О.М. Паламарчук, В.С. Штифурак, С.В. Шевчук

ПСИХОЛОГІЯ
(для непедагогічних спеціальностей)

Навчально-методичний посібник

Вінниця 2025

УДК 159.9(075.8)
DOI: https://doi.org/10.31652/159.9-2025-1-331
П 14.

Рецензенти:

Лящ О.П., доктор психологічних наук, професор, кафедри психології Вінницького державного педагогічного імені Михайла Коцюбинського.

Чайка І.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри права Вінницького торговельно-економічний інституту Державного торговельно – економічного університету

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради навчально-наукового факультету педагогіки, психології, професійної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 11 від 19 червня 2025 року).

Паламарчук О. М., Штифурак В. С., Шевчук С. В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей. Вінниця : ВДПУ, 2025. 331 с. DOI: https://doi.org/10.31652/159.9-2025-1-331

Навчально-методичний посібник підготовлений згідно з робочою програмами навчальної дисципліни „Психологія (для непедагогічних спеціальностей)” для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра денної та заочної форм навчання. У них розкрито формалізований зміст кожної теми дисципліни, основні вимоги підготовки здобувачів до практичних, лабораторних занять, подано завдання для самостійної роботи, тематику доповідей і рефератів, список рекомендованої для вивчення окремих тем літератури, питання тестового контролю по кожній темі, питання підсумкового контролю знань здобувачів з навчальної дисципліни „Психологія”, практичні поради з написання рефератів, підготовки до практичних занять та конспектування першоджерел.

© ПАЛАМАРЧУК О.М., ШТИФУРАК В.С., ШЕВЧУК С.В.

ЗМІСТ

Вступ……..…… 4

1. Програма навчальної дисципліни «Психологія»…..…… 7
2. Вимоги до практичних та лабораторних занять…… 12
3. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти …… 13
4. Тематика й плани практичних і лабораторних занять з навчальної дисципліни «Психологія»……. 22

4.1. Предмет психології та її місце в системі наук..…… 22
4.2. Психологія діяльності …….. 39
4.3. Особистість у вимірах психологічної науки……. 56
4.4. Відчуття…….. 69
4.5. Сприймання…… 96
4.6. Пам'ять……. 92
4.7. Мислення……. 107
4.8. Уява……. 120
4.9. Увага……..…… 129
4.10. Емоції та почуття……. 139
4.11. Воля…… 156
4.12. Темперамент…….. 171
4.13. Характер…… 182
4.14. Здібності……. 194
4.15. Загальні закономірності психічного розвитку особистості…….. 208
4.16. Поняття віку у психології. Принципи та критерії вікової періодизації…… 220
4.17. Психологія спілкування. Особливості професійного спілкування…… 230
4.18. Конфлікт як соціально-психологічний феномен…….. 243

4.19. Психологія міжособових стосунків та міжособової взаємодії……. 257
4.20. Група і міжгрупові відносини, як соціально-психологічні феномени…… 267
5. Питання для підсумкового контролю з дисципліни «Психологія……. 282
6. Рекомендована література з навчальної дисципліни «Психологія» ……..……. 287
ДОДАТКИ ……..…… 293
Термінологічний словник…… ……. 317

Вступ

Сучасний розвиток українського суспільства потребує психологізації, як процесу розповсюдження і поглиблення психологічних знань у різних видах діяльності особистості.

У фаховій підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (для непедагогічних спеціальностей) психологія є курсом засвоєння фундаментальних психологічних знань, входження в проблематику психології та контекст майбутньої професійної діяльності; формування первинних практичних навичок психологічного дослідження і професійно важливих особистісних властивостей. Такий підхід сприятиме розвитку професійної компетентності, ініціативи, творчого ставлення до праці, ментального здоров'я, психологічної культури. Крім того, дисципліна допоможе розібратися у власному психічному житті та психічному житті оточуючих для цілеспрямованого дослідження їхньої поведінки й діяльності.

Навчальна дисципліна «Психологія» перша з циклу психологічних дисциплін, які здобувачі вищої освіти опановують в університеті. Їй належить важливе місце у професійній підготовці, оскільки це базова дисципліна. На її основі формується цілісна система психологічних знань про сутність, походження та закономірності психіки як фундаменту життєдіяльності організму; про історичний розвиток психологічних знань, єдність пізнавальних, емоційно-вольових та індивідуально-психологічних компонентів структури особистості, їх взаємозв'язок з діяльністю і спілкуванням.

Вивчення дисципліни «Психологія» передбачає ознайомлення здобувачів з проблемами сучасної загальної, вікової та соціальної психології; висвітлення вікової динаміки розвитку психіки людини у філогенезі та онтогенезі, періодизації психічного розвитку особистості та етапів її життєвого шляху; з'ясування умов, закономірностей, факторів і рушійних сил розвитку психічних процесів, властивостей, станів, формування навичок міжособистісної взаємодії, урахування індивідуально-вікових особливостей у різних видах діяльності особистості.

Основний зміст запропонованої програми становлять положення загальної психології. Предметом сучасної загальної психології є психічні явища – факти суб'єктивного досвіду людини та їх механізми. Вони можуть набувати форму психічних процесів та станів і описуватися за допомогою психічних властивостей та особливостей.

Психічне життя людини складне і має багато форм виявлення. Зокрема, психічні явища – це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи відображуваних у свідомості явищ реальної дійсності, це внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності. До аналізу включено пізнавальну діяльність – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву, емоційно-вольову – різноманітні почуття, переживання, а також прояви волі – вольові якості. Важливим аспектом психічного життя є спонуки до

активності – потреби, інтереси, переконання, ідеали тощо. Особливу групу психічних явищ становлять індивідуально-психологічні властивості особистості – здібності, темперамент, характер та її психічні стани – піднесеність, пригніченість, схвильованість, байдужість.

У програму також включені основні положення вікової та соціальної психології. Вікова психологія, як самостійна галузь знань, ґрунтується на вченні про психічний розвиток людини протягом усього життя, про закономірності та особливості психічних змін, реалізацію потенціалу особистості на кожному із етапів. Черпаючи знання із загальної психології та інших галузей психологічної науки, вона сформувала методологію досліджень актуальної для неї проблематики, результати яких збагачують не тільки психологічну теорію і практику, а й інші сфери наукової і практичної діяльності людини.

Соціальна психологія – це наука про взаємозв'язок соціального і психологічного, їхню взаємодію та взаємозалежність, про соціально психологічні явища, які виникають у процесі соціальної взаємодії і характеризують індивіда і групу, про масову свідомість та масову поведінку людей. Соціальна психологія – це наука про внутрішній (психічний) зміст соціальних явищ.

Засвоєння змісту навчальної дисципліни „Психологія" реалізується трьома шляхами: опрацювання теоретичного матеріалу, виконання практичних завдань та самостійна робота здобувачів.

Теоретична підготовка здобувачів з навчальної дисципліни „Психологія" вимагає відвідування лекцій, підготовку за відповідним планом до практичних і лабораторних занять, самостійну роботу в бібліотеці з фаховою літературою, нормативними джерелами.

Практична складова вивчення навчальної дисципліни передбачає опрацювання першоджерел та аналіз проблемних ситуацій, виконання психодіагностичних методик, оформлення повідомлень або доповідей, написання рефератів тощо.

Для підготовки здобувачів до практичних і лабораторних занять подано теми, перелік теоретичних питань, які потребують засвоєння, проблемні завдання, тестові завдання до кожної теми, рекомендовану літературу для вивчення відповідної теми.

Виконання цих завдань неможливе без самостійної роботи здобувачів як з основною, так і з додатковою літературою. Тому майбутній фахівець має володіти ефективними і раціональними прийомами самостійної роботи з науковою літературою. Даний вид роботи сприятиме інтелектуальному зростанню здобувачів шляхом поповнення знань, а творчий науковий пошук є яскравим свідченням професійного становлення майбутнього вчителя.

Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів висвітлені у посібнику окремо.

1. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Предмет психології та її місце в системі наук. Проблема та природа психічного.

Психологія як наука. Предмет психології. Психіка, функції психіки, форми існування психіки (психічні процеси, властивості, стани). Рефлекторна природа психіки. Поняття про свідомість як вищу форму психічного відображення. Характеристика свідомості. Свідоме та несвідоме.

Актуальні завдання психологічної науки. Методологічні принципи психології. Психологія в системі наук. Зв'язки психології з іншими науками. Галузі психології. **Основи практичної психології.** Основні напрямки сучасної психології.

Поняття методу в психології. Класифікація методів психології. Характеристика основних методів психологічного дослідження: спостереження, експеримент. Особливості та вимоги використання вербально-комунікативних методів, тестування, соціометрії, аналізу продуктів діяльності.

Тема 2. Психічні властивості особистості

Поняття про темперамент. Історія розвитку вчення про темперамент. Фізіологічні основи темпераменту. Тип ВНД і темперамент. Психологічна характеристика та властивості типів темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Поняття про характер. Природні і соціальні передумови формування характеру. Структура характеру. Провідні риси характеру. Акцентуації рис характеру.

Поняття про здібності. Природні та соціальні передумови здібностей. Задатки та здібності. Здібності, обдарованість, талант, геніальність, майстерність.

Види здібностей: загальні та спеціальні здібності, педагогічні здібності.

Індивідуальні особливості здібностей. Формування та розвиток здібностей.

Тема 3. Психологія пізнавальної сфери особистості.

Поняття про відчуття як психічний процес. Фізіологічна основа відчуттів: органи чуття, аналізатори, рецептори. Адекватні і неадекватні подразники. Класифікація та види відчуттів. Загальні закономірності та властивості відчуттів.

Поняття про сприймання. Фізіологічна основа сприймання. Загальні властивості та індивідуальні особливості сприймання. Ілюзії сприймання. Класифікація і види сприймання. Мимовільне та довільне сприймання.

Поняття про пам'ять. Природа пам'яті: теорії і закони пам'яті. Класифікація і види пам'яті. Процеси і закономірності пам'яті. Індивідуальні особливості і типи пам'яті.

Тема 4. Раціональні форми пізнання. Увага.

Поняття про мислення як вищий пізнавальний психічний процес. Теорії мислення, його фізіологічна основа. Розумові дії та операції. Логічні форми мислення: поняття, судження, умовисновки. Класифікація та види мислення. Індивідуальні відмінності у мисленні людини.

Поняття про уяву як вищий пізнавальний процес. Фізіологічна основа уяви. Функції уяви. Основні прийоми створення образів уяви. Класифікація та види уяви: у зв'язку з застосуванням волі, залежно від характеру діяльності людини, за змістом. Мрія, фантазія, сновидіння, галюцинація.
Фізіологічні основи та теорії уваги. Види уваги. Форми і властивості уваги.

Тема 5 . Психологія емоційно-вольової сфери особистості
Поняття про емоції і почуття. Функції емоцій і почуттів. Психологічні теорії емоцій, їх фізіологічна основа. Види емоцій: прості і складні, вроджені і набуті.
Види почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні. Форми переживання емоцій і почуттів: афекти, настрої, стрес, пристрасті, потяги. Емоційні стани.
Поняття про волю. Функції та теорії волі.
Вольова регуляція поведінки: внутрішня і зовнішня. Поняття про локус контролю. Критерії вольової поведінки. Вольові дії (довільні і мимовільні). Простий і складний вольовий акт. Розлади складної вольової дії: абулія та апраксія.
Класифікація вольових якостей особистості. Розвиток вольової активності людини.

Тема 6. Психологія особистості та діяльності
Поняття особистості у психології. Природа особистості в сучасних психологічних теоріях. Особистість, індивід, індивідуальність. Психологічна структура особистості. Поняття про спрямованість особистості. "Я-концепція" особистості та її компоненти. Самооцінка, рівень домагань особистості. Формування та розвиток особистості. Шляхи, умови, фактори особистісного зростання.
Діяльність як психологічна проблема. Поняття про діяльність як прояв фізичної і психічної активності особистості. Психологічна структура діяльності. Внутрішні і зовнішні компоненти діяльності. Інтеріоризація та екстеріоризація. Засоби діяльності. Провідна діяльність. Характеристика основних видів діяльності: гра, навчання, праця.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ВІКОВОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 7. Психічний розвиток особистості та його періодизація
Поняття про психічний розвиток особистості. Загальні закономірності психічного розвитку особистості. Фактори психічного розвитку особистості. Біогенетичний та соціогенетичний підходи до розвитку психіки дитини. Поняття про зону актуального та найближчого розвитку (за Л.С. Виготським).
Поняття віку у психології: біологічний, соціальний, психологічний. Структура і динаміка віку. Проблема вікової періодизації психічного розвитку особистості. Принципи та критерії вікової періодизації.
Поняття про вікові психічні новоутворення, провідну діяльність, кризи та сенситивні періоди психічного розвитку.
Нерівномірність психічного розвитку особистості та її причини.

Тема 8. Спілкування.

Поняття і види спілкування. Психологічні аспекти спілкування. Сторони спілкування: комунікація, взаємодія, передача інформації. Невербальні компоненти спілкування. Маніпулятивне та діалогічне спілкування. Бар'єри спілкування. Особливості професійного спілкування.
Конфлікт як соціально-психологічний феномен. Поняття конфлікту. Види конфліктів. Загальні закономірності перебігу конфліктів («дерево конфлікту»).
Стилі вирішення конфліктів. Методи запобігання конфліктам.

Тема 9. Соціальні відносини.
Соціальна ідентифікація. Конформізм. Дружба. Симпатія і кохання. Альтруїзм.
Масова культура. Вплив засобів масової інформації на поведінку.
Девіація як соціально-психологічна проблема. Девіація і соціальні норми. Соціальний контроль.
Соціальні ролі. Соціальне пізнання. Соціальна поведінка людини.
Міжособистісні стосунки в групах. Поняття про групи. Колектив. Відносини між особистостями в групі. Спілкування в групі. Модель групи. Розвиток групи в колектив. Основи згуртованості колективу. Сумісність людей.

Індивідуальні завдання

1. Для здобувачів пропонується виконати одне психологічне дослідження (навчально-дослідне завдання,написання творчої міні-роботи). Написання даної роботи передбачає, що здобувачі досліджують не лише теоретичні аспекти, а й проводять власне пілотажне емпіричне дослідження за методиками (тест, анкета, інтерв'ю тощо). Обсяг – 6-7 сторінок рукопису (може бути друкований текст), план, вступ – 1 сторінка, теоретичний огляд теми – 2 сторінки, результати дослідження за методикою – 2-3 сторінки, список літератури (не менше 3 джерел). Максимальний бал –10.

Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Психологія» використовуються такі методи навчання, як лекція, в тому числі і з проблемним викладом матеріалу, дискусійні обговорення, метод пояснення, спостереження, демонстрування, ілюстрування. Робота з джерельною базою передбачає реферування, складання тез виступів, обговорення новинок наукових публікацій. Практикується виконання проєктних завдань, опрацювання результатів тестових опитувань, виконаних психомалюнків, дослідницько-пошукова робота. Окремою групою методів є методи стимулювання і мотивації навчання, зокрема: пізнавальні та ділові ігри, створення ситуацій емоційно-моральних переживань та пізнавальної новизни.

Методи контролю

Методами контролю у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психологія» є: індивідуальне та фронтальне опитування, тестова перевірка знань, виконання письмових та практичних завдань, колоквіуми, консультації, на яких перевіряються конспекти першоджерел, самостійна робота здобувачів над допоміжною літературою, консультації – відпрацювання пропущених занять, захист міні – проектів, організація взаємо– та самоконтролю, контрольні роботи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі

Шкала оцінювання: розширена та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою	
		екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	
80-89	B	дуже добре	
75-79	C	Добре	
60-74	D	Задовільно	
50-59	E	Достатньо	
35-49	FX	незадовільно	
1-34	F	неприйнятно	

Модульно-рейтингове оцінювання знань здобувачів

№ п/п	Вид роботи	Максимальна оцінка (з.о.)*
1	Усна відповідь на одне питання	4
2	Письмова відповідь на одне питання	3
3	Активність, обґрунтованість відповідей під час дискусій	15
4	Реферат	45
5	Розв’язання психологічної задачі	10
6	Проведення психологічного дослідження	10
7	Участь у тренінгових вправах, програмах	20
8	Тестові завдання	3

* - залікові одиниці

2.Вимоги до практичних та лабораторних занять

Приступаючи до підготовки до практичних і лабораторних занять варто слідувати такому порядку організації самостійної роботи:

1) уважно ознайомитись з назвою теми та планом практичного чи лабораторного заняття;
2) прочитати методичні поради до теми;
3) опрацювати лекційний матеріал з даної теми та відповідний розділ підручника;
4) опрацювати рекомендовану першоджерельну літературу, орієнтований список літератури, який додається до кожної теми;
5) скласти текст виступу у вигляді запланованого розгорнутого плану або тез до кожного питання, на основі опрацьованої літератури;
6) підготувати реферат (2-3 здобувачі) за бажанням або ж за вказівкою викладача.

Деякі теми практичних дублюють теми лекцій, а деякі – ні. Якщо є дублювання із лекцією – треба вивчити текст лекції або її зміст з підручника (у випадку пропуску пари) та виконувати завдання, винесене як самостійне. Якщо ж тема розглядається лише на практичному занятті – треба самостійно законспектувати її так, щоб відобразити, розкрити усі перераховані ключові слова та поняття до теми, а також виконати заплановане самостійне завдання.

На семестр за навчальним планом на виконання самостійних робіт з цієї дисципліни відведено 48 годин.

Практичне чи лабораторне заняття зараховується чи оцінюється відповідним балом за таких умов:

І. Позитивна відповідь на теоретичні питання з теми заняття (дивись питання):

1) з інструкції до практичного заняття;

2) з теми практичного заняття.

ІІ. Наявність конспекту та розуміння суті законспектованої наукової праці, яка рекомендована для даної теми. Підготовка реферату.

ІІІ. Виконання всіх практичних завдань, дослідів на занятті. Загальна оцінка за заняття визначається за сукупністю цих трьох показників.

3. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розмаїття форм і методів організації навчального процесу, застосування інноваційних освітніх технологій у вищій школі, пошуки альтернативних шляхів передачі знань, не змогли вплинути на фундаментальність лекційно-семінарської форми організації занять, що в абсолютній більшості вузів залишається провідною. Сама назва свідчить про те, що одним з базових компонентів навчального процесу є лекція.

На сучасному етапі лекція виступає і як організаційна форма навчання – специфічний спосіб взаємодії викладача і здобувача, у рамках якого реалізується різноманітний зміст і різні методи навчання – монологічний виклад навчального матеріалу в систематичній і послідовній формі, сконцентрований в основному навколо фундаментальних проблем науки.

Провідні науковці виділяють такі функції лекції:

- інформаційна функція – лекція дозволяє у найбільш концентрованій формі зосередити ту інформацію, що репрезентує зміст освіти; поряд з передачею системи потрібних знань про предмет, допомагає аудиторії самостійно вибудовувати цю систему в процесі "образ – мислення";
- методологічна функція – лекція забезпечує вироблення певного наукового підходу до предмета, що полягає у вивченні предмета у русі і розвитку. При цьому лектор демонструє творчу лабораторію, генези ідеї, закону, принципів, теорії пізнання явищ природи і суспільства, культури;
- виховна функція лекції має свої специфічні особливості, оскільки, з одного боку, спонукає викладача самовдосконалюватися на педагогічній ниві, а з іншого – формує ціннісні, моральні орієнтири слухачів, їх громадську активність, розуміння соціальних і професійних норм поведінки;
- розвивальна – лекція, пов’язана із завданням формування пізнавальної активності аудиторії, вимагає введення лекційного викладання як процесу самостійного творчого пізнання;
- орієнтувальна – лекція дозволяє спрямувати слухача (курсанта, здобувача) в потоці інформації, одержаної з різноманітних джерел – лекцій, семінарських та практичних занять, вивчення навчальної та наукової літератури тощо. Здійснюючи огляд наукової літератури, розкриваючи сутність наукових шкіл, аналізуючи теоретичні положення, лектор виділяє основне, істотне, вказує на правильний шлях вирішення поставлених завдань, допомагає виділити головне і відкинути зайве, вибудовує одержану наукову інформацію в чітку систему;
- організуюча – надзвичайно значуща, саме вона робить лекцію незамінною, найважливішою ланкою навчального процесу. З усіх багатоманітностей форм і методів навчальної діяльності тільки лекція здатна об’єднати всі елементи складного процесу

пізнання, організувати і спрямувати процес для досягнення поставлених педагогічних цілей;

- діагностична проявляється в тому, що читаючи лекцію, викладач водночас при здійсненні зворотного зв'язку відзначає, які з питань важко сприймалися аудиторією, що у подальшому може викликати ускладнення на практичних заняттях, як у подальшому можна удосконалювати виклад даної теми тощо;
- стимулююча – виражається в тому, що після гарної лекції виникає бажання пізнати ще більше, знайти відповіді на ті питання, які зацікавили своєю неоднозначністю, проблематичністю;
- систематизуючи – полягає в тому, що саме лекція дозволяє найбільш наочно продемонструвати місце навчальної дисципліни в системі наук, виявити міжпредметні і міждисциплінарні зв'язки, втілювати правило: навчай спеціальності, а не окремому предмету.

Форми і методи підготовки до лекції різноманітні, тут багато залежить від особливостей пам'яті, досвіду, складу розуму лектора, характеру виступу, особливостей аудиторії. Однак є і загальні моменти підготовчого процесу, які майже однакові що для початківця, що для досвідченого лектора. Зокрема, це:

- врахування тематичного плану і програми навчальної дисципліни;
- визначення дидактичних цілей, ознайомлення з фондовими матеріалами кафедри за даною темою;
- складання плану лекції;
- робота з науковою та навчальною літературо, інформаційними матеріалами;
- систематизація матеріалів і підготовка моделі тексту лекції, вибір остаточного варіанту лекції;
- робота над формою викладу, формування тексту лекції з а існуючою формою;
- підготовка до лекції як до акту публічного виступу.

Правила конспектування лекції. У деяких здобувачів може виникнути запитання: навіщо ходити на лекції, адже можна прочитати підручник, взяти конспекти в старшокурсників або відшукати необхідну інформацію в Інтернеті? Проте є причини, через які варто відвідувати лекції. Це безпосереднє спілкування з викладачем і можливість ставити запитання, що інтенсифікує думку і сприяє кращому засвоєнню інформації. Питання допоможуть розібратися в тому, що викладає лектор; пов'язати нове з тим, що Вам уже відомо з цієї теми, з попередніх лекцій, прочитаних книг і наукових статей. У питаннях немає нічого соромного, а якщо вони з'явилися, потрібно запитувати, бо обсяг незасвоєного матеріалу тільки зростатиме. Варто записати питання заздалегідь і поставити їх наприкінці лекції або після неї. На лекції подається не весь матеріал, а найголовніші ідеї, які допомагають не потонути в морі інформації, зрозуміти мету вивчення і збагнути логічну послідовність викладу матеріалу. Правильно складений конспект допомагає засвоїти 80% потрібної інформації. Буває, що наявний підручник безнадійно застарів. Викладач, готуючись до лекції, враховує останні до-

сягнення науки. У своєму виступі він презентує також результати власних наукових досліджень, веде наукову полеміку з іншими вченими, порівнює різні наукові підходи до вирішення проблеми, яка розглядається.

Кращий спосіб зберегти інформацію – записати її. Однак, записуючи зміст лекції дослівно, здобувач майже не замислюється над текстом. Користі від цього небагато. Завдання здобувача на лекції – одночасно сприймати інформацію, аналізувати її, виокремлювати і скорочено конспектувати основну інформацію. Як свідчить практика і дослідження, все це можливо, якщо не прагнути вести дослівний запис. При правильному конспектуванні той самий зміст фіксується у свідомості чотири рази: по-перше, при самому слуханні; по-друге, коли виділяється головна думка; по-третє, коли формулюється фраза для узагальнення; по-четверте, під час запису. Матеріал запам'ятовується повніше, точніше і міцніше.

Конспект допомагає, здобувачу не тільки краще засвоювати матеріал лекції, а й ефективніше організувати подальшу самостійну роботу, гарно підготуватися до практичного і лабораторного заняття або швидко повторити матеріал перед іспитом. Тому важливо вміти оформити конспект так, щоб при повторному його перегляді не довелося довго напружуватися, щоб пригадати основний зміст лекції.

Засвоївши зміст лекції, здобувач зобов'язаний ще працювати й самостійно, вивчати першоджерела, які рекомендують для підготовки до практичних і лабораторних занять. Треба навчитися орієнтуватися в змісті друкованого джерела, розшифровувати наведені в ньому умовні позначки, звертати увагу на основні положення, які, як правило, виділяються особливими шрифтами. Роботу з науковою книгою треба починати зі з'ясування змісту заголовків розділів, параграфів, подумки ставлячи запитання: «Про що йтиметься? Що нового можна довідатися з цього параграфа?»

Важливо користуватися словниками, довідниками, енциклопедіями та іншими джерелами інформації, можна ще звернутися за консультацією до викладача. Варто навчитися виділяти у тексті головне, складати план роботи з ним. Для швидкого й ефективного сприйняття і засвоєння основного змісту наукової праці доцільно спочатку скласти короткий її план, а потім розгорнутий (своєрідну шпаргалку). Обов'язковим є контроль і самоконтроль за вивченням кожної теми. Якщо в тексті є питання для самоконтролю, неодмінно треба відповісти на них, тому що це сприяє кращому розумінню і відповідно запам'ятовуванню необхідної інформації (або виявленню прогалин у розумінні наукової інформації). Питання, як правило, мають проблемний характер, що дає змогу не лише виявити рівень засвоєння здобувачами матеріалу, а й стимулює самостійність і творчість, запобігає механічному запам'ятовуванню тексту.

Підготовка здобувача до практичних і лабораторних занять передбачає вивчення великої кількості навчальної і наукової літератури, усвідомлення основного змісту книги або статті, пошук необхідної і інформації у значному обсязі матеріалу.

Важливо ознайомитися з анотацією, вступною частиною наукової праці, в якій розкриваються особливості структури і змісту роботи, даються загальні рекомендації щодо ефективного опрацювання і можливостей застосування матеріалу.

Роботу над науковим текстом умовно можна поділити на три етапи.

На першому етапі необхідно включитися в роботу, мобілізувати увагу, активізувати сприйняття змісту. Роботу з науковою книгою треба починати зі з'ясування змісту заголовків розділів, параграфів, подумки ставлячи запитання: «Про що йтиметься? Що нового можна довідатися з цього параграфа? Чи знайдеться підтвердження вже наявним знанням?» і т.д. Така робота допоможе спрямувати подальше вивчення тексту відповідно до Вашої мети, визначити головні ідеї автора тощо.

Другий етап роботи – «діалог з текстом» і автором (за Г.Г. Граником) передбачає різноманітні розумові дії, у процесі яких формулюються питання до тексту. Важливо самому шукати на них відповіді, робити припущення, міркувати, а в процесі читання перевіряти, наскільки Ваша думка схожа з позицією автора. Одночасно формуються навички самоконтролю – необхідна умова для розуміння і запам'ятовування змісту тексту. Ви також оцінюєте власні знання. У процесі читання треба запитувати себе: «Чи все мені зрозуміло?». Нерозуміння навіть невеликої частини тексту не дасть змоги засвоїти ні цей матеріал, ні наступний. Для цього треба привчати себе виділяти в тексті нові поняття, незрозумілі висловлювання, визначати і з'ясовувати їхнє значення. Важливо користуватися словниками, довідниками, енциклопедіями та іншими джерелами інформації, можна ще звернутися по консультацію з викладачем. Якщо це Ваша власна книга, доцільно також виділяти в тексті головні ідеї (можна підкреслювати олівцем), робити на берегах короткі позначки, а на порожніх сторінках наприкінці книги вести свій «предметний покажчик», де зазначати найбільш цікаві для Вас думки. Одночасно обов'язково треба вказувати сторінки в тексті, що дає змогу заощаджувати час при пошуку «вибраних» місць у прочитаних книгах. «Хто записує, той читає двічі» – вважали давні римляни. Важливо не лише звертати увагу на наведені в тексті приклади, а й ілюструвати власними.

