами.

Ситуація — система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність.

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-логічна пам'ять притаманна лише людині, оскільки базується на роботі другої сигнальної системи.

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.

Сновидіння — більш-менш яскраві образи, що виникають під час сну. Сновидіння відносять до сфери несвідомих проявів психіки. Джерелом змісту сновидінь можуть виступати мимовільні пригадування минулого або перетворення певних подразників.

Совість — форма самоконтролю людини, що має морально-емоційний характер. Якщо в результаті оцінки своїх вчинків чи намірів особистість бачить їх велику невідповідність певному еталону, то совість набуває форми докорів.

Сон — один із основних фізіологічних станів людини, протилежний бадьорості, неспанню. Основними функціями сну є відпочинок та накопичення сил організму для подальшої життєдіяльності. Сни умовно поділяються на нормальні і патологічні (летаргічний, наркотичний тощо).

Сором — почуття, що відноситься до групи моральних і виникає в результаті усвідомлення людиною невідповідності своїх дій та вчинків тим нормам, яких вона дотримується в своєму житті. Сором розвивається у дітей під впливом критичних зауважень оточуючих людей. Як загострена форма частого переживання сорому може виникнути особистісна риса — сором'язливість.

Соціальна психологія — галузь психологічної науки, що вивчає закономірності проявів психіки людей, включених у соціальні групи, а також психологічні характеристики самих груп.

Соціальне середовище — базовий фактор психічного розвитку, сукупність суспільних і психологічних умов, в яких людина проживає і з якими стикається в процесі життя. Соціальне середовище умовно поділяють на макросередовище (країна з її суспільним устроєм, економічними, етнічними, культурними особливостями та регіон проживання) та мікросередовище (сім'я, заклад навчання, коло знайомств тощо).

Соціального навчіння теорія — концепція, що пояснює процес набуття людиною досвіду під впливом соціальних факторів в результаті навчання, виховання, спілкування і взаємодії з людьми.

Спадковість — здатність живих організмів відтворювати родовий розвиток. В психології спадковість розглядається як компонент біологічного фактору психічного розвитку індивіда.

Спеціальна психологія — галузь психології, яка вивчає своєрідність психічних проявів людей з відхиленнями зору, слуху, мовлення та розуму.

Спілкування — складний багатоплановий процес встановлення та підтримання контактів між людьми, породжених спіль-

ними потребами. Найголовнішим засобом спілкування вважається мова, що доповнюється мімікою та пантомімікою.

Спільна діяльність — організована система активності взаємодіючих індивідів, спрямована на доцільне виробництво (створення) об'єктів матеріальної та духовної культури.

Спогади — образи пам'яті, що виникають в результаті відтворення людиною свого життя. Спогадам притаманні конкретність, локалізованість у часі, просторі та емоційна насиченість.

Спостереження (у психології) — 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. Спостережливість є важливим чинником інтелектуального розвитку особистості.

Спрямованість — один із основних компонентів структури особистості; сукупність стійких мотивів, які орієнтують діяльність людини та є відносно незалежними від одиничних ситуацій.

Статус психологічний — становище, яке займає індивід або група серед інших представників соціуму, а також система прав та обов'язків, що визначається цим становищем. Статус може мати *формальні* вияви — показник належності людини до певної соціальної групи (школяр, студент) та *неформальні* — показник міжособистісних взаємин чи ставлень (статус лідера, ізольованого тощо).

Стенічні емоції — вид емоцій за ознакою впливу на організм, під час переживання яких відбувається пожвавлення, активізація життєдіяльності людини.

Стиль керівництва — стійка сукупність психологічних та технологічних характеристик керівника, за допомогою яких він здійснює вплив та управління. Психологія виділяє три класичні стилі керівництва — *авторитарний* (незаперечне домінування керівника при прийнятті рішень), *демократичний* (колегіальність, взаємодія керівника та співробітників) та *ліберальний* (пасивність керівника, епізодичні форми впливу).

Стійкість уваги — часова характеристика зосередження та утримання уваги на певному об'єкті. Разом із зосередженістю стійкість уваги є умовою успішного виконання певних завдань людиною.

Стереотип — консервативне загальноприйняте уявлення про щось чи когось. З одного боку стереотипи спрощують адаптацію людини в суспільстві, з іншого — пригнічують прояви індивідуальності особистості.