Третій етап роботи з текстом – виділення у тексті головного, складання плану роботи з ним. Для швидкого й ефективного сприйняття і засвоєння основного змісту наукової праці доцільно спочатку скласти короткий її план, а потім розгорнутий (своєрідну шпаргалку). Після цього визначити провідну ідею, сформулювати головну думку розділу (параграфа). Завчати треба лише правила, визначення, формулювання. Звичайно, не потрібно ігнорувати практичні завдання – чим більше їх виконано, тим легше сприймається і запам'ятовується інформація.

Як же навчитися виділяти в науковому тексті головне? Корисним може бути такий алгоритм: прочитати та усвідомити текст; з'ясувати незрозумілі фрагменти; поділити текст на завершені смислові частини; виявити в кожній з них головні слова (фрази); визначити основну ідею тексту. Якщо інформація, що міститься в тексті, супроводжується рисунками, схемами, таблицями тощо, то процес її засвоєння помітно

спрощується, тому що, по-перше, бере участь зорове сприйняття, по-друге, у знакових моделях, як правило, міститься основна інформація, яка відображає головну думку тексту. Здобувачіам з добре розвинутою зоровою пам’яттю можна порекомендувати скласти план тексту у вигляді зорових образів або змішаного типу (текст + рисунок + схема тощо).

Обов’язковим є контроль і самоконтроль за вивченням кожної теми. Якщо в тексті є питання для самоконтролю, неодмінно треба відповісти на них, тому що це сприяє кращому розумінню і відповідно запам’ятовуванню необхідної інформації (або виявленню прогалин у розумінні наукової інформації). Питання, як правило, мають проблемний характер, що дає змогу не лише виявити рівень засвоєння здобувачами матеріалу, а й стимулює самостійність і творчість, запобігає механічному запам’ятовуванню тексту.

Результатом роботи здобувача з науковою і навчально-методичною літературою може бути конспект, тези, анотація, реферат.

Конспект – це стислий письмовий виклад найбільш істотного в змісті першоджерела, тобто добір найважливіших і найхарактерніших теоретичних положень і фактів.

Як складати конспект першоджерела?

Для прикладу наведемо такий алгоритм розробки конспекту:

1. Визначте для себе мету складання конспекту (для виступу на практичному, лабораторному занятті, збір матеріалу для реферату та ін.)

2. Перед конспектуванням обов'язково запишіть згідно зі стандартами до оформлення бібліографії точну назву джерела (автор, назва, часопис (збірник), рік, номер, видавництво, кількість сторінок) - це свідчить про Вашу наукову культуру, а інформація може знадобитися Вам у подальшому.

3. Перш ніж конспектувати, треба уважно прочитати весь текст першоджерела та усвідомити його (поділити на основні логічні частини, виділити головні думки, провідні ідеї, висновки). Корисно також відзначити незрозумілі або складні місця тексту, щоб повторно повернутися до них для остаточного усвідомлення і з'ясування (повторне читання, використання лекційного матеріалу або консультація з викладачем).

4. Точно, правильно передати думки автора у вигляді тез, короткого викладу своїми словами або цитат. Можна використовувати такі способи цитування:

а) виклад змісту першоджерела словами автора, які беруться в лапки з обов'язковою вказівкою сторінки оригіналу;

б) передача змісту першоджерела своїми словами, а цитата може бути частиною фрази або речення. Якщо цитата наводиться не повністю, то замість пропущеної частини ставиться три крапки.

5. При потребі в конспект можна включити як основні положення і висновки, так і їхнє обґрунтування, конкретні факти і приклади (без детального опису).

6. Задля лаконічного викладу матеріалу, що забезпечить краще сприйняття тексту конспекту, виписувати тільки головні поняття і фрази, окремі слова можна скорочувати, використовувати умовні позначення.

Тези сприяють узагальненню і кращому усвідомленню змісту наукової роботи, допомагають розкрити його суть у коротких формулюваннях. Процес розробки тез дає змогу ґрунтовно розібратися в питанні, всебічно продумати його, використавши зміст декількох книг і статей. Тези найкраще допомагають скласти доповідь, подати основний зміст матеріалу для перегляду опоненту.

Уміння правильно складати тези свідчить про рівень підготовленості читача, розуміння теми, ступінь оволодіння матеріалом і методами самостійної роботи над книгою.

Анотація - це коротка характеристика книги, статті, рукопису. Анотація пишеться у вигляді переліку основних питань, які розкриваються в друкованій праці, з оцінкою їхньої наукової новизни і практичної значущості.

Анотації складаються за формою, яка має такий зміст: прізвище та ініціали автора; назва наукової праці, вид роботи (стаття, рукопис, монографія, підручник, дисертація та ін.); місто, рік, видавництво, обсяг у сторінках; основні ідеї, результати та висновки друкованої праці.

Викладення матеріалу в анотації має бути стислим і точним. Треба використовувати синтаксичні конструкції, притаманні мові ділових документів, уникати складних граматичних зворотів. Необхідно використовувати стандартизовану термінологію, уникати маловідомих термінів і символів.

Вимоги і методичні рекомендації щодо написання реферату

Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності здобувачів. Навчальний реферат з психології – це самостійна творча робота здобувача, що засвідчує його знання психологічної літератури з цієї теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього педагога і демонструє його вміння усвідомлювати психолого-педагогічні явища на основі теоретичних знань.

Написання реферату це – творчий процес, до того ж з'являється чудова нагода для наукового самовираження і самоствердження перед однокурсниками і викладачем.

Аналіз рефератів показав, що здобувачі найчастіше мають труднощі у формулюванні мети і завдань роботи, складанні плану реферату та ін.

У процесі роботи над рефератом можна виділити чотири етапи:

1) Вступний – вибір теми, складання списку літератури для опрацювання, початок її вивчення, розробка плану і написання вступу.

2) Основний – детальне опрацювання літератури, робота над змістом і висновками реферату.

3) Прикінцевий – оформлення реферату, самокритична оцінка його змісту і виправлення виявлених недоліків.

4) Захист реферату (під час практичного чи лабораторного заняття, на конференції здобувачів та ін.).

Вибір теми реферату

Щоб написання реферату було цікавим і захопливим, треба спробувати самостійно сформулювати проблему свого дослідження, а потім вибрати подібну тему з рекомендованого викладачем списку або запропонувати свою.

При визначенні теми потрібно враховувати також наявність інформації з цієї проблеми в психолого-педагогічній літературі. Для цього, по-перше, треба проконсультуватися з викладачем; по-друге, можна звернутися до бібліотечних каталогів (систематичного та алфавітного), скористатися бібліографічними покажчиками (зокрема, щорічно в останньому номері наукового журналу публікують покажчик статей, уміщених у ньому за рік) та електронними каталогами, а також пошуковими системами Інтернету, який є зручним і ефективним помічником у навчанні сучасного здобувача. Проте не варто намагатися просто «скачати» готовий реферат, який вдалося відшукати в численних колекціях віртуальної мережі. Крім самообману, посилення комплексу меншовартості та ймовірного отримання відмітки про залік, така «робота» не принесе ніякої користі для розвитку Вашої особистості як майбутнього фахівця.

Структура реферату містить такі елементи:

• титульна сторінка;

• план;

• вступ;

• основна частина (розділи, пункти і підпункти);

• висновки;

• список використаних джерел;

• додатки.

Складання плану реферату необхідно розпочати ще на етапі вивчення літератури. План – це точний і короткий перелік положень у тому порядку, в якому вони розташовуватимуться в рефераті протягом розкриття теми. Чернетка плану під час роботи доповнюватиметься і змінюватиметься.

Існує два основні типи плану: простий і складний (розгорнутий). У простому плані зміст реферату поділяють на пункти, а в складному – на розділи і пункти та підпункти. Грамотно побудований план реферату відповідає сформульованій темі, меті і завданням роботи. Треба уникати такого недоліку, коли назва розділу (пункту) плану повторює назву теми (частина не дорівнює цілому).

Вступ обсягом 1-2 сторінки – важлива частина реферату. У ньому обґрунтовують актуальність обраної теми, оцінюють стан дослідження наукової проблеми, формулюють мету і визначають завдання реферату, дають короткий загальний огляд наявної літератури і використаних джерел. Бажано, щоб початок був яскравим і проблемним, який одразу приверне увагу читача.

Обґрунтування актуальності обраної теми – це насамперед відповідь на питання: «Чому я вибрав цю тему реферату, чим вона мене зацікавила?» До того ж важливо пов'язати її з сучасними проблемами навчання і виховання здобувачів.

Оцінюючи стан дослідження наукової проблеми, треба коротко висвітлити ту низку відомих авторові наукових уявлень, яка склалася в психологічній науці з цієї проблеми. Скажімо, у вступі реферату на тему «Розвиток уяви у молодшому шкільному віці» варто зазначити, що існує багато психологічних теорій про механізми розвитку особистості, наприклад, культурно-історична, гуманістична, біхевіоризм, психоаналіз та ін.

Можна запропонувати два варіанти формулювання мети:

1. Формулювання мети за допомогою дієслів: дослідити, вивчити, визначити, обґрунтувати, проаналізувати, систематизувати, висвітлити, розглянути, узагальнити тощо.
2. Формулювання мети за допомогою питань.

Завдання роботи – це конкретні сходинки (етапи) досягнення її мети.

У короткому огляді літератури і джерел, з якими автор працював, треба оцінити їхню корисність, доступність, висловити своє ставлення до їхнього змісту.

За змістом реферат може бути аналітичним оглядом історії вивчення питання (що нового вніс той чи інший дослідник) або сучасного її стану, критичним аналізом наукової дискусії (зіставлення різних підходів до вирішення наукової проблеми), а також у вигляді розгорнутої рецензії конкретної наукової роботи.

Зміст реферату мас відповідати його темі, меті і завданням. Послідовно розкривайте всі передбачені планом питання, обґрунтовуйте, пояснюйте основні положення, підкріплюйте їх конкретними прикладами і фактами, формулюйте думки чітко, просто, правильно і недвозначно (щоб і самому було зрозуміло), а також прагніть логічно структурувати текст. Щоразу треба пам'ятати, що Ваш реферат хтось читатиме і прагнутиме зорієнтуватися в ньому, щоб швидко знайти відповідь на питання, які його цікавлять (заодно уявіть себе на місці такої людини). Звичайно, робота, яка написана «суцільним текстом» (без заголовків, без абзаців, без виділення шрифтом най-важливішої інформації та ін.) не викликатиме в культурного читача захоплення.

У рефераті треба висловлювати своє ставлення до того, що викладається. Всі міркування потрібно аргументувати. Варто прагнути, щоб виклад матеріалу був виразним і літературно грамотним, уникати повторень і марнослів'я. До того ж необхідно дотримуватися таких загальних правил:

- у наукових текстах не рекомендується вести мову від першої особи однини (судження краще висловлювати в безособовій формі);
- при згадуванні в тексті прізвища обов'язково перед ним ставити ініціали;
- кожний розділ (пункт) починати з нової сторінки;
- при викладі різних поглядів і наукових положень, цитат, витягів з літератури, необхідно покликатися на використане джерело. У рефераті відомості про використане

першоджерело (бібліографічний поклик) подають після цитати у квадратних дужках: спочатку вказують номер джерела зі списку використаної літератури, а потім через кому – сторінку (сторінки) у тексті оригіналу, наприклад, [2, с.23; 4, с. 38-40].

Висновки – самостійна частина реферату, в якій не слід просто переказувати зміст роботи. У них потрібно висвітлити такі аспекти:

- оцінити ступінь досягнення мсти і виконання завдань роботи;
- перерахувати і стисло охарактеризувати відомі наукові підходи досліджених проблеми, а також виділення нових аспектів, дискусійних питань, що підлягають подальшому вивченню;
- визначити, що є цінним у реферованих роботах, що вимагає додаткового аналізу й уточнення, а що викликає сумніви.

Обсяг висновків – 1-2 сторінки.

Кількість опрацьованих і використаних першоджерел має бути достатньою для повного розкриття теми реферату. Список складають за алфавітом і пронумеровують.

До захисту реферату необхідно заздалегідь підготувати тези виступу (план).

Порядок захисту реферату:

1. Коротке повідомлення про актуальність теми реферату, характеристика мети і завдання роботи, отримані результати, висновки і пропозиції.
2. Відповіді здобувача на запитання викладача й однокурсників.
3. Відгук наукового керівника-консультанта про написаний реферат (самостійність, своєчасність, відповідність змісту темі, повнота її розкриття, дотримання вимог щодо оформлення тощо).

Як підготувати доповідь?

Доповідь – виступ, промова, публічне повідомлення на певну тему. Здобувач готує доповіді на семінарські заняття, робить повідомлення про результати свого дослідження під час захисту курсової або дипломної (магістерської) роботи.

1. Підготовка доповіді може здійснюватися за таким алгоритмом:

- визначення теми і мети доповіді;
- підбір необхідного матеріалу для змісту доповіді;
- складання плану доповіді, логічний розподіл зібраної інформації;
- композиційне оформлення доповіді;
- завчання, запам'ятовування тексту доповіді, підготовка тез виступу;
- «розігрування» доповіді, тобто виголошення доповіді з відповідною інтонацією, мімікою, жестами.

2. Композиційно-логічне оформлення доповіді визначається її планом, який мас відображати зовнішню структуру виступу. Це передбачає заздалегідь продуманий розвиток теми, змістовну схему мовлення, логіку переходу від одного питання до іншого, грамотність мови, багатство і стилістичні її особливості, поєднання раціональних і емоційних компонентів мовлення.

3. Як правило, елементами композиції доповіді є вступ, визначення предмета виступу, зміст повідомлення, підтвердження (спростування) іншої інформації, висновок.

Додаткові методичні рекомендації щодо самостійного опрацювання здобувачем фахової літератури викладені в додатках. (див. дод.)

4. Тематика й плани практичних і лабораторних занять з навчальної дисципліни «Психологія»

Тема 4.1. Предмет психології та її місце в системі наук.

Теоретичні питання до практичного заняття:

1. Предмет психології та її основні проблеми. Основні етапи розвитку психології як науки.
2. Зв'язок сучасної психології з іншими науками:
   а) психологія і філософія;
   б) психологія і природничі науки;
   в) психологія і педагогіка.

3. Напрямки сучасної вітчизняної і зарубіжної психології (біхевіоризм, фрейдизм, гештальт-психологія, гуманістична психологія).

4. Мозок і психіка. Рефлекторна природа психічного.

5.Свідомість як найвищий рівень розвитку психіки. Методи психології, їх класифікація.

Засвоїти основні поняття теми:

Психологія, психіка, відображувальна діяльність, активне психічне відображення, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, закономірності вищої нервової діяльності, свідомість, несвідоме, метод, принцип об’єктивності, метод інтроспекції, метод спостереження, метод експерименту, бесіда, тести, соціометрія, аналіз продуктів діяльності, анкетування, узагальнення незалежних характеристик, самооцінка, генетичний метод, кількісний і якісний аналіз результатів дослідження.

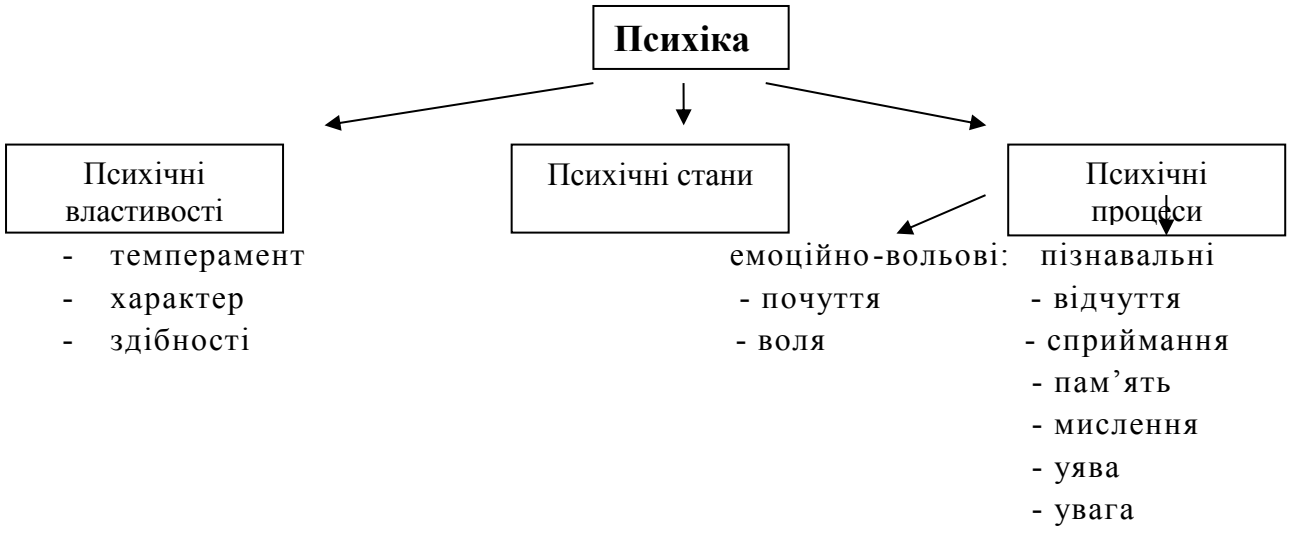
Формалізована структура змісту теми

Функції психіки: пізнавальна, регулятивна, інструментальна (М’ясоїд П.А.).

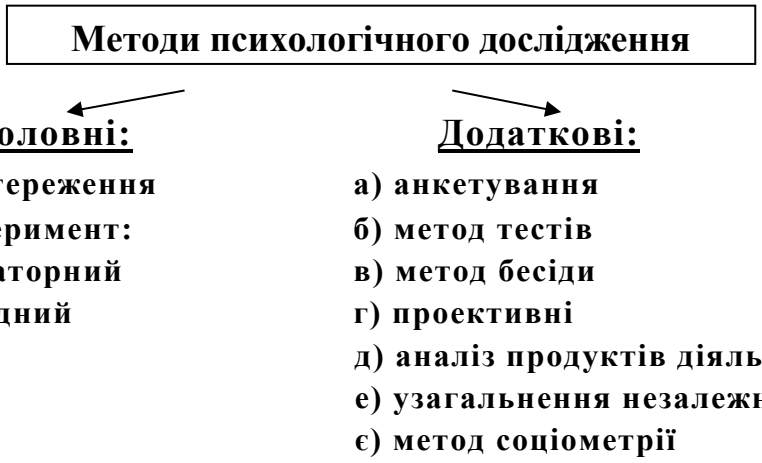
Механізми психіки: відображувальна діяльність мозку.

Зміст психічного відображення: відображення організмом життєвого середовища.

Рівні відображення: рівень безумовно рефлекторного відображення дійсності, рівень умовно рефлекторного відображення дійсності.



Метод – шлях наукового пізнання явищ і процесів об'єктивної дійсності.



Текстовий матеріал теми

Поняття про психіку. Психіка – суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності.

Вона виникла і формувалася як здатність живих організмів активно взаємодіяти з навколишнім світом на основі нейрофізіологічного кодування життєво значущих дій і способів взаємодії з ними, як здатність адаптації організмів до середовища.

У вітчизняній психології склалося загальноприйняте розуміння психіки як віддзеркалення дійсності. Таке розуміння суті психіки виходить з положення про нерозривний зв'язок організму і середовища, як двох взаємодіючих підсистем. Воно постулює адаптивну поведінкову взаємодію живих істот з середовищем і одне з одним і припускає внутрішню репрезентацію характеристик світу. На сучасному етапі розвитку

психології розуміння психіки, свідомості на основі теорії віддзеркалення розроблялося Г.С. Костюк.

Психіка людини – відображувально-регулятивна діяльність, яка забезпечує активну її взаємодію з навколишнім світом на основі присвоєння загальнолюдського досвіду. Психіка забезпечує вибіркові контакти суб'єкта з дійсністю в залежності від системи його потреб і розпізнавання в середовищі того, що задовольняє ці потреби. Психіка – сигнальне відображення дійсності: зовнішні ознаки явищ служать для людини сигналом їх значення і сенсу.

Психіка людини набуває особливу форму - форму свідомості, що породжуються суспільним способом його існування. Однак свідомість не вичерпує всієї сутності психіки. Поряд з ним у людини є і біологічно сформовані психічні структури (сфера його вроджено-несвідомої діяльності), і велика сфера прижиттєво набутих автоматизмів (сфера підсвідомості).

Основні явища психіки - психічні процеси формування ідеальних (психічних) образів і процеси психічної регуляції діяльності.

Психічні явища нерозривно взаємопов'язані між собою, але традиційно їх поділяють на три групи: психічні процеси, психічні стани та і психічні властивості особистості.

Оскільки психологія прагне до дійсного пізнання реального життя, вона не обмежується абстрактним вивченням окремих психічних функцій. Намагання проникнути в психічне життя особистості включає вивчення психічних процесів як моментів конкретної діяльності особистості, її властивостей, які проявляються і формуються у діяльності, та її психічних станів, які закріплюють певну сталість, статичність психічного через вчинкову дію.

Психічні процеси – це складні утворення, в яких беруть участь різні психофізіологічні функції та різні сторони свідомості. Психічні процеси мають свій специфічний зміст (пізнавальні, емоційні, вольові) і розкриваються через розвиток цього змісту.

В процесі реального освоєння світу, виділяючи себе із нього, людина формується як особистість. Перший етап такого виділення пов'язаний з оволодінням власним тілом, з виникненням довільних рухів, переміщенням, ходінням, що проявляється у вигляді елементарних психічних процесів – відчуття і сприймання.

Усвідомлюючи себе як самостійного суб'єкта різних дій, реально виділяючись із оточуючого середовища, людина підвищує свій вплив на нього, змінюючи і свої взаємовідношення з ним, що виражається в увазі, мисленні, збільшенні питомої ваги інтелектуальних моментів діяльності. Це породжує зміни в свідомості, які в свою чергу ведуть до зміни поведінки і внутрішнього ставлення до інших людей. Змінюється роль регуляторних впливів – емоцій та волі. З форми реакції на ситуацію (як післядія) вони зміщуються до передбачення наслідків, до переддії. Це позначається на певній незалежності від ситуації дорослої людини, людини праці, дії якої регулюються волею,

що проявляється в уяві як моменті вияву цілеспрямованої дії. Психічні процеси не залишаються процесами, які характеризуються самоплинністю, а перетворюються на свідомо регульовані дії, якими особистість оволодіває і які спрямовує на вирішення завдань, що постають перед нею. Сприймання перетворюється у спостереження, запам'ятовування – в заучування.

Цілеспрямована дія, починаючись з мотивів (спонукань), включає цілі, завдання, що закономірно проявляється у властивостях особистості: її установках, здібностях, рисах характеру. Ці властивості не дані одвічно, ними не визначається і в них не розчиняється особистість. Психічні властивості одночасно є і передумовою, і результатом діяльності. Так, від здібностей залежить результат діяльності, і в діяльності вони формуються, розкриваються.

Психічні властивості – це ті риси, які, визначаючи спрямованість особистості, її здібності та характер, входять до основної характеристики особистості і складають її психологічне обличчя. Психічні процеси і властивості важко розірвати, вони невід'ємні одні від одних. Психічні процеси, їх індивідуальні вияви залежать від властивостей особистості (наприклад, сприймання – від вразливості), і психічні процеси переходять у властивості особистості в ході діяльності. Індивідуально-психологічні особливості в емоціях і волі – то вже емоційна збудливість і стійкість, рішучість, ініціативність як властивості особистості. Всі властивості особистості взаємопов'язані і взаємозумовлені, сплетені в одне в конкретній діяльності. Так, здібності в одних випадках можуть породжувати у людини рішучість, в інших – самовпевненість тощо.

Психічні стани. Виділення сфери психічних станів заповнює прогалину в системі психології між психічними процесами (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, уява) і психічними властивостями особистості (спрямованість, здібності, темперамент, характер). Адже психічний стан впливає на перебіг психічних процесів, він може перетворюватися на властивість особистості, яка, у свою чергу, зумовлює виникнення стану.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншої – у психічному заціпенінні, гальмуванні психічної діяльності. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність (трудову, навчальну, спортивну), на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх.

Психічний стан – це "найглибинніший" момент психічного. Це не просто сполучна ланка між психічним процесом і психічною властивістю особистості. Під психічним станом розуміється не стан організму, а "стан душі", різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічні стани можуть бути класифіковані як вияви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога та ін.;
- стани вольові – рішучість, розгубленість тощо;

- стани пізнавальні – зосередженість, замисленість і т.д.

Психічні стани розрізняють за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибше, ніж настрій. Кожний стан тимчасовий, може поступитися іншому. З практичною метою виділяють стани миттєві (нестійкі), довгочасні і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан, наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у перманентні може мати як позитивний (стан тренованості в спорті, рішучості), так і негативний (стан втоми, розгубленості) характер. Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше проявляється у стані тривоги. Терміном "тривога" позначається емоційна відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна "страх", яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму виконуваною діяльністю. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час іспитів, заліків; знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх здібностях, є однією з причин негативного соціального статусу особистості, бо її поведінка характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням.

Як форма відображення дійсності високоорганізованою матерією – нервовою системою, мозком – психіка характеризується низкою особливостей.

По-перше, психічне відображення має активний характер, пов’язане з пошуком та добором способів дій, що відповідають умовам середовища.

По-друге, психічне відображення має випереджальний характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці.

По-третє, кожний психічний акт є результатом дії об’єктивного через суб’єктивне, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя.

По-четверте, у процесі активної діяльності психіка постійно вдосконалюється й розвивається.

Знання психіки, природи психічних явищ та їх закономірностей має винятково важливе значення в житті та діяльності людини для керування психічним розвитком та діяльністю особистості.

Провідні науковці виділяють три функції психіки. Пізнавальна функція полягає у побудові образів світу, що з різною мірою повноти, адекватності відтворює реальність. Вона здійснюється пізнавальною діяльністю, яка може бути чуттєвою або раціональною. Чуттєву пізнавальну діяльність, яку забезпечує робота органів чуттів, складають відчуття і сприймання. Раціональна пізнавальна реальність виходить за межі чуттєвих даних і здійснюється шляхом мислення та уяви. Це відкриває можливості переходу до якісно нового способу побудови образу світу: від відтворення чуттєво даного до створення нового, що поглиблює наші знання про навколишнє середовище.

Результати чуттєвого і раціонального пізнання дійсності стають досвідом індивіда завдяки його пам'яті.

Регулятивна функція психіки у процесі діяльності індивід не лише створює образ світу, а й керується ним у своєму житті, тобто психіка має не лише пізнавальну, а й регулятивну функцію – опосередковує відносини індивіда зі світом і регулює його діяльність.

Звичайно, будь-яке психічне явище має, крім специфічного, ще й регулятивне значення. Проте власне регуляторами діяльності є увага, емоції, воля. Увага забезпечує зосередженість індивіда на об'єкті діяльності, емоції – вибірковий і не безсторонній характер цієї діяльності, воля – подолання перешкод, що заважають досягненню мети.

Інструментальну функцію психіки виконують психічні явища, які характеризують спосіб життя індивіда. Оскільки психіка виконує пізнавальну функцію – відтворює світ у формі образу, а також регулятивну – втілює цей образ у діяльності, то вона має й інструментальну функцію – визначає спосіб діяльності як одиниці життя. Ця функція характеризується переважно у зв'язку з аналізом рівня особистості, а її найважливішим «інструментом» є вчинок. Проте таким інструментом може бути будь-яке психічне явище, якщо його розглядати крізь призму категорії життя. Спосіб життя людини можна охопити поняттями, які в психології традиційно описують індивідуальність. Це темперамент, характер, здібності. Відтак, темперамент є формою способу життя, здібності – мірою його ефективності, характер – змістом.

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 - 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.

Фахівці в галузі психології свідомості пишуть про свідомість, як про таємницю, загадку. Навіть висловлюються думки, що вирішення проблеми свідомості принципово неможливе. Особливу складність вивчення цієї проблеми М. К. Мамардашвілі (1990) пов'язував із тим, що свідомість не піддається теоретизуванню, об'єктивуванню ні у вигляді граничного філософського поняття, ні у вигляді реального явища, що описується психологічними і іншими засобами.

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 - свідомість 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.

Феномен свідомості поза людським буттям неможливий: свідомість народжується в бутті, створює буття, відображає буття. Таким чином, свідомість виконує такі функції:

- пізнавальна;
- прогностична;
- регулятивна;
- рефлексивна;
- комунікативна.

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. Свідомість є складним багатовимірним і динамічним утворенням. В історії філософії і психології існують різні підходи до виділення її структурних компонентів на різних підставах.

Одне з перших уявлень про структуру свідомості належить З. Фрейду, згідно з яким свідомість має ієрархічну структуру і включає підсвідомість, свідомість, надсвідомість. Підсвідомість і надсвідомість утворюють склад несвідомого.

У вітчизняній психології, найважливішим внесоком є модель структури свідомості, а саме: чуттєва основа, значення і сенс.

Чуттєва основа відображає предметну реальність; складова значення – соціальну реальність, а складова сенсу представляє відображення значущого особистісного досвіду.

Структурність свідомості значною мірою має досить умовний характер. Елементи свідомості тісно пов'язані один з одним. Досліджуючи структуру свідомості, деякі науковці вирізняють такі три елементи.

Першим елементом є знання. Це головний компонент, ядро свідомості, засіб її існування. Знання - це розуміння людиною дійсності, відображення її у вигляді усвідомлених чуттєвих і абстрактних логічних образів. Завдяки знанням людина може "охопити", осмислити все те, що її оточує і становить предмет пізнання. Знання зумовлює такі властивості свідомості, як спроможність через предметну діяльність цілеспрямовано "творити світ", передбачати хід подій, проявляти творчу активність. Інакше кажучи, свідомість - це ставлення до дійсності у формі знань з урахуванням потреб людини.

Другим важливим елементом структури свідомості є емоції. Людина пізнає навколишній світ не з холодною байдужістю автомата, а з почуттям задоволення, ненависті або співчуття, захоплення або обурення. Вона переживає те, що відображає. Емоції або стимулюють, або загальмовують усвідомлення індивідом реальних явищ дійсності. Те, що тішить око, легше запам'ятовується. Але інколи надмірно "райдужне" сприйняття світу може осліпити, породити ілюзії, видати бажане за дійсне. Деякі, особливо негативні, емоції чинять опір збереженню ясності розуму. Почуття страху, наприклад, стає перешкодою на шляху усвідомлення людиною того, що відбувається. Вищим рівнем емоцій є духовні почуття (наприклад, почуття любові), які формуються внаслідок усвідомлення зв'язків особи з найсуттєвішими соціальними та екзистенціальними цінностями. Почуття характеризуються предметним змістом, постійністю, незалежністю від наявної ситуації. Емоційна сфера має значний вплив на всі прояви свідомості людини, виконує функцію основ діяльності.

Третім структурним елементом свідомості є воля. Воля - це усвідомлене цілеспрямоване регулювання людиною своєї діяльності. Це здатність людини мобілізовувати і спрямовувати свої психічні та фізичні сили на досягнення мети, на розв'язання завдань, що постають перед її діяльністю і вимагають свідомого подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів та перешкод. Виготовлення знарядь людиною - це перша і найголовніша школа формування волі. Воля й мета взаємодоповнюють одна одну. Без волі не можна досягти мсти; без доцільної діяльності немає волі. Воля - це усвідомлені прагнення та спонукання до дії. Однак для людини характерні і неусвідомлені спонукання. Іноді буває так, що людина кудись поривається, а куди і навіщо - сама не знає. Така підсвідома регуляція залишилася від тварин.

Слід також наголосити і на такому елементі, що входить до структури свідомості, як мислення. Мислення - це процес пізнавальної діяльності індивіда, який характеризується узагальненим та опосередкованим відображенням дійсності. Цей процес завершується створенням абстрактних понять, суджень, які являють собою відображення суттєвих, закономірних відношень речей на основі відомого, відчутного на дотик, почутого і т. ін. Завдяки розумовій діяльності ми проникаємо в невидиме, у те, що не сприймається на дотик і що не можна почути. Мислення дає нам знання про суттєві властивості, зв'язки і відношення. За допомогою мислення ми здійснюємо перехід від зовнішнього до внутрішнього, від явища до сутності речей, процесів.

До структури свідомості належать також увага та пам'ять. Увага - це форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості та зосередженості на певних об'єктах. Пам'ять - це психічний процес, який полягає в закріпленні, збереженні і відтворенні в мозку індивіда його минулого досвіду. Основними елементами пам'яті є запам'ятовування, збереження, відтворення й забування.

У суб'єктивній реальності людини має місце така важлива підструктура, як самосвідомість. Самосвідомість - це усвідомлення людиною себе як особистості, усвідомлення своєї здатності приймати самостійні рішення і вступати на цій підставі у

свідомі відносини з людьми та природою, нести відповідальність за прийняті рішення й дії. Інакше кажучи, це цілісна оцінка самого себе, свого морального обличчя, власних знань, думок, інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, дій, моральних властивостей та ін.; за допомогою самосвідомості людина реалізує ставлення до самої себе, здійснює власну самооцінку як мислячої істоти, здатної відчувати. У цьому разі об'єктом пізнання для суб'єкта є він сам і його свідомість. Отже, людина - самооцінююча істота, яка без цієї характеристичної дії не змогла б визначити себе і знайти своє місце в житті.

Розуміння людиною свого внутрішнього стану, її здатність до самоконтролю приходить не одразу. Самосвідомість, поряд із такими духовними елементами особистості, як світогляд, здібності, характер, інтереси, формується під впливом соціального середовища. Середовище потребує від особистості контролю над своїми діями і відповідальності за їх результат. Рівень свідомості значною мірою залежить від того, які вимоги ставляться перед особою і які соціальні цінності культивуються в даному середовищі. Основною вимогою тут виступає те, що людина сама повинна контролювати свої дії і відповідати за їх наслідки.

Основні методологічні принципи психології. Принцип детермінізму – основоположний методологічний принцип матеріалістичної психології, що фіксує причинну зумовленість психіки і включає її у зв’язки і відношення об’єктивних явищ, що існують поза суб’єктом. Принцип відображення – конкретизує принцип детермінізму, показуючи, що психічні явища несуть в собі зовнішній світ. Принцип єдності психіки і діяльності – проливає світло на механізми функціонування психіки. Згідно з цим принципом, психіка виникає, розвивається і існує в діяльності як способі життя суб’єкта. Принцип розвитку – зобов’язує підходити до психіки як до продукту ускладнення взаємин людини зі світом. Це відбувається у філогенетичному, історичному та онтогенетичному планах. Системо-структурний принцип – є узагальнюваним у системі інших методологічних принципів психології. Цей принцип спонукає розглядати психіку як детерміноване і само детерміноване явище, що є різнорівневим осередком життя і передбуває у розвитку.

Етапи розвитку психології. Людина завжди прагнула відшукати причини виникнення та прояву тих чи інших процесів, що відбувалися в оточуючому середовищі і особливо тих, які привертали її увагу. Але недостатній розвиток знань про природу та суспільство не давав їй змоги пояснити багато феноменів, і насамперед психічних. Тому у міфах, віруваннях, створених людством на зорі його виникнення, психічні явища об'єднувалися в одному понятті "душа" - найбільш незрозуміле явище природи для первісних людей.

Німецький психолог В. Вундт (1832-1920) всі форми вірування в "душу" звів до трьох основних стадій:

1) примітивний анімізм (час панування чародійства і фетишизму);

2) тотемізм і манізм (культ предків);

3) віра у світ демонів (тих, що захищають, насилають хвороби тощо). Філософія раннього періоду донесла до наших днів міфологічний образ чарівної дівчини Психеї, яка уособлювала в собі уявлення про матеріальний образ "душі".

Учень Платона Арістотель (IV ст. до н.е.) вважав, що душа і тіло не існують самі по собі, вони нероздільні. Він написав перший психологічний трактат "Про душу". Саму душу Арістотель не ділив на окремі частини, хоча прояви її вбачав у різних здібностях до діяльності: живильній, відчуваючій, руховій і розумовій. У своїх працях Арістотель вживає такі психологічні поняття, як "відчуття", "чуття", "пам'ять" тощо. Він висунув також своєрідну теорію про формування характеру в конкретній діяльності: "...Усе те, що маємо від природи, ми дістаємо спочатку як можливість, а потім втілюємо в діяльності...". Особливого значення надавалось наполегливому, систематичному тренуванню і повторенню.

Досягнення давньогрецьких вчених у розумінні поняття "душа" були значними. По суті, вони обумовили перехід мислення від міфологічного до наукового.

Психіку Гіппократ пояснював, враховуючи той науковий напрямок, який створив він у медицині, - гуморальний (від humor - волога, сік). Залежно від складу соків організму визначається характер, темперамент людини.

Клавдій Гален, хірург гладіаторів, мав усі умови для вивчення будови тіла. Органами душі він вважав мозок, серце і печінку. Кожен із цих органів виконує одну з психічних функцій. Печінка - носій пожадливості, хтивості, серце - гніву і мужності, мозок - розуму. За Галеном, змішування чотирьох соків обумовлює здоров'я або хворобу людини. Абсолютно правильне змішування соків - це ідеал.

Своє розуміння психіки Авіценна виклав у "Каноні лікарської науки". На його думку, душа, субстрат усіх життєвих психічних явищ, - це певна легка субстанція, яка зароджується із пароподібних частин чотирьох основних соків організму. Вивчаючи духовне життя людини, він намагався оцінювати взаємозв'язок між сприйманням, пам'яттю, уявою і мисленням. У процесі лікування Авіценна завжди враховував вплив психіки на виникнення і перебіг захворювань. Надаючи допомогу хворим, широко застосовував лікування словом, музикою тощо. Його ідеї сприяли розквіту природничо-наукової психології.

XVI сторіччя ознаменувалося бурхливим розквітом природничих наук, що створило передумови для вивчення психіки на підставі спостережень і дослідів. Так, можна припустити, що ідеї англійського філософа Ф. Бекона (1561-1626) підштовхнули розвиток наукових уявлень про вищу нервову діяльність як матеріальний субстрат психіки.

Етапи історичного розвитку психології:

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

2-й етап - філософська психологія - коли психологія була частиною філософії, об'єднана з нею спільним методом (від античності до XIX ст.);

3-й етап - власне наукова психологія, з другої половини XIX ст. (тобто саме тим часом, коли, за Еббінгаузом, починалася вся історія психології). Цей період пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу (експерименту), запозиченого в природничих наук, який дав їй змогу відокремитися від філософії. Цей підхід сьогодні є найпоширенішим. Недолік його у тому, що наукову психологію протиставляють усій попередній.

Сьогодні ми є свідками появи нової для нашої країни галузі професійної діяльності – практичної психології, яка дістає реальне втілення у створенні численних відомчих соціально-психологічних служб. Зростаючий потяг до практичних психологічних знань та методів роботи також виявляє себе через такі галузі, як соціоніка, біоенергетика, астрологія та ін.

Практична психологія – це одна з форм людської духовної практики, що має на меті внесення корективів у структуру та зміст ментального буття людини, її взаємин з навколишнім світом, розглядаючи при цьому особистість з точки зору її індивідуальності, як неповторне соціобіологічне явище.

Основне завдання практичної психології – допомога людині психологічними засобами, корекція її особистісних рис і структури особистості, соціальних стосунків, розкриття творчого потенціалу, допомога людині у проєктуванні її власного життєвого шляху. Отже, й підходи до особистості тут різні аналітично-статистичний у науковій психології та синтетичний у практичній.

Основні напрямки сучасної вітчизняної і зарубіжної психології. У XX столітті сформувались такі основні напрями психології, як біхевіоризм, гештальтпсихологія, психоаналіз, гуманістична, радянська психологія та ін.

Психоаналіз як теорія особистості. Психоаналіз – теорія особистості, яка успішно обґрунтувала неадекватність поведінки людей та причини психічних захворювань. Вона має значний вплив на інші психологічні теорії та концепції особистості. Психоаналіз часто представляють як динамічний психологічний підхід, оскільки ядром учення є уявлення про розподіл психічної енергії. Засновником психоаналітичного напряму є Зігмунд Фрейд (1856-1939) – австрійський лікар-психіатр. За допомогою цього методу йому вдалося вирішити особисті психологічні проблеми (часто страждав депресіями, підвищеною тривожністю, швидко втомлювався).

Базові положення теорії: принцип задоволення, інстинкти, несвідоме і свідоме, структура психічного апарату, тривога, психічна енергія, катексис і антикатексис, бісексуальність. Основні роботи: «Тлумачення сновидінь» (1900), «Три нариси з теорії сексуальності» (1905), «Я і Воно» (1923) та багато інших.

Нововведення: інфантильна сексуальність і амнезія; сексуальний розвиток; ідентифікація як частина нормального процесу розвитку; захисні механізми (пригнічення, сублімація, формування реакцій, заперечення, фіксація, регрес, проекція); нормальний розвиток; розвиток неврозу.

Психоаналіз З.Фрейда дає яскраву і переконливу картину детермінованості особистості. У XX ст. було так жорстко розчленовано людську натуру і регламентовано життєві правила, що психоаналіз З.Фрейда з'явився дуже доречно. З.Фрейд відкрив глибину несвідомого, сміливо поставивши його в центр людської поведінки, показавши її не зовсім привабливу сторону, результатом чого стало – знищення плутанини в думках пацієнта, звільнення його від «комплексу» і, таким чином, відновлення функціональної цілісності розуму пацієнта.

Клієнт набуває свободи для пошуку найбільш оптимального виходу в реальність своїх інстинктивних устремлінь. Якщо ж вихід неможливий, то клієнт, в крайньому разі, підходить до усвідомлення такої неможливості і до необхідності щирої відмови від цього прагнення. Головна фаза психоаналізу в тому, щоб витягнути конфлікт з темряви підсвідомого на світло свідомості, де його легше відпрацьовувати. Причинно-наслідкова детермінованість завжди стає в нагоді при лікуванні деяких видів неврозів, викликаних комплексом придушення. Звільнившись від комплексу, пацієнт здатний взяти на себе відповідальність за своє майбутнє.

Один із постулатів психотерапії – пацієнт має сам навчитись керувати своїм життям. Основна мста психоаналізу – посилити Ego клієнта через зняття пригніченості, що відбулося в дитинстві, через заповнення прогалин у пам'яті та створення можливості виносити судження, опираючись на силу Ego, а не використовуючи слабкі місця, що залишились ще з дитинства.

Структура особистості. Нагадаємо, що за З.Фрейдом особистість представлена трьома системами: Воно (Id), Я (Ego), Над Я (Super-Ego). Всі системи взаємопов’язані.

Поведінка людини визначається особливостями взаємодії між спонукальними силами цих систем [6].

Id (Воно) в теорії З.Фрейда виступає першоосновою особистості, включаючи все вроджене, зокрема, інстинкти. Основні групи людських інстинктів: еротичні, або інстинкти життя (лібідо), інстинкти смерті, або руйнівні інстинкти Id – резервуар психічної енергії, що живить Egoi Super-Ego. Id на несвідомому рівні регулює рівень напруження в організмі, зберігаючи стан гомеостазу та прагне до задоволення потреб організму шляхом зменшення рівня страждань і посилення задоволення (незалежно від законів моралі та реалій життя). Основний принцип зниження напруження означений як принцип задоволення.

Ego (Я) відповідає за прийняття свідомих рішень, організацію взаємодії з оточенням «тут і тепер». При цьому Ego намагається використовувати інтелект, усвідомлений досвід, визначаючи послідовність задоволення потреб та забезпечуючи зв'язок між конфліктуючими вимогами Id та Super-Ego, тобто між потребами організму і вимогами зовнішнього світу. Основний спосіб виконання вимог Id ґрунтується на принципі реальності.

Super Ego (Над-Я) представлено як моральні уявлення та цінності, що здебільшого передаються через виховання, традиції. В результаті дії цієї системи формується дві

підсистеми: совість (діє через формування почуття вини) та Ідеальне-Я (заохочує через почуття гордості на позитивну поведінку).

Основна функція системи – стримування імпульсів Id, прагнення до досконалості та спрямованість на досягнення моральних цілей.

Погляди З.Фрейда на природу людини є детерміністичними, а людська істота представлена як істота біологічна та ірраціональна. Вчений описав основні рівні психічного життя людини – свідомий, підсвідомий, безсвідомий. Одним з найбільших досягнень наукової спадщини З.Фрейда є відкриття несвідомого. Він вважав, що психіка – це айсберг, у якому основна частина (несвідоме) схована під водою і представлена неусвідомленими спогадами, переживаннями, потребами. Звідси виникає необхідність створення психотерапевтичної моделі, здатної відкрити приховані джерела поведінки та навчити ними управляти.

Підсвідоме містить матеріал, який перебуває неподалік свідомості, а остання представляє те, що ми безпосередньо усвідомлюємо. Значне місце в теорії психоаналізу відведено психосексуальному розвитку індивіда, що допомагає пояснити його поведінку. Зокрема, виділено періоди сексуального розвитку: передгенітальний (до 5 років), представлений оральною, анальною та фалічною стадіями; генітальний (період статевої зрілості) – представлений як період остаточного дозрівання особистості (підлітковий та юнацький вік). Період між стадіями – латентний (6-12 років) – характеризується як період соціалізації.

З.Фрейд сформулював поняття та показав значення захисних механізмів особистості (як відображення слабкості розвитку Ego). У тих випадках, коли Ego не може справитись зі зростаючою тривогою за допомогою раціональних методів, на допомогу приходять механізми психічного захисту, які спрямовані на збереження позитивного образу «Я» та уникнення тяжких розладів. Однак психічні захисти можуть стояти па шляху до саморозвитку.

З.Фрейд виділяв такі види захистів: пригнічення, сублімація, проекція формування реакцій, заперечення, фіксація і регресія. Так, наприклад, пригнічення сексуальних переживань може виступати як причина неврозів і сприяти створенню невротичних симптомів.

Корекційна робота психоаналітика проводиться в двох основних напрямах:

1) робота з клієнтом над усвідомленням неусвідомленого і прийняття ефективної і реалістичної інтерпретації;

2) робота із клієнтом з підсилення його «Его» для побудови реалістичної поведінки.

Психокорекційний процес при психоаналізі включає такі процедури: конфронтацію; кларифікацію (прояснення); інсайт (від англ. insiqht- прозріння); інтерпретацію; проробку.

Конфронтація використовується для того, щоб показати клієнту, що він чогось боїться, уникає, для виділення того психологічного феномену, який повинен стати предметом аналізу.

Кларифікація полягає в чіткому фокусуванні значущих деталей.

Інсайт - це вид пізнання, який призводить до негайного розв'язання або нового розуміння проблеми.

Інтерпретація передбачає перетворення неусвідомлених деталей в усвідомлені.

Проробка включає комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після інсайту (миттєвого прозріння). Це трудомістка і довготривала частина психоаналітичної роботи, так як вимагає багато зусиль для переборювання опорів, яка стає на шляху перетворення особистості.

Послідовники Фрейда виступили проти надмірної біологізації ним поведінки людини. Альфред Адлер (1870-1937), Карл Юнг (1875-1961), Карен Хорні (1885- 1952), Ерік Фромм (1900-1980) – представники *неофрейдизму* – визнавали соціальні якості індивіда (наприклад, потребу в захисті, в ніжності, в спілкуванні) відмінними від тварин, але вважали їх вродженими.

Біхевіоризм розробляли Е. Торндайк (1874-1949), Дж. Уотсон (1878-1958), В. Мак-Дугалл (1871-1938). Перед психологією було поставлено завдання вивчати лише те, що можна сприймати у поведінці людини. Сама назва "біхевіоризм" походить від англійського behaviour – поведінка. Поведінка розглядалась на основі зв'язку між зовнішнім впливом (стимулом) та реакцією на нього, тому вважалось, що вивчати потрібно стимули і відповідні їм реакції, не вдаючись до розгляду внутрішніх процесів обробки стимулів – свідомості, суб'єктивного. Лише в пізнішому варіанті цього напряму – необіхевіоризмі – поставлено задачу вивчати те, що відбувається між стимулом і реакцією (Е.Толмен). Висновки, зроблені у дослідженнях поведінки тварин, автоматично і безпідставно були перенесені на поведінку людини. Вважали основним у поведінці навички, що виробляються шляхом тренування. Біхевіоризм мав значний вплив на американську психологію, став теоретичною основою поширених сьогодні програм научіння – тренінгів.

Гештальтпсихологія, або структурна психологія, знайшла висвітлення в роботах М. Вертхеймера (1880-1943), В. Келера (1887-1967), К. Левіна (1890-1947). Основне поняття – гештальт (від нім. Gestalt – форма, фігура), яке фіксує єдність організму і середовища. Відношення між ними будуються за принципом взаємовідповідності (ізоморфізму). Психіку необхідно вивчати як цілісну структуру, властивості якої не випливають з властивостей окремих психічних явищ. Подібно до цього такі окремі речовини як калій, вуглець та нітроген не є отруйними, а у їх поєднанні з'являється нова якість – вони утворюють сильну отруту, відому як ціаністий калій. Психіка ніби моделює середовище за своїми особливими законами. Наприклад, добудовує незавершені зовнішні структури, прагнучи до об'єднання розрізнених частин в осмислену цілісність. Так, бачимо за вікном лише верхівки дерев, частини будинків, але у відповідь "Що ти бачиш за вікном?" кажемо: "дерево", "будинок". Представники гештальтпсихології відмовились від вивчення фізіологічних основ та соціальних факторів психіки. Відомі вивченням творчого мислення, сприймання.

У гуманістичній психології людину розглядають як свідому і розумну істоту, активного творця власної особистості та свого стилю життя. Людина визначається прагненням до самовдосконалення. Сама сутність людини зумовлює її постійний рух до творчості й самодостатності, якщо цьому процесу не перешкоджають обставини.

Прихильників гуманістичних теорій особистості насамперед цікавить те, як людина сприймає, розуміє і пояснює реальні події у своєму житті. Вони описують феноменологію особистості, а не шукають їй пояснення; тому теорії даного типу іноді називають феноменологічними. Описи особистості і подій у її житті тут в основному зосереджені на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, подаються в термінах типу "сенс життя", "цінності", "життєві цілі" тощо.

Найбільш відомими представниками цього підходу до особистості є А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл. А. Маслоу одним із перших піддав ґрунтовній критиці психоаналіз та біхевіоризм за їхні песимістичні та принизливі концепції особистості. Він вважав, що теорія Фрейда перебільшує негативні патологічні сторони людського життя і значно недооцінює позитивні здорові аспекти самореалізації особистості, її творчі конструктивні можливості, її моральні чесноти. А. Маслоу висловлювався досить гостро, зокрема зазначав, що неможливо зрозуміти психічну хворобу, якщо немає розуміння психічного здоров'я. Він з усією прямотою заявляв, що вивчення нездорових, погано адаптованих, недорозвинутих людей може в результаті призвести до створення тільки "спотвореної психології" . А. Маслоу доводив, що теорія особистості має розглядати не лише глибини особистості, а й висоти, які вона може досягати: "Психоаналіз представляє людину якимось неповноцінним створінням, з якого тут і там випирають дошкульні риси та недоліки, без яких її опис був би неповним... Практично вся діяльність, якою може пишатися людина і в якій полягає сенс, багатство і цінність її життя, - все це Фрейд або ігнорує, або переводить у розряд патологічного".

К. Роджерс, будучи гуманістичним психологом, все ж своїми поглядами відрізнявся від А. Маслоу за кількома ключовими позиціями. Він вважав, що особистість та її поведінка є функцією унікального сприйняття оточення, а Маслоу постулював, що особистість та її поведінка визначаються і регулюються ієрархією потреб і не зважав на феноменологію особистості. Позиція Роджерса склалася на основі роботи з людьми, які мали проблеми та шукали психологічної допомоги. У своїй роботі Роджерс був зосереджений на пошуку терапевтичних умов, що сприяють самоактуалізації, й екстраполював свої висновки на загальну теорію особистості. Маслоу ж ніколи не займався терапією. З принципових міркувань Маслоу зосередився на вивченні лише здорових людей, процеси розвитку також були ним проігноровані. Роджерс охарактеризував процеси розвитку особистості в розкритті її вродженого потенціалу. Маслоу обмежився лише визнанням того, що існують певні "критичні стадії" життєвого циклу, в контексті яких особистість більшою мірою підвладна фрустрації потреб. У чому обидва титани гуманістичної психології були єдині, то це у своєму баченні, що особистість прагне рухатися вперед і за сприятливих обставин

повністю реалізує свій вроджений потенціал, демонструюче справжнє психічне здоров'я.

Когнітивна психологія (англ. cognition – знання, пізнання) – напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію психічних процесів: сприймання, пам’яті, уваги, мислення. Вони часто вдаються до аналогій між обробкою інформації технічними пристроями (комп’ютерами) і людиною і на цій підставі створюють численні моделі психічних процесів. Наприклад, сприймання подається як цикл послідовних змін, опосередкованих когнітивною картою (схемою) – психологічними і нервовими структурами, що формуються у людини з набуттям досвіду. Така схема забезпечує пошуки у пам’яті слідів минулих вражень, організованих у мозку за принципом каталогу бібліотеки.

Представники когнітивної психології вважають, що вирішальним у розвитку особистості є знання як результат пізнавальної діяльності. Значний вплив на розвиток понятєвого апарату когнітивної психології справила теорія інформації та дослідження в галузі штучного інтелекту.

Генетична психологія – галузь психології, яка вивчає психічний розвиток людини від народження до смерті, в першу чергу інтелекту дитини. Основоположником генетичної психології є Ж. Піаже, який вбачає в такому розвиткові результат трансформації операцій – зовнішніх дій дитини – з предметами. Поряд із багатьма психічними процесами, явищами і психічними механізмами співіснують процеси виникнення, створення і функціонування психічних явищ. Поняття "генетичний" має охоплювати ці еволюційні та історичні явища. Генетична психологія включає дослідження, пов'язані з розвитком дитини.

Генетична психологія має такі розділи:

1. Період немовляти.
2. Дитинство (навчання, здібності, особистість, взаємини між дітьми і батьками).
3. Підлітковий вік.
4. Вік змужніння.
5. Геронтологія.

Ідея генезису психічних явищ виникла у дослідників досить швидко. Створення ж системного предмета генетичної психології відбувається повільно. Це триватиме доти, поки не буде віднайдено спосіб розбудови системи генетичної психології, яка б вдовольнила логічні та суттєві критерії буття предмета дослідження.

Дослідження українського вченого Г.С. Костюка забезпечили визначення: а) предмета дослідження, б) методу, в) продукту розвитку психіки людини, тобто встановлення основ загальної генетичної психології.

Діяльнісний підхід. Об’єднує вчених, для яких психіка – функція мозку, явище, що виникає в процесах активності живої істоти і опосередковує їх своїми специфічними функціями. Переважаючий вплив на діяльнісний підхід мали марксистсько-ленінська ідеологія, головними з якої є наступні положення:

1) опора на принцип детермінізму, за яким психіка вторинна і обумовлена зовнішніми впливами;

2) зв'язок психічного з матеріальним субстратом, насамперед, з головним мозком;

3) зв'язок психічного з об'єктивним світом;

4) активний, перетворюючий характер психічного;

5) свідомість – створюваний в активному творчому акті адекватний образ дійсності, але не її копія;

6) психічне – функція складно організованої матерії – мозку;

7) практика, а не тілесна дія, первинна порівняно із суб'єктивним.

Представники вітчизняної психології: Г.С.Костюк, В.А Роменець, О.В. Киричук, С.Д. Максименко, Т.С. Яценко, Т.М. Титаренко, В.О. Татенко та інші.

Завдання та проблемні ситуації:

1. Поясніть з точки зору закономірностей вищої нервової діяльності явища, що трапляються в житті:

- людина, що оволодіває якимись уміннями, на початку робить багато зайвих рухів;
- у відповідальний момент людина може забути те, що добре знала;
- на зауваження, що постійно робляться підвищеним голосом, дитина перестає реагувати.

2. Чим принципово відрізняється підхід до вивчення пояснення психічних явищ представників гуманістичної психології, біхевіоризму, психоаналізу, гештальт-психології?
3. У чому полягає коректність тлумачення результатів, отриманих внаслідок застосування тестів?