Страх — одна із базових емоцій, виникає як реакція на справжню чи уявну небезпеку. Страх відноситься до негативних емоцій і має широкий діапазон прояву — від легкого переляку до жаху.

Стрес — стан психофізіологічного напруження, що виникає у людини в складних умовах повсякденного життя чи нестандартних ситуаціях. На відміну від дистресу стрес несе позитивне значення для людини, оскільки забезпечує мобілізацію для подолання життєвих проблем.

Стресор — фактор, що викликає стресовий стан.

Суб'єкт — індивід або група як джерело пізнання і перетворення дійсності; носій активності.

Сублімація (в початковому розумінні) — механізм психологічного захисту, запропонований З. Фрейдом, що діє як перетворення невикористаної сексуальної енергії в інші, прийнятні для суспільства форми. На сучасному етапі значення сублімації розширилось до переключення будь-якої психофізіологічної енергії, активності особистості з нижчого соціально-культурного рівня на вищий.

Судження — одна з форм мислення, що містить ствердження чи заперечення певних фактів дійсності. За ознакою відповідності реальності судження поділяються на *істинні* та *хибні*, а ознака кількості об'єктів судження зумовлює поділ на *загальні* (береться до уваги вся група предметів чи явищ), *часткові* (лише певна вибірка об'єктів) та *одичні* (ствердження чи заперечення стосовно одного об'єкту дійсності).

Суперечності психіки — неузгодженість, конфліктність між певними психічними проявами індивіда. Якщо ця неузгодженість розгортається між психікою індивіда та його оточенням,

то виникає *зовнішня* суперечність, якщо між компонентами психіки самої людини — *внутрішня*. Суперечності психіки виступають важливим критерієм та рушієм психічного розвитку людини.

Сурдопсихологія — розділ спеціальної психології, що вивчає психічний розвиток глухих і туговухих людей, можливості його корекції в умовах навчання і виховання.

Тт

Талант — високий рівень розвитку здібностей, що виявляється в творчих результатах діяльності людини. Талант, як правило, базується на розвиткові спеціальних здібностей.

Творчість — процес створення нових духовних та матеріальних цінностей, що відрізняються новизною, оригінальністю та нестандартністю. В основу творчості покладено поєднання натхнення та праці.

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 шкіряних. Температурні відчуття виникають співвідносно з температурою тіла людини і виконують захисну і терморегулюючу функції.

Тести — вид випробувальних методик, що оцінюють ступінь розвитку та вияву окремих психічних рис та властивостей людини. За змістом оцінюваних об'єктів тести умовно поділяються на інтелектуальні, особистісні та тести досягнень.

Тестування — метод психологічної діагностики, що використовує стандартизовані задачі або запитання, які мають визначену шкалу оцінювання. Правильне проведення та інтерпретація результатів тестування вимагає участі кваліфікованого психолога.

Тип вищої нервової діяльності — сукупність властивостей нервової системи, що складають фізіологічну основу індивідуальної своєрідності діяльності людини і поведінки тварин.

Типізація — механізм творчої уяви, що виявляється у виділенні істотних типових ознак в групі однорідних предметів чи явищ та втілення цих ознак в новий образ. Типізація широко використовується в літературі.

Тифлопсихологія — розділ спеціальної психології, що вивчає психічний розвиток сліпих і слабкозорих людей, шляхи і способи його корекції під час навчання і виховання.

Толерантність — відсутність або послаблення реагування на певний несприятливий фактор в результаті зниження чутливості до його впливу. Наприклад, толерантність до тривоги проявляється в підвищенні порогу емоційного реагування на загрозливу ситуацію, а зовні — у витримці, самовладанні, здатності тривалий час переносити несприятливі впливи без зниження адаптивних можливостей.

Транс — розлад свідомості, що проявляється в автоматичному виконанні складних актів поведінки протягом декількох хвилин або більш тривалого часу, без усвідомлення оточуючої ситуації ат цілей своїх вчинків.

Тривога — емоційний стан людини негативного забарвлення, що виникає в умовах уявлення та передбачення ймовірних несподіванок чи неприємностей.

Тривожність — схильність індивіда до переживання тривоги, що виникає внаслідок уявної чи реальної дії загрозливого фактора. Тривожність буває *ситуативною* (реакція на скороминачу небезпеку) та *патологічною* (постійне перебування у стані тривоги або надмірний її ступінь). Патологічна тривожність є показником дезадаптації людини в певних соціальних умовах.