Психологічна задача 1

Шкільний психолог розробив анкету, спрямовану на з’ясування ставлення учнів до заходів, які проводились у школі. Вона складалася із 40 запитань і починалася словами :”Чи подобається тобі ?..”, “Чи хотів би ти ?..”, “Чи задоволений ти ?..”, “Чи любиш ти ?..”. Передбачались відповіді “так” або “ні”, що їх повинні були вибрати опитувані.

Запитання: *Чи правильно складено цю анкету? Яких вимог потрібно було дотримуватись?*

Психологічна задача 2

Якщо порівняти між собою максимальні об’єми черепа людиноподібних мавп і черепа первісної людини, то виявиться, що мозок останньої переважає мозок найрозвиненіших мавп більш ніж у двічі (600 і 400 см куб.) До того ж мозок людини має значно складнішу будову.

Запитання: *Які висновки випливають із порівнянь? Чи можна величину мозку вважати ознакою людини?*

Запитання для самостійної роботи:

1. Що є предметом психології? Які головні групи психічних явищ вона вивчає?
2. Які головні завдання стоять перед сучасною психологією?
3. Якими є головні принципи наукового вивчення психіки?
4. Чим зумовлена поява психіки у живих істот?
5. Що таке психічне відображення? Як ви розумієте це явище?
6. Як слід розуміти твердження, що психічні явища є суб'єктивним образом об'єктивного світу?
7. У чому суть рефлекторної природи психіки?
8. Назвіть і поясніть головні закономірності психічної діяльності.
9. Якими є функції психіки?
10. Що таке свідомість і які її ознаки?
11. Що таке несвідоме і як воно пов'язане із свідомістю?
12. Що є об'єктом вивчення у біхевіористичній психології?
13. На яких вихідних принципах базується гештальтпсихологія?
14. У чому полягають основні засади гуманістичної психології?
15. Що таке метод наукового дослідження?
16. Які методи належать до групи головних і додаткових?
17. У чому полягає суть методу спостереження?
18. Які особливості проведення різних видів експерименту?
19. У чому полягає суть методу тестування?
20. У чому суть методу соціометрії?

Тестові завдання до теми:

1. Визначення психології як самостійної науки було пов'язане:
   а) зі створенням спеціальних науково-дослідних закладів;
   б) з виходом трактату Арістотеля "Про душу";
   в) з виокремленням психології з філософії.
2. Психологія має предметом вивчення:
   а) душевні прояви людини;
   б) внутрішній світ людини;
   в) психіку людини і тварин.
3. До пізнавальних психічних процесів належить:
   а) емоції, увага, пам'ять, здібності, мислення, мовлення, уява;
   б) відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява;
   в) емоції, воля, мислення, пам'ять, уява, пізнання, мовлення.
4. Психіка складається з таких компонентів:

а) психічні стани, розлади і процеси;
б) психічні процеси, стани і властивості;
в) психічні зміни, явища і властивості.

5. Методологія:
а) результат процесу пізнання;
б) визначає способи досягнення і побудови знання;
в) є предметною підтримкою навчальної діяльності.

6. Правильний перелік психічних станів - це:
а) пізнавальні, емоційні, вольові процеси;
б) мнемічні, емоційні, вольові процеси;
в) фізичні, пізнавальні та інтелектуальні процеси.

7. Вищою формою психічного відображення, що властива лише людині і яка інтегрує всі інші форми відображення, називається:
а) рефлексом;
б) свідомістю;
в) психікою.

8. Яке із визначень розкриває суть теорії психічного відображення:
а) психіка - суб'єктивний образ об'єктивного світу;
б) психіка - одна із форм вияву фізичного;
в) психіка - відображення духовного змісту людини.

9. Із перелічених компонентів психіки виберіть специфічний лише для свідомості:
а) пізнавальні процеси;
б) самосвідомість;
в) емоційні процеси.

10. Яке співвідношення між поняттями психіки та свідомості:
а) це тотожні поняття;
б) свідомість - це рівень розвитку психіки;
в) психіка - це властивість свідомості.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : Університетська книга, 2024. 352 с.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
4. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.

6. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища школа, 1998. 479 с.
8. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. Київ : Алерта, 2011. 496 с.
9. Основи практичної психології: підручник для студ. вищих навч. закладів В.Г. Панок [та ін.]. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
10. Основи психології: підручник за заг. Ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
11. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
12. Роменець А. В. Історія психології. Київ: Вища школа, 1997. 614 с.
13. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Академвидав, 2012. 461 с.
14. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
15. Трофімов Ю. Л. Психологія. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
16. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Київ, 2004. 304 с.
17. Штифурак В. С., Педоренко В. М. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2016. 96 с.
18. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.2. Психологія діяльності.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Діяльність як специфічна форма активності людини.
2. Структура діяльності.
3. Внутрішня та зовнішня діяльність.
4. Принципи, мотиви діяльності особистості.
5. Основні види діяльності людини: гра, навчання, праця.

Засвоїти основні поняття теми

Активність, поведінка, діяльність, мотив, мета, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація, дія, рух, уміння, навичка, звичка, вправляння, автоматизація навички, перенесення навички, інтерференція, гра, навчання, праця.

Формалізована структура змісту теми

Психологічна функція діяльності: специфічно людська форма активності, спрямована на задоволення її різноманітних потреб.

Психологічні характеристики діяльності: урегульованість свідомою метою, суспільна природа, спрямованість на перетворення життєвого середовища.

СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ

Потреби, мотиви	Дії: - зовнішні (предметні) - внутрішні (розумові)	Засоби діяльності: - уміння - навички	Цілі: - близькі - далекі - особистісні - суспільні

Основні види діяльності

Гра | **Навчання** | **Праця**

Текстовий матеріал теми

Активність особистості та її джерела. Основу мотиваційної сфери особистості становлять потреби – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності. Діяльність – це свідома активність людини, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Без задоволення елементарних потреб людина нс могла б існувати як живий організм. Потреби людини дуже різноманітні. Це потреба в їжі, теплі, кисні, безпеці, продовженні роду, одержанні інформації, спілкуванні, любові, визнанні, повазі, авторитеті тощо. Безумовно, різноманітність потреб людини не може бути вичерпана переліченими, існує цілий комплекс складніших суспільно зумовлених потреб. Потреби особистості часто формуються під впливом зовнішнього середовища, яке значною мірою детермінує їх. Вони залежать від виховання в широкому розумінні (прилучення до світу людської культури) і самовиховання. Це стосується як матеріальних, так і духовних потреб. Одна з властивостей потреб – їх пасивно-активний характер. З одного боку, вони задаються людині умовами її біосоціального існування й пов'язані з виникненням дефіциту в нормальній життєдіяльності – соціальній або біологічній, з іншого – потреби детермінують активність, спрямовану на усунення цього дефіциту.

Іншою властивістю потреб є їх суб'єктивно-об'єктивний характер. У процесі мотивацій суб'єктивна й об'єктивна сторони потреби виступають як єдність протилежностей.

Суб'єктивний бік потреби характеризується кількома моментами:

а) конкретний нестаток, потреба;

б) суб'єктивне середовище потреби, фон, тобто внутрішня система потреб, рівень їх розвитку і стану в цю мить, які посилюють або послаблюють імпульс до дії;

в) суб'єктивні засоби задоволення потреб;

г) суб'єктивна цінність значущості задоволення потреби й зусилля, необхідного для її задоволення.

Об'єктивний бік потреби:

а) об'єкт нестатку потреби;

б) об'єктивне середовище – ситуація, що сприяє або не сприяє її задоволенню;

в) об'єктивні шляхи – засоби, можливості задоволення потреби;

д) об'єктивна цінність – значущість задоволення потреби й зусилля, необхідного для її задоволення.

Однією з головних властивостей потреб є предметність. Стан потреби характеризується чіткою предметною спрямованістю. Потреба в предметі відчувається заради його опанування як необхідного, але відсутнього в дану мить компонента в цілому.

Суттєвим аспектом потреб є їх суспільно-особистісний характер. Потреби індивіда пов'язані з потребами суспільства, вони формуються й розвиваються в контексті розвитку останніх, їх не можна зрозуміти, не досліджуючи історичний розвиток суспільства. Розвиток цієї системи не є процесом, який розгортається тільки "від індивіда", він є результатом розвитку його зв'язків з іншими людьми. Включаючись до кожної нової спільноти, особистість засвоює її потреби.

Класифікація потреб. Потреби, притаманні людині, можна поділити на базові, похідні та вищі.

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

2. Похідні потреби – формуються на основі базових, до них належать естетичні потреби, потреба у навчанні.

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

Важливими з точки зору розуміння поведінки особистості є виокремлені науковцями потреби в досягненні (успіху), афіліації (міжособистісних стосунках), домінуванні та пізнанні.

Так, у людей з низьким рівнем потреби в досягненнях слабко виражена внутрішня мотивація діяльності. Їхня поведінка більш скерована захисною мотивацією (мотивація уникнення невдачі: не отримати погану оцінку, не бути відрахованим або звільненим і т. п.). Встановлено, що потреба в досягненні прямо і позитивно корелює з активністю в науковій роботі.

Потреба в афіліації передбачає високий рівень особистісної емпатії, - здатності виявляти співпереживання, розуміння внутрішнього стану партнера по спілкуванню.

Експериментальне вивчення цієї потреби виявило наступні факти. Середній рівень потреби в афіліяції у здобувачів позитивно впливає на їхню успішність у навчанні. Натомість, сильний рівень - негативно пов'язаний з успішністю. У жінок цей вид потреби виражений сильніше, ніж у чоловіків. Також встановлено, що високий рівень афіліації позитивно корелює з тривожністю особистості. Тобто, тривожні люди мають більш яскраво виражену потребу у спілкуванні, бояться усамітнення.

Потреба в домінуванні - виникає і задовольняється в процесі спілкування. Разом з цією потребою говорять про потребу в самоствердженні, в лідерстві, в незалежності, відповідальності.

З віком потреба в міжособистісному спілкуванні зменшується. Потреби й мотиви. Потреба, опосередкована складним психічним процесом мотивації, являє собою психологічну форму мотиву поведінки.

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

Схема переходу потреби в мотив:

потреба → мотивація → мотив
(нестаток у чомусь) (усвідомлення потреби) (обґрунтування рішення)

Мотив (від лат. moveo, movere - рухати, приводити в дію, штовхати) - спонукальна сила дій і вчинків людини. Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба і тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію.

З часом, якщо дія стала звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. Процес мотивації, здійснений раніше, залишається в не актуалізованому стані. Наприклад, кожного дня, ідучи на роботу чи навчання, людина не замислюється над тим, чому вона це робить, які потреби спонукають її працювати або вчитися. Відповідне рішення було обгрунтоване людиною раніше, коли вона вибирала собі професію або навчальний заклад. Обгрунтування такого рішення нерідко пов'язане з внутрішньо-особистісними конфліктами; можливість їх виникнення обумовлена тим, що поведінка людини має поліпотребнісну детермінацію. Різноманітні потреби можуть як співіснувати, так і суперечити одна одній. Мотив чи причину дій людини встановити нескладно, коли він один. Але, як правило, поведінку людини визначає багато факторів З чисто пізнавальної точки зору людину може цікавити одна професія, з матеріальної - інша, з позиції престижу - третя тощо.

Що ж відбудеться? Очевидно, боротьба мотивів. Вона може тривати довго і бути досить тяжкою. Самозвинувачування скінчиться, коли ввести додатковий мотив, наприклад, високу оплату праці, що відповідає пізнавальним інтересам особистості. Ієрархія мотивів буде відновлена.

Отже, мотив є результатом мотивації і являє собою внутрішню психологічну активність, що організує та планує діяльність та поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби.

Мотиви та цілі діяльності. Мотиви діяльності людини пов 'язані з її цілями. Цілі й мотиви дій можуть збігатися. Наприклад, якщо здобувача спонукає до виконання лабораторної роботи прагнення засвоїти певні знання або навички, то тут ціль і мотив його дій збігаються. Якщо здобувач керується у своїх діях не стільки інтересом до змісту, скільки прагненням одержати позитивну оцінку або уникнути неприємностей за невиконання завдання, то мотив і безпосередня ціль його діяльності явно нетотожні.

На відміну від цілей, далеко не всі мотиви актуально усвідомлюються людиною. Поряд із добре усвідомленими інтересами, прагненнями, переконаннями у психічному житті людини мають місце й такі особистісні тенденції та установки, які недостатньо адекватно усвідомлюються, що зумовлює викривлення у світобаченні, у поведінці.

Класифікація мотивів поведінки, діяльності особистості. Під інтересами розуміються мотиви, у яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості. Інтерес є не що інше, як емоційно забарвлена інтелектуальна вибірковість; інтерес виникає тоді, коли його об'єкт викликає емоційний відгук. В інтересі поєднуються емоційне та раціональне. Безпосередні інтереси пов'язані, передусім, з емоційною привабливістю діяльності, спрямованої на відповідний об'єкт. Опосередковані інтереси стосуються результату діяльності. В них переважає компонент розуму. Безпосередні та опосередковані інтереси тісно пов'язані між собою.

Кількісними характеристиками інтересів є їх широта, глибина та стійкість.

Широта інтересів визначається кількістю об'єктів, сфер діяльності, які мають для особистості стійку значущість. Розкиданість інтересів у поєднанні з поверховістю виступає як негативна риса особистості.

Глибина інтересів показує ступінь проникнення особистості у зміст об'єкта, що пізнається. Іноді глибина інтересів негативно корелює з їх широтою, і тоді про людину кажуть, що вона має уявлення про все потрошки.

Стійкість інтересів виражається у тривалості збереження відносно інтенсивного інтересу. Стійкими є інтереси, які найповніше відповідають основним потребам особистості й тому стають істотними рисами її психологічного складу.

Широта, стійкість та глибина інтересів певного мірою віддзеркалюють напрям розвитку здібностей особистості. Так, стійкий інтерес дитини до музики, який проявляється в постійній увазі до всього, що пов'язане з музикою, найімовірніше, свідчить про наявність у дитини музичних здібностей.

Прагнення – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності. Причому ця діяльність може бути домінуючою протягом досить тривалого часу життя людини. Так, у діяльності здобувачів виявляється прагнення закінчити навчальний заклад, приступити до роботи за фахом.

Іноді – залежно від змісту та ступеня її усвідомленості – прагнення може набути вигляду потягу чи бажання.

Переважання тієї чи іншої мотиваційної тенденції (мотиву прагнення до успіху або мотиву уникнення невдачі) завжди зумовлене вибором ступеня складності задачі. Люди з переважанням мотиву прагнення до успіху вибирають задачі середнього ступеня труд-ності. Якщо людина орієнтована на уникнення невдачі, вона надає перевагу задачам дуже легким (їх вибір гарантує успіх) або дуже важким (якщо вона не може вирішити задачі цього класу, це не викликає в неї великого смутку, бо невдача із задачами, з якими навряд чи хто впорається, не дає приводу для сорому та почуття приниження). Ситуація, в якій актуалізується мотив досягнення, характеризується таким чином: людина розуміє свою відповідальність за наслідки.

У такій ситуації актуалізуються мотиви прагнення до успіху та уникнення невдачі. Людям із мотивом прагнення до успіху притаманні такі особливості:

- ситуація досягнення як особистий фактор;
- впевненість в успішному наслідку;
- активний пошук інформації для судження про свої успіхи;
- готовність взяти на себе відповідальність і рішучість у невизначених ситуаціях;
- велика інтенсивність прагнення до мети;
- отримання підвищеного задоволення від цікавих задач;
- бажання робити більш чи менш складну роботу, але таку, яку можна реально виконати;
- відсутність ентузіазму до розв'язання нескладних чи простих задач;
- здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей;
- прагнення до розумного ризику;
- середній, реалістичний рівень домагань;
- велика завзятість у випадку виникнення перешкод;
- підвищення рівня домагань після успіху та зниження - після невдачі.

Треба зазначити, що, хоча в житті існує багато ситуацій досягнення (наприклад, у навчальній, професійній діяльності), відмінність у мотивах виявляє себе в тому, що одні люди шукають, такі ситуації, інші уникають їх. Коли ситуація досягнення не може реалізуватися одномоментно, а потребує значних зусиль протягом тривалого часу {наприклад, зростання професійних досягнень), кожний окремий результат оцінюється людиною з погляду наближення до остаточної мети.

Характеристика людей з мотивами прагнення до успіху та уникнення невдачі у зв'язку з особливостями функціонування механізму мотивації досягнення дається у таблиці.

Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб виступає сукупність знань про природу, суспільство й

людину, тобто світогляд. У психологічній науці заведено пов'язувати світогляд із пізнавальною потребою людини. Це справді один з істотних зв'язків. Водночас світогляд як головна "одиниця" взаємовідносин людини і світу ширший від системи знань. Це, передусім, свідоме ставлення до світу, яке охоплює і знання, і оцінку, і дії в їхній єдності. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три головні компоненти:

- когнітивний (знання);
- емоційний (оцінка, ставлення);
- поведінковий (воля).

Установка – це стійка схильність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої може бути задоволена та чи інша потреба. Установка спонукає людину орієнтувати свою діяльність у певному напрямі і діяти послідовно щодо всіх об'єктів і ситуацій, з якими вона пов'язана.

Установка відображає стан особистості, який виникає на основі взаємодії її потреб та відповідної ситуації їхнього задоволення, забезпечує легкість, майже автоматичність, та цілеспрямованість поведінки.

Завдяки повторюванню так званих установчих ситуацій поступово формуються "фіксовані установки особистості", які непомітно для неї самої впливають на її життєві позиції.

Прикладів форм поведінки, в яких виявляються фіксовані установки щодо різних фактів суспільного життя, досить багато. Ці установки можуть бути як позитивними (поведінка молодшого школяра, який виконує вказівки вчителя, пов'язана із засвоєнням знань і норм поведінки, детермінована позитивним ставленням його до вчителя), так і негативними, що мають характер упередження. Як приклад останніх можна навести так звані етнічні стереотипи, які опосередковують ставлення до представників кавказьких національностей як до войовничих, сексуально агресивних. спритних тощо. Ці установки є результатом поспішних і недостатньо обгрунтованих висновків, зроблених на основі деяких фактів особистого досвіду, а частіше – наслідком некритичного засвоєння стереотипів мислення.

Які фактори мотивують соціальну поведінку особистості?

По-перше, це засвоєні традиції і звичаї.

По-друге, сприйнята і засвоєна особистістю система життєвих цінностей – того, до чого людина прагне, на що орієнтує своє життя.

Окремо слід зупинитися на розгляді явища, на яке звернули увагу американські психологи, вивчаючи соціальні впливи, що виникають у межах малих соціальних груп і позначаються на психології окремої людини. Згідно з теорією когнітивного дисонансу А.Фестінгера, особливістю психічного життя людини є прагнення до того, щоб в усій системі поведінки – поглядах, думках, спонуках – існувала певна відповідність між усіма компонентами. Фестінгер наголошував наявність відповідності між тим, що людина

знає, у що вона вірить, і тим, що вона робить. Індивід має певні думки, погляди, емоційне ставлення до явищ життя і прагне до їх внутрішньої відповідності.

Якщо в сукупності наших знань про дійсність виникає невідповідність між окремими їх елементами, то це спричиняє психологічний процес, спрямований на послаблення або зняття цього дисонансу. Дисонанс створює стан дискомфорту людини й спрямовує її поведінку на те, щоб його зменшити. Дисонанс може бути викликаний новою інформацією, яку людина або приймає і змінює свою поведінку згідно з новими даними, або не приймає (запобігає їй), або замінює самі об'єктивні умови.

Дисонанс і сила його тиску на особистість виявляють, які саме елементи не співвідносяться між собою. Якщо суперечливі елементи нашого знання є дуже значущими для нас – наприклад, ми дізнаємося про такі вчинки симпатичної нам людини, які суперечать нашим очікуванням, – вплив дисонансу на нашу поведінку буде інтенсивним, в інших випадках – слабким.

З поширенням діяльнісного підходу загальноприйнятим стало виділення таких складових діяльності:

1)"мотив – діяльність": без мотиву діяльності не буває, немотивована діяльність – це діяльність із суб'єктивно й об'єктивно прихованим мотивом;

2)"ціль – дія ": людська діяльність не існує інакше, як у формі дій. Якщо з діяльності умовно вичленувати дії, то від діяльності взагалі нічого не залишиться;

3)"задача – операція ": задача – це локальна ціль; способи, якими вона здійснюється, називаються операціями;

4)"операція – функціонально-фізіологічна система": в процесі оволодіння людиною діями, знаряддями (засобами), операціями формуються специфічні функціональні системи – мозкові структурні новоутворення, в яких закріплені зовнішні (рухові) і внутрішні (розумові, наприклад, логічні) операції. Серед різних підходів до вивчення складу діяльності найпоширеніші – аналітичний, алгоритмічно-структурний, структурно-функціональний, системно-операційний, системний. Для всіх цих підходів спільним є виділення дій, операцій як складових діяльності, відмінним – методологічні засади, які зумовлюють особливості розгляду діяльності як складного, багаторівневого, динамічного явища, а також виділення конкретних дій, операцій.

У загальнопсихологічних і практично-прикладних дослідженнях різновидів діяльності дії класифікуються за рядом ознак:

1) видом діяльності: трудова діяльність існує у трудових діях, навчальна діяльність – у навчальних діях, діяльність спілкування – у діях (актах) спілкування;

2) змістом та способом виконання – чуттєво-практичні та предметно-знаряддєві;

3) співвідношенням предметного та розумового плану: графічні, предметно-просторові, словесно-описові;

4) рівнем усвідомлення наміру (мети) – імпульсивні, довільні, суто вольові;

5) особливостями цілі – рухові; гностичні (перцептивні, розумові; соціально-комунікативні (вчинки, свідомо висловлене ставлення); комунікативні (встановлення і

підтримання контактів); організуючі (накази, команди, прохання, поради, пояснення, вказівки, схвалення, невдоволення); обслуговуючі, спрямовані на задоволення тих чи інших потреб;

6) особливостями предмета (об'єкта) діяльності – предметно-практичні, предметно-розумові, знаково-практичні, знаково-розумові;

7) "нормативністю-пошуковістю" - репродуктивні, стандартні, пошукові й творчі; за формою вони можуть бути індивідуальні, групові та сумісні.

Розглядаючи операціональний склад предметної дії, треба розрізняти орієнтаційну основу дії та прийоми її безпосереднього виконання. Під орієнтаційною основою дії розуміється сукупність відображених суб'єктом об'єктивних умов, на які він реально орієнтується при виконанні дії (діяльності). В загальному вигляді схема орієнтаційної основи охоплює такі основні моменти, спільні для різних видів діяльності:

1) аналіз і виділення заданих характеристик очікуваного продукту (ціль діяльності);

2) аналіз предмета діяльності, виділення його вихідних характеристик та оцінка можливості отримання потрібного продукту, виділення проміжних характеристик;

3) аналіз засобів праці, технологічних особливостей обробки предмета праці з метою одержання її продукту;

4) аналіз складу, послідовності, способів виконання дії;

5) контроль і корекція дії в процесі її виконання;

6) оцінка кінцевого продукту як досягнутої цілі. Виконавська частина дії, особливо трудової, включає рухи людського організму, що безпосередньо впливають на предмет праці через знаряддя праці. Розглядаючи природу довільних рухів, наголошував на тому, що хотіння (потреба) тоді буде мотивом або ціллю, а рухи – дією, або способом досягнення цілі, якщо рух усвідомлюється як засіб задоволення хотіння. Дія, в якій об'єднуються чуттєвий і руховий компоненти, називається психомоторною дією, або психомоторикою. У руховій активності людини можна виділити чотири рівні:

1) рівень цілісної діяльності;

2) рівень окремого акту діяльності;

3) рівень макрорухів, з яких через набуття предметності й реалізацію цільових програм будуються дії;

4) рівень мікрорухів, які є елементарними руховими актами; мікрорухи інтегруються в просторово-часовому співвідношенні в макрорухах.

Психомоторика в складі діяльності

Досліджуючи психомоторику людини у трудовій діяльності можна знайти зв'язок сприймання і відповіді-руху може здійснюватися в різних формах, а саме:

1) проста сенсомоторна реакція – найбільш швидка відповідь заздалегідь відомим простим одиничним рухом (наприклад, натискування або відпускання кнопки) на завчасно відомий сигнал, який може з'явитися раптово;

2) складна сенсомоторна реакція (розрізнення вибору) – відповідь на кілька можливих сигналів, які з'являються у певній (випадковій) послідовності, заздалегідь обумовленим способом;

3) сенсомоторна координація – найскладніший і найтиповіший для трудової діяльності сенсомоторний процес; у сенсомоторній координації динамічне не тільки сенсорне поле, як це має місце в реакції на об'єкт, що рухається, а й реакція рухового акту;

4) сенсомоторна координація наявна, коли існує узгодження (координація) рухів з динамічним образом, наприклад, "реакція слідкування" - утримання з допомогою рухів у заданому положенні об'єкта, котрий має тенденцію до безперервних відхилень;

5) ідеомоторика – зв'язок уявлення про рух з його виконанням, взаємозв'язок слова и дії.

Сенсомоторика – це процес, у якому відображений зв'язок психіки з мускульним рухом. Проте не кожен мускульний рух людини, наприклад, тремтіння від холоду або "клювання носом" того, хто засинає сидячи, є сенсомоторикою. Але всякий робочий рух, тобто рух, що входить у процес праці як засіб її існування, завжди становить вияв психомоторики.

Робочі рухи поділяються на:

1) основні – мінімально необхідні для досягнення цілі трудової дії;

2) поправочні – уточнюють основні щодо відхилень від "заданих" параметрів виконання дії;

3) додаткові – такі, що не стосуються основного завдання, але необхідні як допоміжні для основного трудового акту фактори;

4) аварійні – додаткові, необхідні для ліквідації наслідків аварійної (або передаварійної) ситуації;

5) зайві – ті, що заважають основним робочим рухам; помилкові – ті, що виконуються замість правильних рухів, не пов'язані з ціллю й не приводять до її досягнення.

Структуру побудови робочого руху визначають три взаємопов'язані фактори – фізіологічний, психологічний і механічний.

Фізіологічні механізми побудови рухів пов'язані з діяльністю спеціальних відділів кори головного мозку.

Психологічні механізми забезпечують цільову оцінку й опосередкованість регуляції рухів.

Механічні характеристики робочого руху визначаються шляхом, який здійснює кінцівка (рука, нога) в просторі, тобто траєкторією, в якій розрізняють форму, напрямок та обсяг руху; швидкістю – величиною шляху, що припадає на одиницю часу.

Професійна майстерність включає як особистісні, так і психофізіологічні, психомоторні властивості людини. У становленні майстерності органічно пов'язані когнітивна, регулятивна та сенсомоторна сфери індивіда. Суттєву роль у забезпеченні

успішності трудової діяльності відіграють загальнотрудові й спеціальні навички, основу яких становлять перцептивні, інтелектуальні та сенсомоторні.

Формування сенсомоторних навичок

Навички створюються в процесі автоматизації дій. Вони функціонують як цілісна саморегульована сенсомоторна структура з редукованим самоконтролем, тобто відсутністю наміру усвідомленого пооперaційного контролю.

Схема етапів формування навичок

Етап	Особливості виконуваних дій	Нейродинамічні механізми
I - початок осмислення навички	Чітке розуміння цілі, але невиразне уявлення способів її досягнення. Досить грубі помилки за спроби виконати дію.	Початок формування зв'язків з осередком оптимального збудження в другій сигнальній системі.
II- свідоме, але невміле виконання	Чітке розуміння того, як потрібно виконувати дію, і не зовсім точне виконання її, незважаючи на інтенсивну концентрацію довільної уваги; наявність багатьох зайвих рухів; відсутність позитивного перенесення даної навички.	Досить добре сформовані зв'язки з другою сигнальною системою і початок формування їх у першій сигнальній системі.
III- авто-матизація навички	Дедалі якісніше виконання дії за певного послаблення довільної уваги й появи можливості її розподілу; зникнення зайвих рухів; можливість позитивного перенесення.	Формування зв'язків у першій сигнальній системі; тимчасові переходи осередку оптимального збудження в першу сигнальну систему.
IV- високо автоматизована навичка	Точне, економне, стійке виконання дії інколи стає засобом виконання іншої, більш складної дії, виконуваної вже під контролем свідомості.	Оптимальний осередок збудження, пов'язаний з виконанням іншої дії, яка виконується пригальмованими, але утвореними раніше зв'язками.

V- (не обов'язковий) - деавтоматизація	Погіршення виконання дій. Поява попередніх помилок і напруженості.	Ослаблення зв'язків внаслідок згасаючого гальмування, загального зниження тонусу кори або негативної індукції.
VI- повторна автоматизація	Поновлення особливостей IV етапу.	

Завдання та проблемні ситуації

1. В яких прикладах йдеться про вміння, навички, звички:

а) недосвідчений кранівник послідовно переміщує вантаж, працюючи по черзі кожним важелем. Вантаж рухається начебто стрибками і по ламаній лінії, зупиняючись і змінюючи напрям руху;

б) людина, що оволоділа грамотою, швидко, не втрачаючи часу на визначення типу речення, безпомилково ставить розділові знаки;

в) при переході вулиці із світлофором людина кидає погляд на нього навіть тоді, коли рух транспорту відсутній.

2. У чому виявляються і чим характеризуються втома і перевтома? Як їм можна запобігти чи зменшити їх?

Психологічна задача 1

Послуговуючись психікою, індивід створює образ світу та втілює його в процесі діяльності, змінюючи тим самим своє життя. Ця обставина відкриває перед психологією два альтернативні шляхи аналізу: з одного боку, змушує розглядати психіку як самодостатню сутність, таку, що породжує і зумовлює діяльність, а з іншого – бачити в ній продукт цієї діяльності, процес, що виникає і функціонує в її межах. Отже, перший шлях пролягає від психіки до діяльності, другий - від діяльності до психіки.

Запитання: *Який з цих шляхів має перевагу над іншим? Що змінюється від вибору того чи іншого шляху?*

Психологічна задача 2

Практичні завдання

1.Виконання психодіагностичних методик на вивчення мотивів Т. Елерса та А.О. Реана.

“Діагностика мотивації до успіху” (Т. Елерс)

Інструкція

“Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей (”так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Стимульний матеріал

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.

2. Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.

3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все “ставлю на карту”.

4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.

5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.

6. У деякі дні мої успіхи нижче за середні.

7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.

8. Я більш доброзичливий, ніж інші.

9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.

10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.

11. Старанність – це не основна моя риса.

12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.

13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.

14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.

16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.

17. У мене легко викликати честолюбство.

18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.

19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших.

27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.

28. Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.

30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.

31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.

33. Безглуздо протидіяти волі керівника.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.

36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших.

38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.

39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.

41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

Ключ

По 1 балу нараховується за відповіді “так” на такі питання:	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
По 1 балу нараховується за відповіді “ні” на такі питання:	6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39
Не враховуються відповіді на питання:	1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

Далі підраховується сума набраних балів.

Інтерпретація результатів

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;
від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;
від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Результати досліджень показали, що люди, помірно й сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху. До того ж людям, які мотивовані на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

З тими, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше відбуваються нещасні випадки, ніж із тими, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети.

“Діагностика мотивації до успіху та боязні невдач” ***(А.О. Реана)***

Методика спрямована на діагностику мотивації до успіху та боязні невдач.

Інструкція: “Вашій увазі пропонується перелік тверджень. Прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Вам важко визначитися з відповіддю, то пам’ятайте, що відповідь “так” об’єднує як

безумовне “так”, так і “скоріше так, ніж ні”. Те ж відноситься і до відповіді “ні”: вона об’єднує безумовне “ні” і “скоріше ні, ніж так”. Якщо Ви згодні з твердженням, то в реєстраційному бланку в клітинці, що відповідає номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо не згодні − поставте знак “-” (ні). Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся”.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. В діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань прагну, за можливістю, знайти причини відмовитися від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схилений до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то, швидше з розумом, а не відчайдушно.
13. Не дуже настирний в досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Вважаю за краще ставити перед собою середні за складністю чи злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні якого-небудь завдання, його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схилений до переоцінки своїх невдач.
17. Вважаю за краще планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності покращується, навіть якщо завдання достатньо важке.
19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь, від поставленої мети, як правило, не відмовляюся.
20. Якщо завдання обрав собі сам, то у разі невдачі його привабливість ще більш зростає.

“Ключ”

Відповідь “Так”: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь “Ні”: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обробка та інтерпретація результатів

За кожний збіг відповіді з ключем респонденту нараховується 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений.

При цьому, якщо кількість балів становить 8, 9 − це свідчить про те, що існує певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12, 13 − є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, прагне досягнути чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивації на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов’язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, як правило, відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а в умовах необхідності рішення зверхвідповідальних задач можуть впадати в стан близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це, разом з тим, може поєднуватися з досить відповідальним відношенням до справи.

Запитання для самостійної роботи

1. Чим зумовлена активність біологічних індивідів?
2. Що характеризує поведінку тварин як специфічну форму активності?
3. Що характеризує діяльність як специфічну форму людської активності?
4. У чому полягає основна відмінність поведінки тварин і діяльності людини?
5. Якими є головні компоненти діяльності?
6. Як забезпечується контроль за процесом виконання діяльності?
7. У чому полягає суть процесу екстеріоризації дії?
8. У чому полягає суть процесу інтеріоризації?
9. Якою є послідовність етапів формування навички?
10. Якими є характерні ознаки гри як різновиду діяльності?
11. Якими є характерні ознаки навчання як різновиду діяльності?
12. Якими є характерні ознаки праці як різновиду діяльності?

13. Що по своїй суті означає для людини процес оволодіння діяльністю?

Тестові завдання до теми

1. Основними видами діяльності є:
   а) гра, спілкування, пізнавальна, розумова;
   б) гра, навчання, праця;
   в) рухова, гра, спілкування, навчання;
2. До якого компоненту діяльності подано визначення - «Уявний кінцевий результат того, що людина прагне досягнути»:
   а) мотив;
   б) мета;
   в) контроль.
3. Мотиви – це:
   а) спонукальні причини дій і вчинків людини;
   б) стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби;
   в) стан живої істоти, що відображає її залежність від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов;
4. Потреба – це:
   а) спонукальні причини дій і вчинків людини;
   б) стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби;
   в) стан живої істоти, що відображає її залежність від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.
5. Установка – це:
   а) спонукальні причини дій і вчинків людини;
   б) стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби;
   в) стан живої істоти, що відображає її залежність від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.
6. Знання – це:
   а) категорія, що відображає істотні моменти зв'язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями;
   б) використання суб'єктом певних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети;
   в) психічні новоутворення, завдяки яким індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психічної енергії.
7. Уміння – це:

а) категорія, що відображає істотні моменти зв'язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями;
б) використання суб'єктом певних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети;
в) психічні новоутворення, завдяки яким індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психічної енергії.

8. Навички – це:
а) категорія, що відображає істотні моменти зв'язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями;
б) використання суб'єктом певних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети;
в) психічні новоутворення, завдяки яким індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психічної енергії.

9. Звички – це:
а) категорія, що відображає істотні моменти зв'язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями;
б) схильність людини до відносно усталених способів дій, закріплена в умовно-рефлекторних актах, стереотипах поведінки;
в) стійке емоційне ставлення людини до певного об'єкту.

10. Гра – це:
а) створення суспільно корисного продукту;
б) пізнання навколишньої дійсності, набуття знань, вмінь та навичок, необхідних для наступного використання в подальшій життєдіяльності;
в) пізнання дітьми людських стосунків, світу, оточуючої дійсності, виступає найважливішим засобом психічного фізичного, розумового, морального розвитку та виховання.

Рекомендована література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія. Том 1. М.Й. Варій. Апріорі, 2016. 382 с.
2. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератути, 2016. 388 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. К., 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
6. Москалець В.П. Загальна психологія. В.П. Москалець Ліра-К, 2021. 564 с.

7. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. П.А. М’ясоїд. К.: Вища школа, 1998. 479 с.
8. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. К: Алерта, 2011. 496 с.
9. Паламарчук О.М. Психологія розвитку екологічно орієнтованої підприємницької діяльності: автореф. дис. … д-ра психологічних наук: 19.00.01 О.М.Паламарчук; Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України, лабораторія екологічної психології, м. Київ, 2015. 44с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
12. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія. Кондор, 2023. 464 с.
13. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. –К.: Академвидав., 2012. 528 с.
14. Штифурак В.С., Педоренко В.М. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. - Вінниця, 2016 - 96 с.
15. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.3. Особистість у вимірах психологічної науки.

Теоретичні питання до практичного заняття:

1. Поняття про особистість. Сутність та виміри особистості.
2. Співвідношення понять «індивід», «особистість», «індивідуальність».
3. Психологічна структура особистості.
4. Спрямованість особистості як її центральний компонент.
5. Мотиваційно-потребова сфера. Самосвідомість, саморегуляція.
6. Розвиток та формування особистості.

Засвоїти основні поняття теми:

Особистість. Індивідуальність, біологічні підструктура, особливості соціального досвіду, спрямованість, активність, мотив, інтерес, ідеал, установка, рівень домагань, самооцінка, фрустрація, рушійні сили розвитку особистості, біогенетична і соціогенетична концепції розвитку особистості.

Формалізована структура змісту теми

Текстовий матеріал теми

Поняття індивіда, людини, особистості, індивідуальності. Для розуміння природи особистості потрібно з'ясувати співвідношення цього поняття з іншими поняттями, що використовуються як у класичній, так і в сучасній психології. Це насамперед поняття індивіда, людини, особистості, індивідуальності. Людина народжується на світ з генетично закладеними в неї потенційними можливостями стати саме людиною. Не слід вважати, що немовля – це "чиста дошка" (tabularasa), на якій під впливом соціуму "пишуться" ознаки людяності. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, що належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, розвиток інтелекту, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Щоб підкреслити біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та відрізнити їх від тварин, використовують поняття індивіда як протилежне поняттю особини тварини.

Тільки індивідні якості, тобто притаманні людині задатки, анатомо-фізіологічні передумови закладають підвалини створення особистості.

Індивід – це людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах.

Якщо уявити, що внаслідок якихось драматичних подій зникли створені людством культура, мистецтво, наука, техніка, різноманітний предметний світ, інститути людської соціалізації, а маленькі діти залишилися в цих умовах без дорослих, які втілюють у своїй спільній діяльності суспільні стосунки, то розвиток індивіда за антропологічним типом припинився б, став неможливим і пішов би шляхом, характерним для тваринного світу. Зрозуміло, що про розвиток особистості в таких умовах зайве говорити.

Про це свідчать факти з життя дітей, які змалку потрапили до тваринних (вовчих) зграй. Такі діти хоч і народились індивідами, але їхній розвиток був деформований у середовищі тварин. Тому ці діти не стали людьми, їх так і не вдалося повернути на шлях людського розвитку. Ці факти доводять вирішальну роль соціального оточення, культурно-історичного середовища та властивих людині засобів соціалізації індивіда, творення особистості.

Особистість – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Ця система виявляється і формується в процесі свідомої продуктивної діяльності і спілкування. Особистість опосередковує та визначає рівень взаємозв'язків індивіда із суспільним та природним середовищем. У філософсько-психологічному аспекті особистість - це об'єкт і суб'єкт історичного процесу і власного життя.

Г. С. Костюк в розумінні особистості робить акцент на розвитку у індивіда свідомості та самосвідомості, здатності бути включеним у суспільне життя. Психологи використовують системний підхід до вивчення особистості, визначаючи її як систему, що розвивається в часі, змінюючи склад елементів що входять в неї та зв'язки, що їх обєднують при збереженні функції. Науковці також наголошують, що особистість є носієм свідомості.

Розвиток особистості відбувається у конкретних суспільних умовах. Особистість завжди конкретно-історична, вона – продукт епохи, життя своєї країни, своєї сім'ї. Вона - очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії, об'єкт і суб'єкт сучасності.

Слід адекватно співвідносити поняття людини й особистості. Людина як соціальна та біологічна істота є носієм особистості. Поняття людини значно ширше за поняття особистості, бо включає у себе велике коло соціальних і біологічних ознак – антропологічних, етнографічних, культурних та ін.

Особистість характеризується якісними та кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність.

Індивідуальність – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, схильностях, у рисах

характеру, в почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, в типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольової сфер тощо. Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

Психологічна структура особистості. Особистість слід розглядати як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів в умовах здійснення ним діяльності та спілкування з іншими людьми. Тому особистість можна вважати "системою систем", на що вказував Г.С. Костюк.

Можна виділити три основні аналітичні напрями, у річищі яких здійснювалися спроби формування базових системних засад побудови цілісної психологічної структури особистості, про що вже йшлося у попередніх розділах. Це соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та генетичний напрями. У дослідженнях психологів чітко виявляється тенденція до синтезу багатовимірної системної психологічної структури особистості.

Прикладом може слугувати функціональна динамічна психологічна структури особистості. У структурі особистості виділяють чотири підструктури: соціально зумовлену підструктуру спрямованості особистості; підструктуру досвіду; підструктуру психічних процесів; підструктуру біопсихічних властивостей особистості. Крім того, вчений розглядав і другий ряд – підструктури здібностей і характеру. Із застосуванням принципу "накладання" одного ряду підструктур на другий був зроблений крок до системної побудови двовимірної психологічної структури особистості.

Цікавий і перспективний проект синтезу інших двох вимірів психологічної структури особистості здійснив у 30-50-х роках відомий німецький психолог Ф. Лерш. Він запропонував поєднати соціально-психолого-індивідуальний і діяльнісний плани особистості у вигляді двовимірної горизонтально-вертикальної схеми. Цей варіант побудови структури особистості підтримали українські психологи Г.С. Костюк і П.М. Пелех.

За Ф. Лершем, горизонтальний параметр особистості утворюють психічні процеси та функції, що виникають і розвиваються в особистості на основі "закону комунікації". Горизонтальний вимір складається з чотирьох "членів": мотиваційного, чуттєвого (або емоційного), пізнавального, діяльнісного.

Вертикальний параметр особистості розглядається як внутрішній результат "горизонтальної діяльності", як внутрішні сили особистості, котрі утворюють нашарування у формі диспозиції психічних властивостей, навичок, звичок тощо. Вони динамічні, бо беруть участь у "горизонтальній" діяльності особистості – у відчутті, сприйманні та інших психічних процесах.

Вертикальна структура особистості утворюється такими диспозиціями, як:

а) особистісна надбудова;

б) ендотимна основа особистості – її внутрішні спонукання, прагнення, потреби та почуття як мотиви діяльності;

в) зовнішній обсяг переживань особистості – її відчуття, сприймання, уява, пам'ять, фантазія, мислення, діяльна поведінка тощо;

г) життєва основа особистості – сукупність органічних процесів живої істоти, серед яких найважливішими є фізіологічні процеси у нервовій системі.

Підсумовуючи аналіз наукових даних, можна стверджувати, що в основі системної психологічної структури особистості лежать три базових виміри: I – соціально-психолого-індивідуальний – вертикальний; II – діяльнісний – горизонтальний; III– генетичний – віковий, за допомогою якого характеризується рівень розвитку властивостей особистості, її задатків і здібностей на певному етапі становлення індивіда як особистості.

Здійснюючи аналіз і синтез системної психологічної структури особистості, треба усвідомлювати, на якому рівні узагальнення ведеться побудова цієї структури. Так, якщо говорити про поняття "психологічна структура" як про аспект складної соціально-психолого-індивідуальної за своєю природою системи з певними властивостями, що постійно розвивається і реалізується у формі діяльності та спілкування, то його можна віднести до першого, найвищого рівня узагальнення, з якого має починатися процес конкретизації цього поняття.

Другому рівневі конкретизації властивий розгляд трьох вимірів – соціально-психолого-індивідуального, діяльнісного та генетичного – як базових параметрів психологічної структури особистості.

На третьому рівні ведуться диференційований та інтегративний аналіз і синтез підструктур (спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту, психофізіологічних властивостей), компонентів (потребнісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, цілеутворюючого, результативного, емоційно-почуттєвого) та рівнів розвитку (задатки, властивості, здібності) в межах основних параметрів.

Четвертий умовний рівень конкретизації аналізу і синтезу психологічної структури особистості утворюють психічні властивості, функції і процеси. Елементи підструктур і компонентів перших двох вимірів – соціально-психолого-індивідуального та діяльнісного, а третій, генетичний, лише окреслений без диференціації на задатки, здібності та рівні розвитку.

На п'ятому умовному рівні конкретизації аналізу і синтезу психологічної структури особистості стає можливою класифікація конкретних властивостей і власне здібностей особистості до певних видів діяльності.

Наступним кроком у розробці системного психологічного уявлення про особистість має стати дослідження взаємодії між підструктурами, компонентами і рівнями розвитку психологічної структури. Принагідно застосовувати ті дані, що вже існують у психологічній науці – у працях Г.С. Костюка, Ф. Лерша, та ін. Так структурно-функціональні взаємозв'язки між елементами психологічної структури особистості будуються одночасно за двома принципами: координаційним, за яким взаємодія

здійснюється на паритетних засадах, що допускає певну свободу, тобто відносну автономність кожної з них.

Особистості властива самосвідомість, тому їй притаманний і третій тип взаємовідносин. Цей тип можна назвати егоординаційним – він виявляється в самопізнанні, самоорганізації та самовдосконаленні особистості в процесі діяльності та поведінки на основі Я-підструктури особистості.

Спрямованість особистості. Спрямованість – одна з найістотніших сторін особистості, що характеризує її мотиваційну сферу, її ініціативну поведінку, яка виходить за межі пасивних реакцій на зовнішні подразники. Під спрямованістю розуміють систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів виступає як передумова стійкості особистості. Які ж головні компоненти спрямованості особистості? У структуру спрямованості входять, передусім, усвідомлені мотиви поведінки: цілі, інтереси, ідеали, переконання особистості.

За домінуючою в діяльності та поведінці людини мотивацією розрізняють три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) і спрямованість на себе (особиста спрямованість).

Спрямованість на взаємодію спостерігається у тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами. Така людина виявляє стійкий інтерес до спільної діяльності, хоча її фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним.

Спрямованість на завдання, або ділова спрямованість відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та інших людей, намагається обгрунтовано довести свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання.

Спрямованість на себе, або особиста спрямованість, характеризується перевагою мотивів досягнення особистого добробуту, прагненням підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина частіше зайнята собою, своїми почуттями, переживаннями, мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до колег, своїх обов'язків.

Характеристику психічного розвитку особистості дав Г.С. Костюк, розробивши принцип розвитку у психології, що є центральним у розумінні природи психічного розвитку особистості.

За положеннями цього принципу, розвиток людської особистості – це безперервний процес, що виявляється у кількісних і якісних змінах людської істоти. Кількісні та якісні зміни відбуваються протягом усіх етапів онтогенезу. Вони пов'язані з фізіологічним розвитком, але визначаються не ним, а наслідками взаємодії з зовнішнім світом, яка регулюється нервовою системою та її психічними функціями, а в дитинстві

здійснюється за допомогою дорослих у спільній діяльності з ними, регулюється словом. Це забезпечує якісні зміни як окремих психічних процесів, так і психіки в цілому.

Онтогенез психіки відбувається не по прямій, а по спіралі. Кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої. Більш ранні структури не зникають з появою пізніших, в індивіда завжди є можливість повернутися до них.

Під час набуття дитиною досвіду постають різні види предметної діяльності, що спричинює подальший розвиток психіки дитини. Взаємозв'язок психіки і діяльності стає джерелом прогресивних змін. Кожному віковому стану психічного розвитку властива своя провідна діяльність, у якій, передусім задовольняються актуальні потреби індивіда, формуються мотиваційні, пізнавальні, цілеутворювальні, операційні, емоційні та інші процеси. Це такі види, як пізнавальна діяльність, спілкування, гра, виконання доручень дорослих, навчання, праця, творчість.

Створюється система психічних властивостей підростаючого людського індивіда – особистість. Особистість здатна усвідомлювати навколишнє буття, виділяти себе із середовища, виходити за межі минулого і теперішнього, прогнозувати своє майбутнє, передбачати не тільки близькі, а й більш віддалені результати своїх дій, усвідомлювати норми суспільної поведінки і керуватися ними.

З розвитком особистості виявляються типологічні й індивідуальні відмінності. Вони полягають у функціональних особливостях нервової системи, темпераменті, у потребах, інтересах, характерологічних рисах дітей та підлітків, моральних, вольових, емоційних, розумових якостях, рівневі розвитку здібностей тощо. При цьому складається неповторна специфічність особистості – її індивідуальність.

Психічний розвиток індивіда, формування особистості є біологічно і соціально зумовленим процесом. Людський індивід розвивається і як біологічна істота, як представник біологічного виду Homosapiens, і як член людського суспільства. Історія попереднього розвитку людини, тобто її філогенез, впливає на індивідуальний розвиток (онтогенез) двома шляхами – біологічним і соціальним.

За даними Г.С. Костюка, онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю, онтогенез особистості – соціальною спадковістю. Ці дві детермінанти тісно пов'язані в процесі розвитку людини. Біологічна спадковість має своїм джерелом генетичний апарат людини, що сформувався в процесі біологічної еволюції і визначає розвиток її організму. Соціальна спадковість представлена сукупністю культурних досягнень людства, накопичених у процесі його історичного і суспільного розвитку.

З точки зору сучасної науки в онтогенезі психіки людини існує єдність біологічних і соціальних умов. Останнє слово у розвитку особистості належить соціальним умовам, але цей розвиток неможливий без біологічних передумов.

Людські задатки – не природні потенції виникнення, розвитку і функціонування психічних властивостей особистості. Задатки реалізуються у психічних властивостях тільки в суспільних умовах життя. Надбання суспільства не фіксуються і не передаються в генах. Вони засвоюються через спілкування, виховання, навчання,

трудову діяльність. Тільки шляхом соціалізації індивіда здійснюється його розвиток як особистості.

Одних задатків замало для формування психічних властивостей. Як свідчать результати експериментальних досліджень психічного розвитку однояйцевих близнюків (вони мають ідентичні генетичні якості, бо розвиваються з однієї запліднені яйцеклітини), притаманні їм психічні властивості можуть помітно відрізнятися залежно від умов виховання.

Суспільні, соціальні умови впливають на психічний розвиток індивіда завдяки історично виробленим засобам, притаманним лише людству. Соціальне середовище, в яке потрапляє і в якому розвивається дитина, – це і об'єкти, явища природи, і створене людством штучне предметне середовище, а передусім це люди, їхні взаємини, створені ними речі, знаряддя діяльності, мовні засоби, духовні цінності, загалом культура людської цивілізації.

Впливи соціального оточення опосередковуються також рівнем власної активності дитини у діяльності й поведінці, характером відносин з іншими людьми, рівнем культури, освіченості, індивідуальними рисами характеру тощо.

Рушійні сили розвитку особистості. Процес становлення людської особистості здійснюється як "саморух", якому, на думку Г.С. Костюка, властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання, праці, розвитку. За формулою детермінації, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні умови, що містяться в самому індивіді.

Зовнішні і внутрішні умови розвитку є протилежностями, пов'язаними між собою. Зовнішнє, об'єктивне, соціальне засвоюється індивідом і стає внутрішнім, суб'єктивним, психічним, яке визначає його нові відношення до зовнішнього світу. Механізмом такого засвоєння визнається, згідно з поглядом Ж. Піаже, інтеріоризація, тобто перетворення, вростання зовнішніх практичних дій у внутрішні розумові дії. Суперечність між зовнішнім і внутрішнім стає джерелом "саморуху", психічного розвитку індивіда, становлення особистості.

Внутрішні суперечності, що виникають у житті людини, спонукають до активності, спрямованої на їх подолання. Та натомість постають нові суперечності, котрі знову виступають як внутрішні спонуки до вдосконалення особистості, її діяльності та поведінки.

Складний характер "саморуху" розвитку особистості був розкритий Г.С. Костюком. Однією з основних суперечностей, що закономірно виявляється на всіх вікових етапах, є розходження між новими потребами, цілями, прагненнями особистості, яка розвивається, та досягнутим нею рівнем оволодіння засобами, необхідними для їх задоволення. Ці суперечності виникають тому, що мотиваційний бік розвитку особистості випереджає його змістову й операційну сторони.

Значні суперечності виявляються в діалектичному за своїм характером процесі становлення пізнавальної сфери особистості. Вони детермінують перехід від безпосереднього перцептивного (пов'язаного зі сприйняттям) до опосередкованого мисленнєвого пізнання дитиною об'єктивної дійсності, від нижчих до вищих ступенів розвитку мислення, від аналітичного виділення різних ознак об'єктів до синтетичного їх відображення, об'єднання у групи, що позначаються словами, поняттями.

У навчальній діяльності школярів виникають суперечності, пов'язані з розходженням між новими пізнавальними цілями, завданнями та наявними способами дій, між новими ситуаціями і попереднім досвідом учнів, між узагальненнями, які вже склалися, і новими фактами. Навчання систематично спричиняє виникнення внутрішніх суперечностей, їх усвідомлення учнями, розгортання активної діяльності, спрямованої на їх усунення. Діалектичні суперечності виникають також між досягнутим рівнем розвитку індивіда та способом його життя, місцем, яке він посідає в системі суспільних відносин. У підростаючої особистості виникає прагнення розширити свої взаємини з навколишнім суспільним середовищем, включитися в нові види суспільно й особистісно значущої діяльності. В ході реалізації цього прагнення виникають нові стимули до подальшого розвитку.

Виникнення специфічних суперечностей характеризує розвиток емоційної сфери особистості. Вони пов'язані з полярністю, амбівалентністю більшості емоцій, які переживаються як протилежні (задоволення – незадоволення, радість – сум тощо). Єдність і боротьба протилежних емоцій визначають розвиток емоційної сфери, перехід від ситуаційних емоційних станів до стійких почуттів, властивих особистості. Стійкі почуття особистості формуються через усвідомлення, перетворення та подолання протилежних переживань (наприклад, почуття сміливості формується через усвідомлення і поборення страху).

Отже, як переконливо показав у своїх працях, Г.С. Костюк, внутрішні суперечності на кожному етапі онтогенезу особистості набувають свого змісту, своїх форм виявлення і способів подолання. Внутрішні суперечності можуть не усвідомлюватися на початкових етапах розвитку особистості, але на подальших етапах часто стають об'єктом самосвідомості, переживаються особистістю як невдоволення собою, як свідоме, активне прагнення до самовдосконалення.

Завдання та проблемні ситуації

1. За якими зовнішніми проявами особистості можна судити про рівень її розвитку та суспільну свідомість?
2. Як, аналізуючи потреби особистості, можна зробити висновок про рівень її індивідуальної та суспільної свідомості?
3. У чому може проявлятися негативна та позитивна роль установок у житті людини?

Психологічна задача 1

В оповіданні Л. Пантелєєва "Чесне слово" йдеться про хлопчика, який брав участь у військовій грі старших дітей. Його поставили "вартовим", взявши слово, що він не піде з "поста". Хлопчик залишився "на варті", а діти пішли, забувши, напевно, про нього. Минуло доволі багато часу, почало сутеніти, хлопчикові було страшно, на нього чекали і, мабуть, хвилювалися батьки. Проте, вірний слову, він не міг самовільно залишити "пост" і пішов додому лише після того, як передав свої "обов'язки" перехожому – військовому.

Запитання: *Як можна пояснити поведінку цього хлопчика? Що має стати вихідним пунктом такого пояснення?*

Психологічна задача 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”.

Запитання: *Як можна пояснити відмінності у відповідях будівельників? Чим зумовлене це явище?*

Запитання для самостійної роботи

1. Якими є головні ознаки особистості?
2. У чому виявляється суспільна сутність особистості?
3. Що в особистості зумовлене її біологічною природою?
4. Як виявляється біологічне в життєдіяльності особистості?
5. Як співвідносяться між собою поняття «особистість» та «індивідуальність»?
6. Що є фундаментальним рушієм людської активності?
7. Що таке спрямованість особистості?
8. Якими є головні групи мотивів особистості?
9. Як поділяються цілі особистості?
10. Як пов’язані між собою самооцінка особистості та рівень її домагань?
11. Що є джерелом та рушійною силою розвитку особистості?