Трудова діяльність — один із онтогенетичних видів діяльності людини; процес свідомого виконання індивідом конкретної праці.

Уу

Увага — стан зосередженості та спрямованості психіки на певних об'єктах дійсності при одночасному відволіканні від інших. Увага за ознакою активності свідомості поділяється на *мимо-вільну* (підтримується без докладання вольових зусиль), *довільну*

(має поставлену мету та потребує прояву вольових зусиль для підтримання) та *післядовільну* (виникає на основі довільної, є інтенсивною, хоча й не потребує прояву вольових зусиль).

Уміння — засвоєний людиною спосіб виконання дії, що забезпечується сукупністю усвідомлених знань та вироблених навичок. Уміння формується за рахунок багаторазового повторення і дозволяє виконувати дію не лише в звичних, а й в змінених умовах.

Умовивід — одна із форм мислення, що характеризується утворенням нового судження на основі оперування двома або більше вихідними судженнями. За способом творення умовиводи поділяють на *індуктивні* (перехід від одиничних суджень до загального) та *дедуктивні* (на основі загальних суджень формулюється одиничне).

Умовний рефлекс — вид рефлексів, що має набутий характер і формується внаслідок пристосування організму до стереотипних подразників.

Установка — стан готовності людини до певної психічної активності — думок, емоцій, ставлень чи вчинків, дій. Відповідно визначається три сфери вияву установки — *змістова* (погляди людини на світ), *емоційно-оцінкова* (виявлення симпатій-антипатій до значимих об'єктів) та *поведінкова* (готовність діяти певним чином).

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. За ознакою новизни об'єкту уява поділяється на *відтворюючу* (створення нових образів на основі існуючих моделей, описів, зразків) та *творчу* (побудова принципово нових образів чи уявлень).

Уявлення — чуттєвий образ предметів або явищ дійсності, що утворився внаслідок попереднього їх відображення відчуттями чи сприйманнями. Уявлення є одиницями пам'яті та уяви.

Фф

Фанатизм — ідеологічне або релігійне почуття, що супроводжується зниженням контролю за своєю поведінкою, некритичністю суджень щодо цінності, яка обстоюється.

Фантазія — 1) синонім уяви; 2) продукт уяви.

Філогенез — історичний процес розвитку всіх живих організмів на Землі. Психологія акцентує увагу на філогенетичному виникненні та розвитку психіки й відповідних їй форм поведінки.

Флегматик — один із чотирьох типів темпераментів, що формується на основі сильного врівноваженого інертного типу вищої нервової діяльності. Для флегматика характерні відносно низька фізична активність, уповільненість рухів, одноманітність міміки, складність переключення з одного виду діяльності на інший.

Фобії — нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, що охоплюють суб'єкта в певній (фобічній) обстановці й супроводжуються вегетативними дисфункціями (серцебиття, потовиділення тощо).

Френологія — вчення про зв'язок психічних особливостей людини або тварини із зовнішньою формою черепа.

Фрустрація — психічний стан негативного емоційного напруження, викликаний незадоволенням, пригніченням базових психофізіологічних потреб людини. Типовими виявами фрустрації є агресивність або ж байдужість, конфліктність чи замкнутість тощо, причинами — пригнічення розумових, комунікативних та інших потреб.

Хх

Характер — сукупність стійких рис особистості, що визначають ставлення людини до суспільства, себе та інших проявів дійсності і виявляються в типовій поведінці. Характер є набутою властивістю людини, він формується впродовж перших етапів онтогенезу під впливом біологічних, соціальних факторів та активності самої особи.

Харизма — наділєння особистості властивостями, що викликають поклоніння перед нею та беззаперечну віру в її можливості. Даний феномен є характерним для малих і особливо великих груп, схильних персоніфікувати свої ідеали в процесі згуртування. Харизма частіше за все виникає в екстремальних історичних умовах. Харизматичному лідеру приписують всі успіхи його прибічників, навіть невдачі обертаються його прославленням (наприклад, будь-які втрати — як необхідні жертви, абсурдні ствердження — як абсолютна мудрість).