Практичні завдання

1. Виконання психодіагностичної методики на вивчення спрямованості особистості.

Тест "Хто я? Що я? Ну діловий..."

Інструкція. "Зараз наступив такий час, що жінки і чоловіки стали витрачати на справи (на жаль, аж ніяк не особисті) весь вільний час. Звичайно, кожний у міру своїх здібностей і посидючості. Адже існує такий тип людей, що пристосований лише для розваг. Хочете дізнатись, чи є у Вас ділова хватка? Тоді за справу! Але будьте щирими самі із собою. Виберіть на свій смак одну відповідь".

Тест

1. Ви збираєтеся закінчити давно розпочату і відкладену роботу, і у Вас нарешті з'явився для цього час. Але раптом Вам дзвонить мила людина протилежної статі, що Вам симпатична, і просить зустрічі.

а) Ви говорите: "Пізніше, сонечко", – і, стиснувши зуби, швиденько закінчуєте свою роботу.

б) Ви, сказавши: "Йду, любов моя!", пославши усі свої справи до чорта, мчитеся на побачення.

в) Ви, раз і назавжди вирішивши стати актором, знову посилаєте до чорта, але уже свою симпатію, і з легким серцем займаєтеся справою.

2. Перед Вами вибір: чи піти у веселу компанію, чи,нарешті, привести до ладу усі свої папери, тому що Вас замучили дружина, совість, теща.

а) Ви, повторюючи, "Справі час, потісі - година", починаєте прибирати.

б) Ви, радісно підхопивши ту ж приказку і вирішивши, що довгоочікувана година нарешті настала, побіжите на вечірку.

в) Ви бадьоро дивитеся на тих, хто докоряє Вам у неохайсті, і, не вдаючись у подробиці подальшої долі своїх паперів, мляво відгавкуючись, бадьоро віддаляєтеся.

3. Вас попросили про важливу послугу, нездійсненну для інших людей.

а) Ви, поплескуючи приятеля по плечу, говорите: "Немає проблем!" і, використовуючи одного з багатьох друзів, виконуєте бажання.

б) Ви, пославшись на зайнятість, підете, розводячи руками.

в) Ви довго тиснете йому руку, гарячково думаючи в цей час, і, нарешті, частково виконуєте прохання.

4. Ділові люди, як правило, не бачать в одязі мету життя. А для Вас вона?...

а) Для мене одяг є дуже важливий. Без фірмових ганчірок я мало що з себе уявляю.

б) Я люблю гарно одягатися, тому що це приємно і мені, і навколишнім.

в) Гарний одяг потрібен мені для роботи. Якщо я буду погано одягнений, люди відповідно не будуть мати зі мною справи.

5. Друзі – це чудово!

а) З їхньою допомогою я роблю свої справи, вони мені допомагають. З їхньою допомогою я дістаю, продаю, купую. О, мені дуже потрібні друзі!

б) Друзі - це добре! Я не можу без друзів, вони допомагають мені у важку хвилину.

в) Друзі - це для мене усе. Я з ними раджусь, допомагаю їм.

6. Чи в достатній мірі Ви приділяєте увагу своїй коханій людині? Чи завжди Ви дбаєте про те, щоб, коли ви затримуєтеся на роботі, зателефонувати?

а) Що за дурниця! Я займаюся справою, а не байдикую! У мене просто немає часу на такі дрібниці.

б) Зателефонувати, звичайно, можна, і я телефоную, коли можу. Але, думаю, що нічого страшного не трапиться, якщо й запізнюсь.

в) Звичайно, подзвоню. Як можна спричинити занепокоєння? Та й, зрештою, я взагалі не спізнююся.

7. Особисте життя є у всіх, навіть у найбільш ділових. Але яке значення ви надаєте особистому життю?

а) Сім'я, дім – це моє життя. Я люблю свого обранця, хочу мати дітей, а робота – тільки для підтримки матеріального становища.

б) Ну що ж, сім'я – це непогано. Добре іноді провести вечір-другий в колі родини, поговорити з дітьми, з коханою людиною, але і про справи забувати не можна.

в) Ну вже ні! Все життя провести на кухні – ніколи! За дітьми нехай стежить дружина (бабуся), а моє покликання – робота. Ось там я людина, там я досягну більшого, там моє місце.

8. Чи вмієте ви відпочивати, відключатися від своїх справ і проблем?

а) Можу, але не завжди. Якщо в мене щось важливе, я просто не можу не думати про це. Тоді й відпочинок мені не в радість.

б) Коли я відпочиваю, я з радістю звалюю із себе тягар турбот і насолоджуюсь життям.

в) Я вже не пам'ятаю, коли відпочивав останній раз. Все справи, справи...

Ключ до тесту

№ пп	А	Б	в	№ пп	А	б	В
1	5	3	10	**5**	10	5	3
2	10	5	3	**6**	10	5	3
3	10	3	5	**7**	3	5	10
4	3	5	10	**8**	5	3	10

Інтерпретація

Більше 60 балів. У Вас просто талант! Людину з подібними діловими якостями треба пошукати. Все життя Ви віддаєте роботі і бачите в ній сенс життя. Але чи не час зупинитися? Може, настане страшна хвилина, коли ви будете зовсім один! Це не дивно, адже про своїх близьких ви не думаєте, а друзів цінуєте тільки як ділових партнерів. Вам загрожує перетворення в комп'ютер, ще й дуже холодний і самотній.

Від 35 до 60 балів. Вам вдається бути самим собою і при цьому не залишатися за кормою життя. Вашим близьким з Вами добре, ви турботливі й уважні, але і не пускаєте на самоплив свої справи, віддаєте перевагу стежити за усім особисто. Дуже добре, що Ваша робота не поглинула Вас цілком і не стала самоціллю. Продовжуйте нею займатися, але не забувайте і про тих, хто вас любить, і все буде добре.

До 35 балів. Ви занадто легковажні. Не можна ж так довірятися випадку і так нестримно віддаватися розвагам. Немає слів, ви приємна людина, але про роботу забувати не можна. Треба стати набагато серйознішим.

ТЕСТ «ЯКИЙ Я?»

Інструкція. Прочитайте кожне судження. Якщо ви вважаєте, що воно правильне і відповідає особливостям вашого поводження або близьке до нього, відповідайте «так» або «мабуть, так», якщо ж відповідності немає, то використовуйте відповіді «мабуть, ні», або «ні».

Судження.

1. Оточуючі люди вважають мене впевненою у собі людиною.
2. Перед початком роботи я звик аналізувати умови, в яких мені необхідно буде працювати.
3. У процесі виконання будь-якої роботи я звик оцінювати не тільки її кінцевий результат, але й ті результати, що можливі у процесі роботи.
4. Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав не так.
5. Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібний сторонній контроль.
6. Я з однаковим старанням виконую як цікаву, так і нецікаву роботу.
7. Для успішного виконання відповідальної роботи необхідно, щоб мене контролювали.
8. Звичайно мій робочий день проходить безсистемно.
9. За можливості вибору я волію робити справу менш відповідальну, але і менш цікаву.
10. Після того як я завершив будь-яку роботу, я звик обов'язково перевірити, чи правильно я її зробив.
11. Я обов'язково повертаюся до розпочатої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює.
12. Сумніви в успіху часто змушують мене відмовитися від наміченої справи.
13. Мені часто не вистачає завзятості для досягнення поставленої мети.
14. Мої плани ніколи не розходяться з моїми можливостями.
15. Як правило, будь-які рішення я приймаю, радячись з ким-небудь.
16. Мені часто буває важко себе змусити зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
17. Коли я поглинений якою-небудь справою, мені важко буває переключитися на виконання іншої роботи.
18. Я схильний відмовитися від роботи, що не задалася.

Обробка результатів

За відповіді «так» або «мабуть, так» у судженнях 1, 5, 11, 14, а також за відповіді «ні» або «мабуть, ні» у судженнях 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18 додайте по 1 балу. Знайдіть загальну кількість отриманих балів.

Якщо ви набрали 7 і більш балів, то у вас досить добре сформовані такі риси характеру, як цілеспрямованість, зібраність, самостійність, здатність критично оцінювати свою діяльність і поводження, шукати кращі способи для успішного керівництва, почуття відповідальності за виконувану роботу і прагнення зробити її добре, впевненість у собі, звичка й уміння аналізувати причини успіху і невдачі в роботі. Ви самостійні у визначенні своїх цілей і задач. Самостійно знаходити ефективні способи їх вирішення.

Якщо ви набрали від 0 до 3 балів включно то, на жаль, у вас слабко розвинута наполегливість і цілеспрямованість. Вам важко самостійно оцінювати як свої можливості, так і можливості інших людей. Ви не вмієте критично проаналізувати отримані результати (дати їм об'єктивну оцінку, знайти помилки або недоліки). Вам часто доводиться звертатися за порадою і за допомогою до інших.

І, нарешті, сума балів від 4 до 6 показує, що у вас недостатньо розвинуті такі риси характеру, як самостійність, критичність. Ви не завжди можете правильно і глибоко оцінити свої можливості. У вас не вистачає впевненості в собі й у правильності виконаної роботи, особливо у процесі виконання нової, незнайомої діяльності. З нескладною і звичною роботою ви справляєтеся прекрасно, а до нової роботи і її умов необхідно звикнути.

Тестові завдання до теми

1. Розвинені суспільні зв'язки, сформована свідомість, активність та відповідальність – це ознаки якого прояву людини:
   а) індивіда;
   б) індивідуальності;
   в) особистості.
2. Знайдіть правильну ознаку особистості:
   а) ця якість людини є набутою;
   б) ця якість є вродженою;
   в) ця якість є недовготривалою.
3. Неповторні, своєрідні вияви психіки людини складають основу для якого її прояву:
   а) індивідуальність;
   б) особистість;
   в) особа.
4. Основними компонентами спрямованості особистості є:
   а) мотиви, переконання, потреби, світогляд, інтерес, ідеали, установки, прагнення, бажання;
   б) відчуття, уява, переконання, бажання, мотиви, світогляд, установки, ідеали, прагнення, інтерес;
   в) інтерес, ідеали, емоції, темперамент, мотиви, переконання, бажання, установки, відчуття, уява.
5. Індивід – це:

а) єдиний представник людського роду, носій сукупності морфологічних, фізіологічних і психічних ознак, які відрізняють його від представників інших видів живих істот;
б) сукупність своєрідних та неповторних рис особистості;
в) соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного.

6. Індивідуальність – це:
а) єдиний представник людського роду, носій сукупності морфологічних, фізіологічних і психічних ознак, які відрізняють його від представників інших видів живих істот;
б) сукупність своєрідних та неповторних рис особистості;
в) соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного.

7. Особистість – це:
а) єдиний представник людського роду, носій сукупності морфологічних, фізіологічних і психічних ознак, які відрізняють його від представників інших видів живих істот;
б) сукупність своєрідних та неповторних рис особистості;
в) соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного.

8. Система поглядів, що склалися на оточуючий світ і своє місце в ньому, називається:
а) світоглядом;
б) потребою;
в) ідеалами.

9. Потреби, інтереси, переконання входять до складу якого компоненту особистості:
а) емоційно-вольового;
б) індивідуально-типологічного;
в) мотиваційного.

10. Самооцінка особистості – це:
а) стійка система домінуючих цілей і мотивів її життєдіяльності, що визначають її самоцінність і суспільну значимість;
б) прагнення до досягнення цілей тієї міри складності, на яку людина вважає себе здатною;
в) судженім людини про міру наявності у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літературти, 2016. 388 с.

2. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навчальний посібник. Р.С. Кацавець. Алерта, 2021. 134 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. Київ, 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. 151 с.
9. Максименко С.Д. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
10. Максименко С. Д. Ґенеза здійснення особистості С. Д. Максименко. Київ: ТОВ «ХММ», 2006. 240 с.
11. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. – К: Алерта, 2011. 496 с.
12. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
13. Поясок Т.Б., Беспарточна О.І., Квасник О.В., Шаполова В.В. Загальна психологія. Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. ФОП Бровін О.В., 2023.396 с.
14. Савчин М.В. Загальна психологія (4-те видання). М.В. Савчин. Академія. 2024. – 352 с.
15. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
16. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія О.П. Сергєєнкова. Центр навч. літ. 2022. 272с.
17. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська. Кондор, 2023. 464 с.
18. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. –К.: Академвидав., 2012. – 528 с.
19. Столяренко О.Б. Психологія особистості. О.Б. Столяренко. – Центр навчальної літератури, 2019. – 280 с.
20. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.4. Відчуття.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про відчуття та їх значення в пізнавальній діяльності людини.
2. Фізіологічні основи відчуттів.
3. Види відчуттів.
4. Основні властивості та закономірності відчуттів.
5. Взаємодія відчуттів.

Засвоїти основні поняття теми:

Чуттєве пізнання, відчуття, аналізатор, контактні відчуття, дистантні відчуття, екстерорецептори, інтерорецептори, пропріорецептори, чутливість, поріг чутливості, адаптація, сенсибілізація, синестезія.

Формалізована структура змісту теми

Пізнавальна функція відчуттів: відображення окремих якостей та властивостей об'єктів.

Фізіологічний механізм відчуттів: безпосередня дія подразника на аналізатор.

ВІДЧУТТЯ

Загальні властивості:	Закономірності відчуттів
- якість - інтенсивність - тривалість - просторова локалізація - чутливість	- сенсорна адаптація - сенсибілізація - синестезія - взаємодія - пороги чутливості - контраст

РІЗНОВИДИ ВІДЧУТТІВ

Залежно від місця знаходження подразників:	За контактом з подразником:	Залежно від участі аналізатора:
- екстероцептивні - інтероцептивні - пропріоцептивні	- контактні - дискантні	- зорові - слухові - нюхові - смакові - органічні - больові - температурні - рухові - статичні

Текстовий матеріал теми

Відчуття – це відображення в мозку людини окремих властивостей, якостей предметів і явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття.

Відчуття є первинною формою психічного зв'язку організму з середовищем, основним джерелом наших знань про світ і власне тіло. Вони складають головні канали, якими інформація про явища зовнішнього світу і про стан організму доходить до мозку, даючи змогу людині орієнтуватися в навколишньому середовищі і в своєму тілі. Якби таких каналів не було і через органи чуття не надходила інформація до мозку, свідоме життя було б неможливим.

Відомі факти, які говорять про те, що людина, позбавлена постійного джерела інформації, впадає в сонний стан. Такі випадки мають місце тоді, коли людина несподівано позбавляється зору, слуху, нюху і коли свідомі відчуття її обмежуються якими-небудь патологічними процесами.

У 1956 році в Університеті Мак-Гілла група психологів провела дослідження, яке стосувалося сенсорної ізоляції. Добровольцям пропонувалося пробути якомога довше в спеціальній камері, де вони знаходилися в умовах максимального обмеження зовнішніх впливів. Учені були вражені тим фактом, що більшість досліджуваних виявилися нездатними витримати такі умови довше 2-3 днів. На основі цього було зроблено висновок про те, що організм має фундаментальну потребу в одержанні стимулів з навколишнього середовища. Без зовнішніх подразнень, на думку вчених, деградують не лише інтелектуальні функції, а й особистість загалом.

Численні спостереження за дітьми, позбавленими зору чи слуху, показали, що порушення притоку інформації в ранньому дитинстві викликає різкі затримки психічного розвитку. Якщо дітей, що народилися сліпо-глухими або втратили слух та зір у ранньому дитинстві, не навчити спеціальних прийомів, які компенсують ці дефекти, їхній психічний розвиток стане неможливим і вони не будуть самостійно розвиватися.

Якщо людям, сліпим від народження, повернути зір уже в дорослому віці, вони зможуть розрізняти предмети, стежити очима за рухом об'єктів і навіть розрізняти кольори. Але вони не зможуть впізнавати окремі предмети, геометричні форми або навіть обличчя, а також називати колір, який вони бачать. Тільки завдяки досвіду і практиці наш мозок здатний структурувати і організовувати елементи зовнішнього світу, щоб надати їм точного значення.

Життєве значення відчуттів полягає в тому, що вони завжди емоційно забарвлені. Експериментально доведено, що різні кольори мають різну психофізіологічну дію на людину: червоний збуджує, зелений заспокоює. З двох однакових за вагою ящиків чорний здаватиметься важчим, ніж білий. Відчуття, що йдуть від внутрішніх органів, визначають самопочуття людини, її емоційний тонус.

Фізіологічна основа відчуттів. Відчуття виникають лише при безпосередній дії предметів на органи чуття. Орган чуття - це анатомо-фізіологічний апарат, розміщений на периферії тіла або у внутрішніх органах і спеціалізований для прийому впливів певних подразників із зовнішнього середовища та внутрішніх органів. Головною частиною кожного органу чуття є закінчення нервів, які називаються рецепторами. Рецептор – це частина аналізатора, функція якого полягає у трансформації зовнішньої енергії в нервовий процес. Такі органи чуття, як око, вухо, об'єднують десятки рецепторних закінчень. Рецептор, нерви, що проводять інформацію про подразнення, і ділянка в корі головного мозку, які являють собою єдину морфологічну структуру, називають аналізатором.

Кожен аналізатор – це нервовий механізм, який складається з трьох частин: 1) периферійного відділу – рецептора; 2) аферентного або чутливого нерва (доцентрового), який проводить збудження в нервові центри (центральний відділ аналізатора); 3) кіркові відділи аналізатора, у яких відбувається обробка нервових імпульсів, що надходять з периферійних відділів. Кіркова частина аналізатора включає в себе ділянку, що є проекцією периферії в корі головного мозку, оскільки певним клітинам периферії (рецепторам) відповідають певні ділянки кіркових клітин. Для виникнення відчуття необхідна робота всього аналізатора як цілого.

Предмети і явища дійсності, які впливають на наші органи чуття, називаються подразниками. Вплив подразників на органи чуття називається подразненням. Подразнення викликає в нервовій тканині збудження. Відчуття виникає як реакція нервової системи на той чи інший подразник і має рефлекторний характер. Дія подразника на рецептор веде до виникнення нервового імпульсу, який по аферентному нерву передається в певні ділянки кори головного мозку. Реакція – відповідь передається по еферентному (руховому) нерву до органа, який відповідає на відчуття. Так, коли людина дотикається рукою до гарячого предмета, сигнал надходить до мозку і по еферентному нерву до м'язів, внаслідок чого вони скорочуються.

Зорові відчуття відіграють велику роль у взаємодії людини з довкіллям. Апаратом зору є око - орган чуття зі складною анатомічною будовою. Фізичною причиною зорових відчуттів є електромагнітні коливання. Людське око сприймає лише невелику частину електромагнітних коливань. Світлові хвилі, які відображаються предметом, переломлюються, проходячи через кришталик, і фокусуються на сітківці у вигляді зображення. Сітківка з'єднується за допомогою зорового нерва з великими півкулями головного мозку. Сітківка має складну будову. Один із шарів, що входить до її складу, є шар паличок і колбочок, що являють собою кінцеві утворення зорового нерва. Палички і колбочки виконують різні функції. Палички є органом бачення у темряві, і оскільки за таких умов людина не відчуває спектральних кольорів, то їх називають органом некольорового зору. Колбочки є органом „денного" зору, їм властива менша чутливість до світла. Оскільки вдень людина відчуває різного роду кольори, то колбочки називають органом кольорового зору.

До зорових відчуттів належать відчуття світла і кольору.

Слухові відчуття, відображаючи велику різноманітність властивостей звучних предметів і явищ, допомагають людині орієнтуватися в навколишньому середовищі та регулювати свої дії. Вони викликаються звуками, які діють на слуховий аналізатор на відстані через коливання повітря або звукові хвилі. Тому слухові відчуття належать до дистантних відчуттів.

Чутливі закінчення слухового нерва розмішені у внутрішньому вусі. Зовнішнє вухо (вушна раковина) збирає звукові коливання і передає їх у внутрішнє вухо на завитку. Збудження нервових закінчень завитки відбувається за принципом резонансу: різні за довжиною і товщиною закінчення слухового нерва починають рухатися за певного числа коливань у секунду.

До слухових відчуттів належать відчуття мови, музики та шуму. За допомогою слухових відчуттів виокремлюють такі якості звука: силу (голосний - тихий), висоту (високий - низький), тембр (своєрідність голосу або музичного інструмента), тривалість (час звучання), а також темноритмічний візерунок звуків, що послідовно сприймаються.

Слухові відчуття мають велике значення і в сприйманні усної мови Фонематичний слух, або чутливість до звуків мови, формується в процесі оволодіння мовою і користування нею. Його розвиток впливає на безпомилковість письмової мови, особливо в початкових класах.

Зі слуховою чутливістю тісно пов'язана вібраційна чутливість. Вважається, що в організмі людини не існує спеціальних рецепторів, призначених для відчуття вібрації, а відображати вібрації здатні всі органи та тканини людського організму.

Нюхові відчуття не мають у житті людини такого значення, як зорові та слухові, оскільки не пов'язані з орієнтуванням у довкіллі, їхня роль полягає в тому, що вони сигналізують людині про свіжість їжі, чистоту повітря тощо. Утих випадках, коли їх розвиток стимулюється умовами професійної діяльності, вони досягають значної досконалості (парфумери, пожежники та ін.).

Подразниками, що викликають нюхові відчуття, є мікроскопічні частинки пахучих речовин, які потрапляють у носову порожнину з повітрям розчиняються в носовій рідині і впливають на рецептор. Нюхові відчуття дуже часто поєднуються з іншими відчуттями – смаковими, тактильними, температурними тощо і набувають складного характеру. Зв'язок нюхового відчуття з іншими може носити умовно-рефлекторний характер (вигляд троянди може посилювати в нас відчуття її запаху).

Смакові відчуття тісно пов'язані з нюховими, їх поєднує спільна роль у процесах харчування. Органом смаку є язик. До смакових відчуттів належать відчуття кислого, солодкого, гіркого і солоного. Інші смаки є результатом змішування основних смаків. Смакові відчуття підвищують апетит людини, а також виконують захисну функцію, сигналізуючи про недоброякісну їжу. Динаміка смакових відчуттів тісно пов'язана з потребою організму в їжі. У стані голоду чутливість підвищується, при насиченні – знижується.

Шкіряні відчуття включають тактильні, температурні та больові відчуття.

Тактильні відчуття виникають внаслідок дії механічних подразників на поверхню шкіри. Умовою їх виникнення є контакт із подразником, який викликає деформацію шкіри. Тактильна чутливість нерівномірно розподілена по всьому тілу. Найбільше скупчення тактильних рецепторів на долонях, кінчиках пальців та на губах.

Тактильні відчуття – це відчуття дотику і тиску. Вони сигналізують про присутність того чи іншого подразника, який стикається з поверхнею тіла. Тактильні відчуття відображають важливі властивості предметів об'єктивного світу: рівність, шершавість, твердість, м'якість, сухість, вологість тощо.

Температурні відчуття поділяються на відчуття холоду і тепла. Вони сигналізують про зміни температурного середовища, про небезпеку охолодження організму чи його перегрівання, допомагають регулювати тепловий обмін між організмом і середовищем. Крім того, температурні відчуття дають людині відомості про термічні властивості предметів та явищ навколишнього середовища.

Характер температурних відчуттів залежить від природи діючого подразника. Якщо температура предмета нижча температури тіла, то виникає відчуття холоду, якщо вища – відчуття тепла. Температурні відчуття мають локальний характер, оскільки ми відносимо їх до певної ділянки шкіри, на яку діє подразник.

Больові відчуття виникають при дії різного роду подразників (механічних, термічних, хімічних, електричних тощо), які є причиною пошкодження або руйнування тканин організму. Вони виконують важливу роль як складові захисних рефлексів, сигналізують про шкоду подразника для організму та необхідність перервати контакт з ним і носять яскраво виражене негативне емоційне забарвлення. Больові відчуття несуть певну інформацію про подразник, у них відображається його інтенсивність, якість (колючий, ріжучий, пекучий біль), місце локалізації. Просторова локалізація больового відчуття має не завжди точний характер, що пояснюється іррадіацією процесу збудження.

Статичні відчуття відображають положення тіла у просторі, його рівноваги. Рецептори статичних відчуттів розміщені у вестибулярному апараті внутрішнього вуха. Цей вид відчуттів має велике значення для життєдіяльності організму, оскільки забезпечує збереження рівноваги організму. Регуляція рівноваги організму має рефлекторний характер. Нормальна робота статичного аналізатора необхідна для відображення простору за допомогою інших видів відчуттів, зокрема зорового та рухового.

Кінестезичні відчуття (від грецького «кінезіс» – рух і «айстезіс» – відчуття) - це відчуття рухів і положення частин власного тіла. Рецептори кінестезичних відчуттів знаходяться в м'язах та сухожиллях. Подразнення в цих рецепторах виникають при скороченні та розтягненні м'язів та зв'язок, тертям суглобів. Результатом цих відчуттів є знання про силу, швидкість, траєкторію руху частин тіла.

У поєднанні з іншими відчуттями кінестезичні відчуття стають визначеними і диференційованими. Зокрема, поєднуючись із зоровим відчуттям, набувають важливого значення у пізнанні людиною просторових властивостей речей. Поєднання кінестезичного відчуття з тактильним виступає у формі дотику.

У ході навчання необхідно приділяти увагу розвитку кінестезичних відчуттів, на що спрямовані уроки праці, малювання, фізкультури, а також заняття танцями, художньою гімнастикою та іншими видами спорту. При цьому важливо враховувати особливості розвитку даного виду відчуттів у певні вікові періоди.

Органічні відчуття – це відчуття, пов'язані з діяльністю внутрішніх органів. Ці відчуття, зливаючись, утворюють органічне почуття (самопочуття) людини. Це так звана сенестезія (загальне відчуття), яке відображає загальний стан організму на основі сигналів, що надходять з різних органів організму. Прикладом може слугувати почуття загального нездужання, яке виникає у хворої людини. До органічних відчуттів належать відчуття голоду, спраги, ситості, нудоти, змін у діяльності серця, шлунка, больові відчуття.

Органічні відчуття викликаються імпульсами із внутрішніх станів, а також зміною хімічної формули крові. Вони характеризуються недостатньою ясністю, нечіткістю та непевністю локалізації. Характерною рисою органічних відчуттів є їх емоційне забарвлення (позитивне або негативне).

Завдання та проблемні ситуації

1. У чому виявляється і чим зумовлюється суб’єктивний характер відчуттів?
2. Чим пояснити той факт, що збільшення інтенсивності подразника в одних випадках відчувається, а в інших – ні?
3. Чи завжди при дії подразника буде виникати відповідь організму на даний подразник?

Психологічна задача 1

Чотири групи вантажників протягом зміни переносили ящики однієї ваги, але різного кольору: чорного, коричневого, жовтого, білого. Опитування показало, що робітники, які носили чорні і коричневі ящики, вкінці зміни скаржилися на втому. У двох інших групах такого не було.

Запитання: *Поясніть це явище. Яка особливість відчуттів виявилась таким чином?*

Психологічна задача 2

Відомі випадки, коли дитина дошкільного віку, ще не відчуваючи симптомів захворювання, що починається, береться «лікувати» свою ляльку. Цікаво, що хворобливі зміни у стані організму першими помічають матері цих дітей.

Запитання: *Чому хворобливі відчуття дітей виявляються таким чином? Про*

який вид відчуттів йдеться?

Запитання для самостійної роботи

1. У чому полягає особливість відчуттів як чуттєвої форми відображення дійсності?
2. За якими принципами відчуття поділяються на різновиди?
3. Чи всі подразники, що об’єктивно діють на органи чуття, можуть відображатися за допомогою відчуттів?
4. Якими є головні властивості відчуттів?
5. Якими є головні пороги чутливості та чим вони визначаються?
6. У чому виявляються компенсаторні можливості відчуттів?
7. Що таке сенсибілізація відчуттів?
8. У чому полягає синестезія відчуттів?
9. Що таке адаптація відчуттів і який її механізм?
10. Розкрийте фізіологічні основи відчуттів.

Практичні завдання

Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

Мета дослідження*:* встановлення відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів.

Матеріали та обладнання*:* набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (ключ, вата, кнопка тощо), пов'язка для очей, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

Завдання першої серії*:* встановлення особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних предметами з набору під час почергового доторкання їх до нерухомої долоні.

Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному в першій серії*:* "Поверніть руку долонею вгору. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати. Все, що будете відчувати, говоріть вголос".

Експериментатор послідовно пред'являє предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час пред'явлення кожного з них – 10 секунд. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

Завдання другої серії*:* встановлення особливості тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється обстеження їх цією ж рукою. Друга серія досліджень проводиться через дві–чотири хвилини після першої. У другій серії, як і в першій, досліджуваному зав'я-

зують очі і перед тим, як показати предмети набору, дають інструкцію.

Інструкція досліджуваному в **другій серії:** "Покладіть руку долонею вгору. Під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати рухи рукою. Дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати при цих впливах і рухах долоні руки".

У другій серії експериментатор пред'являє ті ж предмети із набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 секунд) і записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол.

Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на долоню руки, коли було легше розпізнавати предмети і коли складніше.

Досліджуваний _____ Експериментатор _____		Дата _____ Час _____		
№ п/п	Предмет	Словесний звіт		
		У першій серій	У другій серії	Примітка
1. 2. 3. ... n.	Ключ Вата			

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення кількості відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та у другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання: $П_1$ і $П_2$.

Аналізуючи результати, доцільно порівнювати величини показників тактильного розпізнавання в першій та у другій серіях і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняється. Як правило, в першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предмета, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії, коли є можливість обстежувати рукою, діє тактильне сприймання, тому більшість досліджуваних спочатку визначають предмет, називають його (наприклад, ключ), а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Тактильні відчуття в контактному орієнтуванні дуже важливі, бо вони дозволяють людині виживати і навіть навчатися, коли немає слуху і зору, розширюють пізнавальні

можливості індивіда, який звик покладатися на свій зір. Дослід із закритими чи зав'язаними очима можуть використовувати зрячі як спосіб відпочинку після тривалого читання або перегляду фільмів. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу і в разі напруженого емоційного стану в ситуаціях майбутнього екзамену, очікування оцінки тощо.

Дослідження м'язово-суглобових відчуттів

Мета дослідження: визначення величини й оцінка нижнього порога розрізнення м'язово-суглобових відчуттів.

Матеріали та обладнання: набір пластин неоднакової ваги в грамах, аркуші паперу розміром 5 х 5 см і пов'язка для очей.

Процедура дослідження

Дослідження проводиться в групі, яка складається з трьох осіб: експериментатор, досліджуваний, протоколіст. У кімнаті для лабораторних занять одночасно можуть проводити свої дослідження кілька груп за умови, що кожна розташовується на відстані не менше 2,5 м від інших.

Досліджуваному одягають на очі пов'язку, пропонують витягнути руки вперед, не напружуючи їх, долонями догори. На долонях лежать аркуші паперу, на них потім експериментатор кладе важки вагою 4 і 5 г. Завдання досліджуваного: визначити, в якій руці важчий важок. Потім послідовно додають 1-, 2- і 3-грамові важки, поки досліджуваний не зможе встановити різницю у вазі. Дослід повторюють мінімум тричі. Якщо руки в досліджуваного втомлюються, то йому треба дати відпочити протягом 1,5-3 хвилин після відповідного досліду. В кожному досліді руки, на які кладуть початкові 4- та 5-грамові важки, міняють.

Інструкція досліджуваному: "На Ваші долоні буде покладено важки. Із зав'язаними очима визначте, в котрій з Ваших витягнутих рук більша вага".

Обробка та аналіз результатів

Показником шкірно-суглобової чутливості в розрізненні маси є середній результат кількох дослідів. Для отримання показника спочатку для кожного досліду встановлюють різницю між вагою у правій та в лівій руці, яку визначив досліджуваний. Потім вираховують показник порога розрізнювальної чутливості за формулою

$$П_к = \frac{d}{N}$$

де d – сума різниць у вазі в усіх проведених дослідах, а N — кількість дослідів.

Оцінку чутливості в розрізненні ваги визначають на основі даної методики за таблицею.

Чим вищий оцінний бал, тим краща шкірно-суглобова чутливість досліджуваного.

Тренування чутливості до розрізнення ваги виробляє звичку усвідомлювати власні відчуття, що з часом приводить до поліпшення результатів.

Оцінка в балах	Оцінка розрізнювальної чутливості ваги								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Розрізнювальна величина (в гр.) $П_к$	1,0-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,9	5,0-6,9	7,0-7,9	8,0 і більше

Тестові завдання до теми

1. Зміна чутливості для пристосування до зовнішніх умов відома як:
   а) синестезія;
   б) адаптація;
   в) аглютинація.
2. Здатність людини помічати дрібні, суттєві деталі в об'єкті сприйняття називається:
   а) ілюзією;
   б) спостережливістю;
   в) допитливістю.
3. Зміна чутливості внаслідок пристосування аналізатора до подразника – це визначення якої властивості відчуттів:
   а) компенсація;
   б) синестезія;
   в) адаптація.
4. Появу відчуттів на фізіологічному рівні забезпечують:
   а) рецептори;
   б) аналізатори;
   в) аксони та дендрити.
5. Відчуття – це:
   а) процес опосередкованого відображення особливостей предметів і явищ об'єктивного світу;
   б) процес безпосереднього відображення предметів і явищ навколишнього світу;
   в) відображення в мозку людини окремих властивостей, якостей предметів і явищ дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори;
   г) відображення в корі головного мозку змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі.
6. У законі Вебера - Фехнера йдеться про те, що:
   а) зростання інтенсивності відчуття пропорційне зростанню інтенсивності подразника;

б) при зростанні інтенсивності подразника в арифметичній прогресії, інтенсивність відчуття збільшується в геометричній прогресії;

в) при зменшенні інтенсивності відчуття в арифметичній прогресії, інтенсивність відчуття збільшується в геометричній прогресії;

г) при зростанні інтенсивності подразника в геометричній прогресії, інтенсивність відчуття збільшується в арифметичній прогресії.

7. Адаптація - це:
   а) підвищення чутливості аналізатора;
   б) зниження чутливості аналізатора;
   в) пристосування аналізатора до дії подразника;
   г) утрата здатності відчувати.
8. «Оксамитовий голос», «гострий смак», «солодкі звуки» - це:
   а) адаптація;
   б) синестезія;
   в) компенсація;
   г) сенсибілізація.
9. Інтероцептивні відчуття:
   а) відображають стан внутрішніх органів;
   б) збуджуються при контакті з подразником;
   в) збуджуються на відстані від джерела подразника;
   г) відображають рухи окремих частин тіла.
10. Сенсибілізація - це:
   а) збільшення чутливості аналізатора до подразника; .
   б) зменшення чутливості аналізатора до подразника;
   в) підвищення чутливості одних аналізаторів при втраті чутливості іншими;
   г) зміна інтенсивності та якості відчуттів.

Рекомендована література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія. Том 1. М.Й. Варій. Апріорі, 2016. 382 с.
2. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літератути, 2016. 388 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. К., 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
6. Москалець В.П. Загальна психологія. В.П. Москалець Ліра-К, 2021. 564 с.
7. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. П.А. М’ясоїд. К.: Вища школа, 1998. 479 с.
8. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. К: Алерта, 2011. 496 с.

9. Паламарчук О.М. Психологія розвитку екологічно орієнтованої підприємницької діяльності: автореф. дис. … д-ра психологічних наук: 19.00.01 О.М.Паламарчук; Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України, лабораторія екологічної психології, м. Київ, 2015. 44с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
12. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія. Кондор, 2023. 464 с.
13. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. –К.: Академвидав., 2012.– 528 с.
14. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.5. Сприймання.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про сприймання.
2. Фізіологічні основи сприймання.
3. Властивості сприймання.
4. Класифікація видів сприймань.
5. Ілюзії як особливий вид сприймання.

Засвоїти основні поняття теми:

Сприймання, предметність, цілісність сприймання, структурність, осмисленість сприймання, константність сприймання, апперцепція, ілюзія, сприймання простору, сприймання руху, сприймання часу, спостереження, спостережливість, індивідуальні типи сприймання.

Пізнавальна функція сприймання: відображення предметів та явищ дійсності загалом.

Фізіологічний механізм сприймання: утворення систем умовнорефлекторних зв'язків на безпосередню дію комплексного подразника на органи чуттів.

СПРИЙМАННЯ		
Властивості сприймання: - предметність - цілісність - структурність - осмисленість	Різновиди сприймань залежно від складності об'єктів, що сприймаються: - сприймання простору - сприймання часу	Види сприймання за участю аналізаторів: - зорові - смакові - нюхові

- константність - аперцепція - вибірковість	- сприймання руху <u>Види сприймання за активністю і наявністю мети:</u> - навмисне - ненавмисне	- дотикові - рухові - больові - органічні <u>Види сприймання залежно від організації:</u> - організоване - неорганізоване

Текстовий матеріал теми

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.

Це характеристика пізнавальної функції психіки, яка полягає у створенні чуттєвого образу світу. На відміну від відчуттів, що відображають тільки властивості предметів і явищ, сприймання – цілісний перцептивний образ, що містить в собі сукупність властивостей, які отримує індивід за допомогою органів чуттів. Отже, слухові, зорові, дотикові, нюхові, самкові відчуття стають складниками більш високого рівня відображення дійсності. Людині і тваринам це дає змогу орієнтуватись у світі предметів, що їх оточують і відповідними чоном поводити себе.

Сприймання ніби надбудовується над відчуттями, про що свідчить філогенез психіки: спочатку виникає стадія елементарної сенсорної психіки, яка орієнтує організм у властивостях його оточення, а пізніше – стадія перцептивної психіки – відображення носіїв цих властивостей. Відбувається це в процесі діяльності живої істоти, і ця

властивість відповідає умовам, в яких перебуває предмет з отриманими йому властивостями. Хоча перцептивний образ приходить на зміну сенсорному, проте він вміщує сенсорний як складову.

Онтогенез у такому випадку загалом повторює філогенез: сприймання зявляється пізніше відчуттів і розвивається на їхньому грунті. У немовляти є лише здатність відображати окремі властивості предметів, а здатність відображати предмети в сукупності їх ознак формується пізніше. При цьому, як і відчуття, сприймання виникає в процесі пізнавальної діяльності. Однак її будова вже значно складніша. Складнішою є і природа сприймання.

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.

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 внутрішньо-аналізаторного і міжаналізаторного комплексу нервових зв'язків, які обумовлюють цілісність і предметність явищ, що відображаються.

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 уміння якомога об'єктивніше відображати навколишній світ.

Види сприймання. 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.

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 сприймання 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 взаємовідношенні предметів навколишньої дійсності

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

Основні властивості сприймання. Властивостями сприймання є: предметність, цілісність, константність, аперцепція, структурність, осмисленість.

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 сприймання.

Константність – властивість, яка полягає у відносній незалежності перцептивного, головним чином зорового образу, від умов, у яких перебуває предмет сприймання. Наприклад, зміни дистанції між спостерігачем та предметом нерідко помітно не позначається на образі, хоч його зображення на сітківці ока буде різним.

Ця, як і інші властивості сприймання, також формується в ході перцептивної діяльності, котра під час багаторазового сприймання одних і тих самих предметів виділяє постійні, інваріативні структури. Вони зберігаються в памяті у вигляді еталонного образу, які, будучи наявним в будь-якому акті сприймання, коригує його результат у бік стабільності.

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 співвіднесення предмета сприймання з його значенням. Наприклад, вказівка на те, що на малюнку зображено собаку, відразу ж формує певний образ сприймання.

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

Структурність – властивість перцептивного образу відображати будову предмета сприймання. Це, власне, й дає змогу розрізняти образи, близькі за змістом. Гештальтпсихологами встановлено залежність структурності від того, що в образі предмета є центральною частиною-фігурою, а периферійною – тлом. 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.

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.

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.

Завдання та проблемні ситуації

1. Хмари на небі іноді сприймаються як цілісні предмети, що нагадують тварин, птахів, скелі та ін. Яка важлива особливість сприймання у цьому виявляється?
2. Чим пояснити, що одна і та сама лекція різними слухачами може бути оцінена по-

різному: як «інформативна», «популярна», «цікава», «корисна», «нудотна», «нецікава»?

Психологічна задача 1

Людина «навчила» комп'ютер читати і розуміти тексти, перекладаючи їх з однієї мови на іншу. Проте все ж машина не зможе прочитати рядок, в якому витерто верхню або нижню його половину, тоді як його автор зробить це без особливих утруднень.

Запитання: *Як пояснити це явище? Яка властивість людського сприймання проявляється таким чином?*

Психологічна задача 2

Якщо повз потяг, що стоїть, їде інший потяг, то пасажирові першого здається, наче б то рухається його потяг, а не той, що проходить повз нього.

Запитання: *Що це за явище? Який вид сприймання тут має місце?*

Практичні завдання

1. Виконання психодіагностичної методики на визначення провідного типу сприймання.
2. Детальний перегляд зразків зорових ілюзій.

Визначення домінуючого типу сприймання
за роботою провідних аналізаторів

Мета: визначити, які з відчуттів найшвидше реагують на подразники в момент їх безпосередньої дії на аналізатори.

Інструкція: дайте відповіді на запитання «так» чи «ні».

Текст

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожнюю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто зайшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю роздивлятися людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюся ходою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю під час їжі.

15. Дуже часто говорю по телефону.
16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, аніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам(а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато про що говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, виправляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Не виношу розгардіяш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про особистість.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

Опрацювання результатів

Тип А 1, 5, 8,10,12,14,19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45 (зоровий аналізатор)

Тип В 3, 4, 9,11,16,18, 22, 25, 28, 29, ЗО, 35, 38, 41, 44,47 (дотик, смак, нюх)

Тип С 2, 6, 7,13, 15,17, 20,24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46,48 (слуховий аналізатор)

Тепер підрахуйте, в якому розділі у вас найбільше відповідей «так» – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

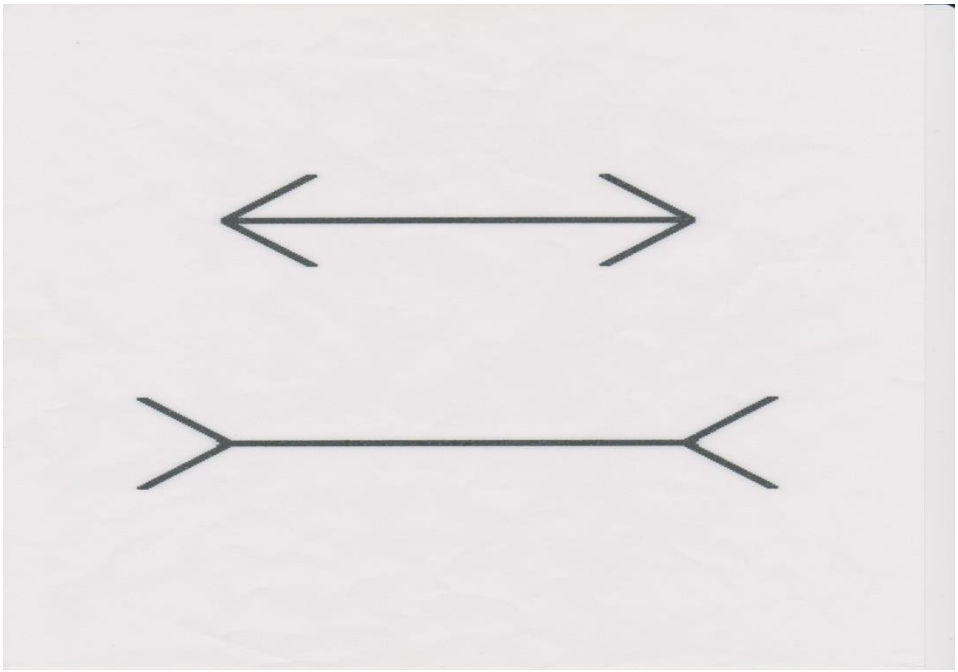
Тип А (зоровий аналізатор): часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад – «не бачив цього», «це, звичайно, роз'яснює всю справу», «помітила чудову особливість».

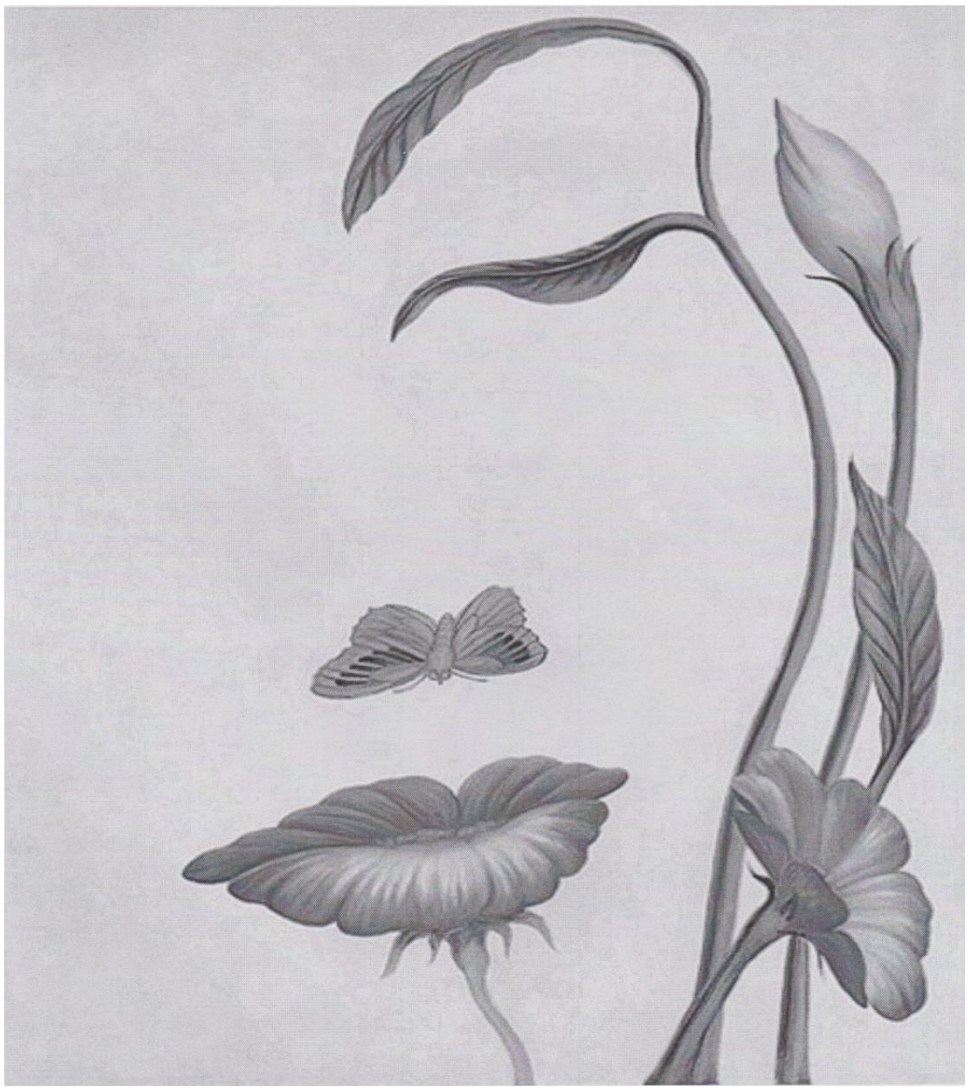
Малюнки, образні описи, світлини говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

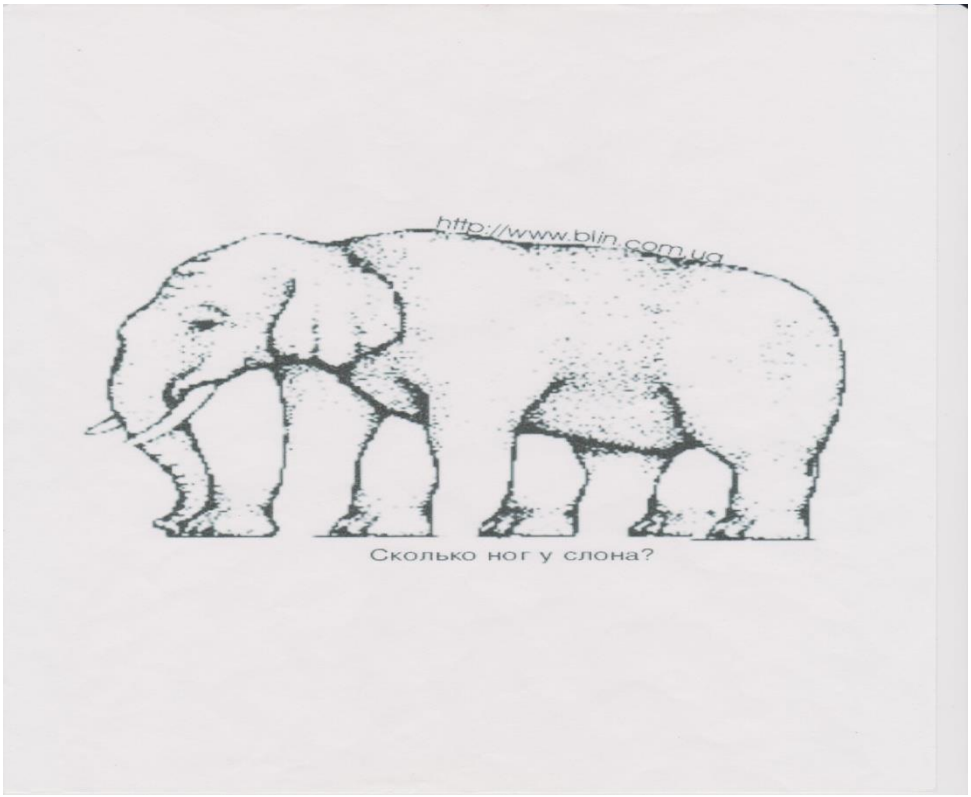
Тип В (дотик, нюх, смак): у даному випадку частіше використовуються слова «не можу цього зрозуміти», «атмосфера тут нестерпна», «її слова глибоко мене вразили», «подарунок для мене був чимось схожий на теплий дощ». Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, що пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Тип С (слуховий аналізатор): переважно вживаються такі звороти, як «не розумію, що ти мені говориш», «це звістка для мене погана», «не виношу таких голосних мелодій» – це характерні вислови

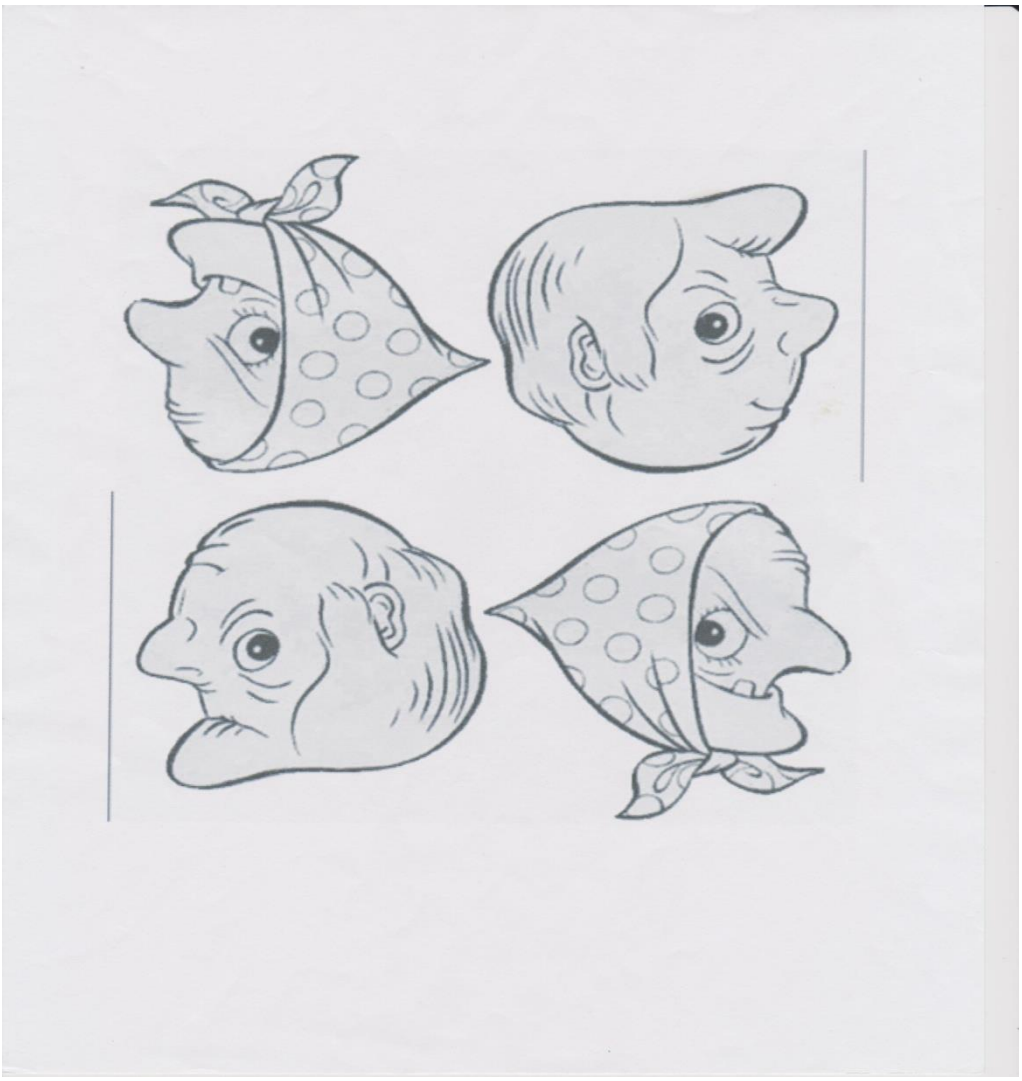
Зразки зорових ілюзій

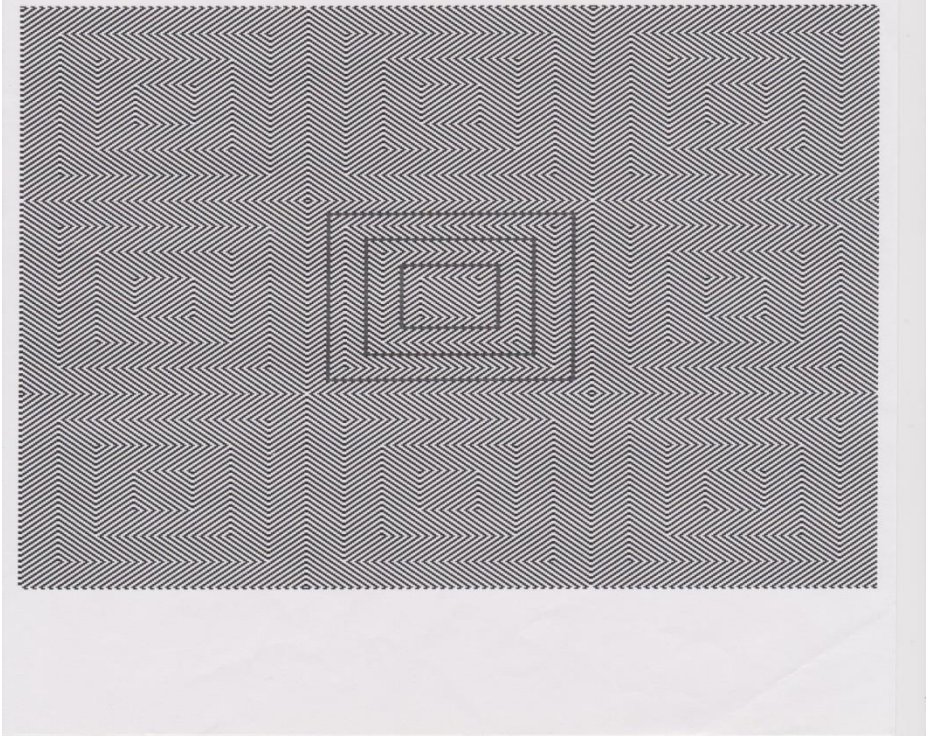


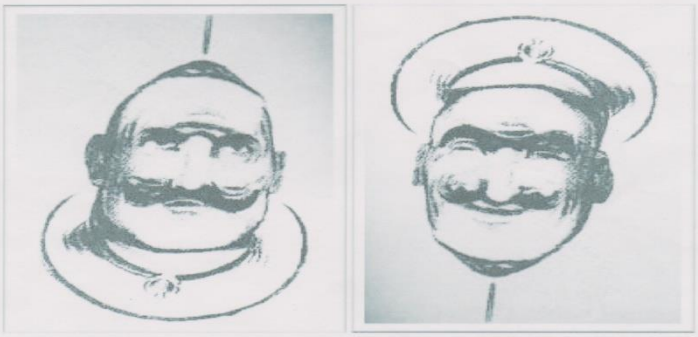




Сколько ног у слона?