Хвилювання — психічний стан людини, що викликається посиленими позитивними чи негативними емоційними переживаннями. На фізіологічному рівні хвилювання виявляється в підвищеній збудливості нервової системи, тому може заважати нормальній життєдіяльності людини.

Холерик — темперамент, що базується на сильному неврівноваженому типі вищої нервової діяльності й виявляється в активності, енергійності, непосидючості, стрімкості рухів та запальності людини.

Цц

Центральна нервова система — основна координуюча частина нервової системи тварин вищої організації та людини, що складається зі спинного і головного мозку. Основна функція ЦНС — забезпечення утворення та роботи рефлексів, що регулюють взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем та роботу самого організму.

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.

Ціннісні орієнтації — 1) вибіркова відносно стійка система інтересів та потреб особистості; 2) система індивідуальних критеріїв для оцінки вчинків чи прагнень інших людей особистістю.

Чч

Чутливість — кількісна характеристика роботи певного аналізатора. Чутливість виражається трьома категоріями — *абсолютною сенсорною чутливістю* та *порогами* — *абсолютним та диференційним (порогом розрізнення)*.

Чуття — 1) інтуїтивне передбачення певних подій чи явищ; 2) особливе переживання спорідненості з кимось (літературне «чуття єдиної родини»).

Шш

Шкіряні відчуття — група особливих комбінаторних відчуттів, рецептори яких знаходяться на поверхні тіла. До шкіряних відчуттів відносять температурні, дотикові та вібраційні.

Юю

Юридична психологія — галузь психології, що вивчає закономірності й механізми психічної діяльності людей в сфері стосунків, які регулюються правом.

Яя

Я-концепція — відносно стійка усвідомлювана система уявлень та ставлень індивіда до самого себе. Я-концепція формується внаслідок процесів самоусвідомлення.

Я-образ — складовий компонент самосвідомості, що складається з уявлень та знань особистістю власних якостей та особливостей. Я-образ втілюється в *Я-реальному* (уявлення про себе теперішнього), *Я-ідеальному* (уявний образ втілення найкращих якостей в собі) та *Я-динамічному* (набір якостей, які людина прагне змінити чи набути найближчим часом).

Ятрогенія — несприятлива зміна психічного стану особистості, що виникає в результаті мимовільного навіюючого впливу лікаря на пацієнта (наприклад, внаслідок необережного коментування особливостей його захворювання) і сприяє виникненню неврозів.

КЛЮЧІ ДО ТЕСТОВИХ ЗАПИТАНЬ

Розділ 1. Загальні питання психології

1—в	6—а	11—г	16—а
2—в	7—в	12—а	17—а
3—г	8—а	13—б	18—а
4—в	9—б	14—в	19—в
5—б	10—г	15—б	20—а

Розділ 2. Психічні процеси та стани

1—г	6—а	11—в	16—б	21—б	26—а	31—б
2—б	7—в	12—б	17—а	22—а	27—г	32—г
3—в	8—г	13—в	18—а	23—г	28—г	33—г
4—б	9—б	14—а	19—г	24—а	29—в	34—а
5—б	10—б	15—а	20—а	25—б	30—г	35—а

Розділ 3. Психологічна характеристика особистості та діяльності

1—в	6—а	11—а	16—г	21—б
2—г	7—г	12—б	17—а	22—в
3—в	8—а	13—а	18—г	23—б
4—в	9—а	14—а	19—б	24—в
5—б	10—б	15—в	20—г	25—б

РОЗДІЛ 1

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

СЕРГЕСЕНКОВА Оксана Павлівна
СТОЛЯРЧУК Олеся Анатоліївна
КОХАНОВА Олена Петрівна
ПАСЕКА Олена Василівна

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Оригінал-макет підготовлено
ТОВ «Центр учбової літератури»

Керівник видавничих проектів – Сладкевич Б. А.

Підписано до друку 29.06.2011. Формат 60x84^{1/16}
Друк офсетний. Папір офсетний. Гарнітура PetersburgCTT.
Умовн. друк. арк. 16,65.

Видавництво «Центр учбової літератури»
вул. Електриків, 23 м. Київ 04176
тел./факс 044-425-01-34
тел.: 044-425-20-63; 425-04-47; 451-65-95
800-501-68-00 (безкоштовно в межах України)
e-mail: office@uabook.com
сайт: www.cul.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2458 від 30.03.2006