Ты видишь лицо? Или эскимоса?

Запитання для самостійної роботи

1. Що таке сприймання?
2. У чому полягає спільне та відмінне між сприйманням і відчуттями?
3. Якими є загальні властивості сприймання?
4. Що таке константність сприймання і який її механізм?
5. У чому виявляється аперцепція у процесі сприймання?
6. Що таке ілюзія у сприйманні?
7. Що таке спостережливість?

Тестові завдання до теми

1. Помилковість сприймання реальних речей або явищ називається:
   а) галюцинацією;
   б) ілюзією;
   в) маренням.
2. Неправильні, спотворені образи сприймання дійсності людиною – це:
   а) галюцинації;
   б) ілюзії;
   в) марення.
3. Яка властивість сприймання виявляється у словесному позначенні образів, що відображаються мозком:
   а) осмисленість;
   б) вибірковість;
   в) константність.
4. Який вид сприймання не передбачає задіяності мети та вольового зусилля:
   а) мимовільне;
   б) довільне;
   в) спонтанне.
5. Який вид сприймання спирається за докладання людиною вольового зусилля відповідно до поставленої мети:
   а) мимовільне;
   б) довільне;
   в) активне.
6. Яке існує співвідношення між відчуттям та сприйманням як пізнавальними процесами:
   а) це два різні поняття, що не мають спільного;
   б) образ сприймання виникає на основі окремих відчуттів;
   в) відчуття виникає внаслідок сприймання мозком подразника.
7. Сприйняття-це:
   а) відображення найбільш суттєвих якостей та особливостей предметів у їх сукупності;

б) відображення мозком предметів та явищ у всій сукупності їх особливостей, коли вони безпосередньо діють на аналізатори;

в) синтез відчуттів;

г) відображення навколишньої дійсності.

8. Константність-це:

а) структурна єдність частин сприйнятого;

б) розуміння суті сприйнятого об'єкта;

в) відносна постійність образу сприйнятого об'єкта;

г) цілісність сприйнятого об'єкта.

9. Осмисленість сприйняття – це:

а) відносна постійність образу сприйнятого об'єкта;

б) відносна правильність відображення предметів;

в) розуміння суті сприйнятого об'єкта;

г) власне ставлення до об'єктів і явищ навколишнього світу.

10. Апперцепція- це:

а) негативний вплив попереднього досвіду на сприйняття;

б) позитивний вплив попереднього досвіду на сприйняття;

в) залежність сприйняття від об'єктивних особливостей об'єкта;

г) залежність сприйняття від попереднього досвіду людини.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : Університетська книга, 2024. 352 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища школа, 1998. 479 с.
9. М’ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. Київ : Алерта, 2011. 496 с.
10. Основи практичної психології: підручник для студ. вищих навч. закладів В.Г. Панок [та ін.]. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
11. Основи психології: підручник за заг. Ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те

вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
12. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
13. Роменець А. В. Історія психології. Київ : Вища школа, 1997. 614 с.
14. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2012. 461 с.
15. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
16. Трофімов Ю. Л. Психологія. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
17. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Київ, 2004. 304 с.
18. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.6. Пам'ять.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про пам'ять.
2. Теорії пам'яті.
3. Процеси пам'яті, їх характеристика.
4. Види памяті.
5. Шляхи розвитку і вдосконалення пам'яті особистості.

Засвоїти основні поняття теми:

Пам’ять, асоціація, запам’ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, ремінісценція, образна пам’ять, словесно-логічна пам’ять, рухова пам’ять, оперативна пам’ять, короткочасна пам’ять, довготривала пам’ять.

Формалізована структура змісту теми

Пізнавальна функція пам'яті: нагромадження життєвого досвіду.

Фізіологічний механізм пам'яті: здатність нервової системи фіксувати і зберігати враження.

Текстовий матеріал теми

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 - це психічний процес відображення досвіду людини шляхом запам’ятовування, збереження, подальшого відтворення та забування обставин її життя та діяльності.

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

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

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

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

- 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.

Теорії пам’яті. Найважливіші положення вчення про закономірності вищої нервової діяльності набули подальшого розвитку в фізіологічній та фізичній теоріях пам’яті.

Згідно з поглядами вченого, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати умовні рефлекси. Саме утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків складає фізіологічний механізм пам'яті. Утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом є умовним рефлексом, що становить фізіологічну основу запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. Науковці розкривають його як досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, який мотивує дію, збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії. Збіг зв'язку з досягненням мети веде до того, що він залишається й закріплюється. Таким чином, фізіологічне розуміння підкріплення співвідноситься з психологічним поняттям мети дії. Саме це є актом злиття фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті, тобто основна життєва функція цього

психічного процесу спрямована не в минуле, а майбутнє. Запам'ятовування того, що "було", не мало б сенсу, якби його не можна було б використати для того, що "буде".

До фізіологічної теорії приєднується фізична теорія пам'яті, що досліджує нейрофізіологічний рівень її механізмів. Згідно з цією теорією, проходження збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає фізичний слід, який веде до механічних та електронних змін у місці сполучення нервових клітин (синапсах). Зміни полегшують повторне проходження імпульсу знайомим шляхом. Ці погляди називають теорією нейронних моделей.

Зокрема, при зоровому сприйманні предмета відбувається обстеження предмета оком по контуру. Цей перцептивний процес супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які ніби моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Створення та активізація нейронних моделей є основою процесів запам'ятовування, зберігання та відтворення.

У межах цієї теорії виявлено, що аксони, які відходять від тіла клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини чи повертаються до своєї клітини. Це створює можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності та самозарядження клітини, причому збудження не виходить за межі певної системи.

Пам'ять людини функціонує як на психологічному, фізіологічному, так і на молекулярному, хімічному рівнях. Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні хімічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, зберігання і відтворення, а саме: перегрупування в нейронах білкових молекул нуклеїнових кислот. Дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) є носієм родової пам'яті: вона містить генетичні коди організму, визначаючи генотип. Рибонуклеїнова кислота (РНК) - основа індивідуальної пам'яті. Збудження нейронів підвищує вміст у них РНК, і необмежена кількість змін її молекул є базою збереження великої кількості слідів збудження. Зміну структури РНК учені пов'язують із тривалою пам'яттю.

Успіхи біохімічних досліджень дали можливість сформулювати припущення про дворівневий характер процесу запам'ятовування. На першому рівні, відразу після впливу подразника, в мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси в клітині. Цей рівень триває секунди або хвилини і є механізмом короткочасної пам'яті. Другий рівень - власне біохімічна реакція - пов'язаний з утворення протеїнів і характеризується незворотністю хімічних змін у клітинах та вважається механізмом тривалої пам'яті.

Таким чином, пам'ять індивіда реалізується за рахунок багаторівневих механізмів – психологічного, фізіологічного і хімічного. Для нормального функціонування людської пам'яті необхідні всі три рівні. Людина може усвідомлювати і керувати лише вищим психологічним рівнем, який є

визначальним щодо нижчих. Лише на цьому рівні пам'ять стає процесом, опосередкованим мнемічними діями, складником пізнавальної діяльності.

Як зазначає П.А. Мясоїд, сьогодні поширення набули асоціативна, гештальтпсихологічна, біхевіористична, когнітивна, діяльнісна теорії пам'яті.

Однією з перших психологічних теорій пам'яті, що досі не втратила наукового значення, була асоціативна теорія. Вихідним принципом для неї стало поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання. Механізм асоціації полягає у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості, та його відтворенні індивідом. Основними принципами утворення асоціацій між об'єктами є: збіг їхнього впливу в просторі і часі, схожість, контраст, а також їхнє повторення суб'єктом. В.Вундт уважав, що пам'ять людини складається з трьох видів асоціацій: вербальних (зв'язки між словами), зовнішніх (зв'язки між предметами), внутрішніх (логічні зв'язки значень). Словесні асоціації розглядали як найважливіший засіб інтеріоризації чуттєвих вражень, завдяки чому вони ставали об'єктами запам'ятовування і відтворення.

Окремі елементи інформації, згідно з асоціативною теорією, запам'ятовуються, зберігаються і відтворюються не ізольовано, а в певних логічних, структурно-функціональних і смислових зв'язках з іншими. Зокрема, встановили, як змінюється кількість елементів, що запам'ятовуються, залежно від повторень ряду елементів і розподілу їх у часі та як зберігаються у пам'яті елементи ряду, що запам'ятовуються, залежно від часу, який минув між заучуванням і відтворенням.

Завдяки асоціаністській теорії були відкриті й описані механізми та закони пам'яті. Наприклад, закон забування Г. Еббінгауза. Він сформульований на основі дослідів із запам'ятовуванням трилітерних безглуздих складів. Відповідно до цього закону після першого безпомилкового повторення серії таких складів забування відбувається досить швидко. Впродовж першої години забувається до 60% усієї отриманої інформації, а через 6 днів - понад 80%.

Слабкою стороною асоціанізму став його механізм, пов'язаний з абстрагуванням від змістової, мотиваційної і цільової активності пам'яті. Не враховано, зокрема, вибірковості (різні індивіди не завжди запам'ятовують взаємопов'язані елементи) та детермінованості (деякі об'єкти зберігаються в пам'яті після одноразового сприймання міцніше, ніж інші - після багаторазового повторення) пам'яті.

Рішучої критики зазнала асоціативна теорія пам'яті від гештальтпсихології. Вихідним поняттям нової теорії було поняття гештальт-образ як цілісно організована структура, яка не зводиться до суми її частин. У цій теорії особливо підкреслювали значення структурування матеріалу, доведення його до цілісності, організації в систему при запам'ятовуванні й відтворенні, а також роль намірів і потреб людини в процесах пам'яті (останнє пояснює вибірковість мнемічних процесів).

У дослідженнях, що ґрунтувалися на гештальт-теорії пам'яті, встановлено чимало цікавих фактів. Наприклад, феномен Зейгарнік: якщо людям запропонувати серію завдань, а через деякий час перервати їх виконання, то виявляється, що згодом

досліджувані майже вдвічі частіше згадують незавершені завдання, ніж завершені. Пояснюється це явище так. При отриманні завдання у досліджуваного виникає потреба його виконати, яка в процесі виконання зростає (таку потребу науковий керівник експерименту В.В.Зейгарнік назвав квазіпотребою). Ця потреба цілком реалізує себе, коли завдання виконано, і залишається незадоволеною, якщо воно не доведене до кінця. Мотивація завдяки зв'язку з пам'яттю, виливає на її вибірковість, зберігаючи в ній сліди незавершених завдань.

Пам'ять, згідно з цією теорією, суттєво визначається будовою об'єкта. Відомо, що погано структурований матеріал запам'ятати дуже важко, тоді як добре організований - легко, практично без повторень. Коли матеріал не має чіткої структури, індивід часто розчленовує або об'єднує його шляхом ритмізації, симетризації тощо. Людина сама прагне перебудувати матеріал для того, щоб він краще запам'ятався.

Але не тільки організація матеріалу визначає ефективність пам'яті. Гештальтисти не дослідили чітких взаємозв'язків між об'єктивною структурою матеріалу, активністю суб'єкта і продуктивністю пам'яті. Водночас найважливіші досягнення цієї теорії - вивчення пам'яті у зв'язку з перцептивними та іншими психічними процесами - зіграли важливу роль у становленні багатьох психологічних концепцій.

Біхевіористична теорія пам'яті виникла на ґрунті прагнення впровадити в психологію об'єктивні наукові методи. Дослідники-біхевіористи зробили великий внесок у розвиток експериментальної психології пам'яті, зокрема, створили багато методик, які дають змогу отримати її кількісні характеристики. Використовуючи схему умовного рефлексу І.П.Павлова ("стимул-реакція"), її представники прагнули встановити закони пам'яті як самостійної функції, абстрагуючись від конкретних видів діяльності людини і максимально регламентуючи активність досліджуваних.

У біхевіористичній теорії пам'яті підкреслено роль вправ, необхідних для закріплення матеріалу. В процесі закріплення відбувається перенесення навичок - позитивний або негативний вплив результатів попереднього навчання на подальше. На успішність закріплення впливає також інтервал між вправами, міра подібності та обсяг матеріалу, ступінь научіння, вік та індивідуальні відмінності між людьми. Наприклад, зв'язок між дією та її результатом то краще запам'ятовується, що більше задоволення викликає цей результат. І навпаки, запам'ятовування слабшатиме, якщо результат виявиться небажаним чи байдужим (закон ефекту за Е.Торндайком).

Досягнення цієї теорії пам'яті сприяли становленню програмованого навчання, інженерної психології. її представники вважають біхевіоризм практично єдиним об'єктивним підходом до досліджуваних явищ.

Погляди на проблему пам'яті прихильників біхевіоризму та асоціаністів виявилися дуже близькими. Єдина суттєва відмінність між ними полягає у тому, що біхевіористи наголошують на ролі вправ у запам'ятовуванні матеріалу і багато уваги приділяють вивченню роботи пам'яті у процесі научіння.

Діяльнісна теорія пам'яті спирається на теорію актів, представники якої (Ж.Піаже, А.Валлон, Т.Рібо та ін.) розглядають пам'ять як історичну форму діяльності, вищий прояв якої - довільна пам'ять. Мимовільну пам'ять вони вважали біологічною функцією, у зв'язку з чим заперечували наявність пам'яті у тварин, а також у дітей до 3-4 років.

Принцип єдності психіки і діяльності, став основоположним у проведених на основі цієї теорії дослідженнях пам'яті. Психологи досліджували пам'ять у плані "культурно-історичної концепції". Специфіку вищих форм пам'яті спостерігають у використанні знаків-засобів, предметних і вербальних, за допомогою яких людина регулює процеси запам'ятовування і відтворення. Тільки при таких умовах пам'ять із натуральної (мимовільної) перетворюється на опосередковану (довільну), яка виявляється як особлива самостійна форма "мнемічної діяльності". Розвиваючи услід за П. Жане ідею інтеріоризації, психологи розрізняли зовнішні форми мнемічної діяльності як "соціальні" і внутрішні - як "інтрапсихологічні", які генетично розвиваються на основі зовнішніх.

Науковці розробляли генетичний метод вивчення пам'яті, визначали шляхи її експериментального вивчення у зв'язку з роллю провідної діяльності у певному віці, взаємозв'язки з іншими психічними процесами - перцептивними, розумовими, емоційно-вольовими.

Доведено, що людина поступово оволодіває своєю пам'яттю, вчиться керувати нею. Це засвідчують результати експерименту: дошкільникам, школярам і здобувачам пропонували для запам'ятовування і наступного відтворення 15 слів. Потім при запам'ятовуванні вже інших 15 слів цим групам досліджуваних надавали допоміжні засоби - картинки із зображеннями різних предметів, прямо не пов'язаних зі змістом слів. Як з'ясувалося, введення допоміжних засобів практично не поліпшує запам'ятовування дошкільників, проте істотно допомагає школярам. У групі здобувачів результат запам'ятовування з картинками гірший, ніж у школярів. Ці дані пояснюють тим, що запам'ятовування дошкільників є безпосереднім, природним. Школярі вже починають оволодівати власною поведінкою і пам'яттю, тому здатні користуватися при запам'ятовуванні допоміжними засобами. Запам'ятовування у них перебуває на етапі переходу від зовнішнього, безпосереднього до внутрішнього, опосередкованого процесу. Здобувачам вже не потрібні зовнішні засоби - вони володіють внутрішніми засобами запам'ятовування. Опитування здобувачів показало, що такими засобами (асоціації, групування слів, створення образів, повторення) вони користувались від самого початку експерименту. У цьому разі їхня перевага була цілком очевидною.

Когнітивна теорія підходить до памяті як до сукупності різноманітних блоків і процесів переробки інформації. Одні з таких блоків забезпечують виокремлення та розпізнавання характерних рис інформації, другі – побудову когнітивної карти (схеми), яка дає змогу орієнтуватися в особливостях інформації, треті – утримування інформації впродовж якогось (короткого чи тривалого часу), четверті – представлення її у певній

формі. За теорією, процесами переробки інформації є: увага, повторення, обєднання, доповнення, зміна тощо.

Отже, розвиток пам'яті відбувається через розвиток запам'ятовування за допомогою зовнішніх знаків - стимулів. Потім ці стимули інтеріоризуться і стають внутрішніми засобами, користуючись якими, індивід починає керувати своєю пам'яттю. Вона перетворюється на складно організовану активність, необхідну в процесі пізнання. Не підкріплена тренуванням, добра природна пам'ять істотно не впливає на успіхи індивіда.

Представники діяльнісної теорії пам'яті вивчали цей психічний процес у зв'язку з операційною, мотиваційною і цільовою структурами конкретних видів діяльності. Психологи розробили концепцію мимовільної пам'яті як активного процесу, який завжди включений у структуру пізнавальної чи практичної діяльності та розкрили роль інтелектуальної та інших форм активності суб'єкта при довільному і мимовільному запам'ятовуванні.

Основними результатами діяльнісного підходу до вивчення пам'яті є розкриття закономірностей довільної і мимовільної пам'яті, форми взаємодії з іншими процесами, практична спрямованість на її вивчення в структурі різних видів діяльності.

Водночас слід зазначити, що ця теорія приділяє недостатньо уваги статистичній характеристиці процесів пам'яті. Простежується суперечливість в її понятійному апараті: пам'ять трактують і як елемент структури діяльності, і як її побічний продукт, і як самостійну діяльність.

Процеси і закономірності пам’яті.

Процеси пам'яті треба розглядати в єдності, і не тільки в зовнішніх зв'язках і взаємній зумовленості, а й у більш тісних відносинах взаємного проникнення і закономірних переходах одного процесу в інший. Зрештою, без запам'ятовування і збереження не може бути відтворення і забування, бо треба щось запам'ятати, щоб потім відтворити чи забути. Отже, пам'ять являє собою складний, але єдиний і безперервний процес. Його детермінують і об'єднують діяльність особистості та її спрямованість на досягнення мети. Аналізуючи окремі процеси пам'яті, доводиться абстрагуватися від зв'язків і визначати кожний з них за домінуючими ознаками.

Запам'ятовування - це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутим раніше досвідом. Процес запам'ятовування відбувається у трьох формах: відбиття, мимовільного й довільного запам'ятовування.

Первинне відбиття нерідко відіграє вирішальну роль у запам'ятовуванні, становить основу для закріплення матеріалу.

Мимовільне запам'ятовування виступає як продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій або результат багаторазового повторення. Це досить продуктивна форма запам'ятовування, яка до того ж не вимагає спеціальних зусиль для засвоєння. Запам'ятовування здійснюється в процесі виконання завдань ніби саме по

собі. Активно діючи з об'єктами, людина мимохідь їх запам'ятовує. Якщо запам'ятовування ще й пов'язане з досягненням мети діяльності, то його ефективність значно зростає.

Довільне запам’ятовування дає змогу запам'ятати те, що треба в даний момент, і настільки, щоб забезпечити успіхи в навчанні, розвитку, виконанні завдань. Це вимагає часу й додаткових зусиль, проте забезпечує необхідний рівень готовності індивіда до виконання певних завдань. У процесі навчання іноді доводиться вдаватися до такої спеціальної мнемічної діяльності, як заучування, щоб зберегти в пам'яті той чи інший матеріал. Щоб краще зберегти в пам'яті матеріал, учень повторює його, застосовує у своїй діяльності, логічно обробляє, вживає мнемотехнічні прийоми та залучає інші види запам'ятовування (читання уголос) тощо.

Збереження - це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набування досвіду. Великою мірою він залежить від якості та глибини запам'ятовування, використання матеріалу пам'яті в своїй діяльності. Без використання матеріал пам'яті поступово забувається.

Забування - процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою. Цей процес ґрунтується на явищі гальмування умовно-рефлекторних зв'язків під впливом різних чинників і згасання слідів, що утворилися раніше.

Обидва процеси -збереження і забування -перебувають у певній динамічній рівновазі. З одного боку, до пам'яті постійно надходять нові матеріали запам'ятовування. Раніше засвоєні знання взаємодіють із новими, вступають у нові зв'язки, уточнюються і диференціюються, узагальнюються і перекодовуються. З іншого - матеріали пам'яті забуваються, стають непридатними для практичного використання. Досвід у свідомості успішно зберігається, якщо він поновлюється і збагачується, інакше дані досвіду втрачають сенс, притуплюються і зникають, коли боротьба цих двох процесів відбувається не на користь збереженню.

Забуваються всі здобутки досвіду, і з тим більшою інтенсивністю, чим менше вони залучені в роботу. Менш стійке, тимчасове забування може бути наслідком гальмування за законами негативної індукції або позамежного навантаження. Відоме явище ремінісценції, коли внаслідок негативної індукції й позамежного гальмування відтворення зразу після запам'ятовування не таке повне, ніж після відпочинку. Сильні подразники під час заучування утруднюють утворення нових зв'язків, послаблюють раніше засвоєні знання (про-активне й ретроактивне гальмування). В навчальній роботі важливо відрізняти тимчасове забування, що вимагає ліквідації впливу негативних умов, від забування, яке можна усунути тільки повторенням або заучуванням знову.

Відтворення - процес відновлення збереженого матеріалу пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні - полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Розрізняють два види відтворення: впізнавання і згадування.

Впізнавання – це відтворення якого-небудь об'єкта в умовах повторного його сприйняття. Побачивши людину вдруге, ми можемо пригадати, що вже десь її бачили, а потім пригадати й характерні риси її поведінки. Проте не завжди впізнавання повне і достатньо визначене. Часто ми переживаємо відчуття, що бачимо когось знайомого, але не можемо ототожнити його з певною людиною. Або впізнали саму людину, але не згадуємо всіх обставин, пов'язаних з нею.

Набагато складніше впізнавання пов'язане з мовою. Воно дуже важливе в навчанні: на основі словесних описів ми можемо впізнати об'єкти, яких ніколи не бачили. Тільки завдяки словесній установці впізнавання може набувати довільного характеру.

Згадування - це відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності. Воно буває мимовільним (наприклад, ненавмисне згадування) або довільним, коли ставиться репродуктивне завдання, робиться вольове зусилля, організуються спеціальні мнемічні дії.

Якщо матеріал добре запам'ятований і міцно закріплений, то згадування проходить легко. Однак часом нам не вдається згадати щось потрібне одразу. Таке згадування вимагає напруження розумових зусиль, переборення труднощів і називається пригадуванням. При цьому людина вирішує іноді досить складні мнемічні задачі, аналізує умови, обдумує логічні зв'язки, залучає все відоме, по-новому його впорядковує, глибше усвідомлює завдання, виявляє активність і наполегливість. Як один з різновидів відтворення виділяють спогади - локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами. Такі спогади про визначні події свого життя часто пов'язані з переусвідомлюванням їхнього суспільного значення, що сприяє розвиткові громадянських якостей людини. У спогадах вона передає не тільки факти, а й ставлення до них. Тому з віком спогади багаторазово переживаються, стають складовою частиною духовного життя, джерелом мудрості.

Цікавими та несподіваними виявились результати експерименту когнітивного психолога Еілізабет Лофтус. Ідея про те, що мозок не просто відтворює засвоєну інформацію, але й певним чином впливає на неї, не є нова. При цьому запам'ятовування і структуризація залежить від безлічі чинників - характеристик джерела інформації, емоцій, які воно у нас викликає, і навіть культурно-історичних умов, в яких ми росли. Але, як з'ясувалось, буває й так, що ми пам'ятаємо те, чого насправді не було, або наші спогади настільки сильно спотворюються, що вже не мають нічого спільного з подіями, що реально сталися. Це явище носить назву "Неправдиві спогади".

Необхідність дослідження цього феномену виникла в зв’язку з фактами несправедливих звинувачень у судових процесах, в яких Е. Лофтус неодноразово працювала експертом. З’ясувалось, що формулюючи питання певним чином, свідків наштовхують на варіанти відповідей, які спотворюють їхні реальні спогади. Неправомірність таких звинувачень була доведена через аналіз ДНК. Відбувається

інтервенція хибних спогадів. Е. Лофтус, зокрема, провела експеримент зі здобувачами. У одному з експериментів 45 досліджуваним, розділеним на групи по 9 чоловік було показано сім відеорядів тривалістю від 5 до 30 секунд, У цих відео був запис автомобільної аварії. Після кожного відео здобувачі заповнювали анкетний лист, перший пункт в якому був сформульований так: "Дайте звіт про аварію, яку ви тільки що побачили". Далі була представлена низка конкретних запитань про ДТП. Найголовніше питання стосувалося швидкості автомобілів, представлених на відео. 9 чоловік запитали: "Як швидко рухалися автомобілі на відео у той момент, коли вони врізалися один в одного"?. Інші випробовувані отримали схоже питання, проте, в них замість слова "врізалися" використовувалися слова "зіткнулися", "ударилися", "розбилися", "стукнулися". При використанні в питанні слова "розбилися" машинам приписувалася найбільша швидкість - 40,8 миль/год. Результатом цього експерименту став висновок про те, що форма питання впливає на відповідь свідка. Е. Лофтус зробила припущення, що це пов'язано зі змінами в уявлення в памяті досліджуваних.

Завдання та проблемні ситуації

1. Багато людей для кращого запам’ятовування вдаються до коротких нотаток. Чому такий прийом сприяє кращому запам’ятовуванню матеріалу?
2. У чому виявляється основна відмінність образів та уявлень пам’яті від образів сприймань?

Психологічна задача 1

Батько, вдягаючи чотирирічну доньку, помилково назвав гольфи колготами. Дівчинка на це зауважила: «Тату, чому ти забуваєш? Це ж дуже просто: гольфи – значить голі коліна».

Запитання: *Чому дівчинка запропонувала такий прийом запам’ятовування? На якому механізмі памяті він ґрунтується?*

Психологічна задача 2

Досвідчені викладачі знають: якщо школяр чи здобувач вивчає матеріал лише для того, щоб добре відповісти на занятті або щоб скласти іспит, він його швидко забуває.

Запитання: *Які психологічні механізми зумовлюють таке забування? Як боротися з цим явищем?*

Практичні завдання

Дослідження опосередкованого запам'ятовування

Мета дослідження: визначення впливу системи допоміжних засобів на запам'ятовування конкретних понять.

Матеріали та обладнання: набори слів тесту для запам'ятовування, протокол

дослідження, папір, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження складається з двох серій і проводиться з одним досліджуваним.

Серія №1

Завдання першої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного при запам'ятовуванні словесного матеріалу без попередньо заданої системи зв'язків.

У дослідженні використовується класичний метод утримування членів ряду. Експериментальний матеріал включає 20 не пов'язаних між собою простих слів, які складаються з 4-6 літер. Перед досліджуваним ставиться завдання запам'ятати запропоновані слова і за командою відтворити їх на папері для записів. Експериментатор має читати слова чітко і швидко з паузами 2 сек. Через 10 сек. після закінчення читання слів досліджуваному пропонується відтворити вголос або записати на папері запам'ятовані слова з будь-якою послідовністю. Експериментатор відмічає в протоколі правильно відтворені слова. Допущені помилки у відтворенні слів фіксуються в примітці. Протокол дослідження має такий вигляд:

Інструкція досліджуваному: "Я буду читати Вам ряди слів, слухайте уважно і спробуйте запам'ятати їх. Коли я закінчу читати слова і скажу: "Говоріть!", назвіть ті слова, які Ви запам'ятали в тій послідовності, в якій вони Вам пригадуються. Увага! Починаємо!"

Слова для запам'ятовування в першій серії:

1. Риба	6. Зуби	11. Білка	16. Земля
2. Гиря	7. Вогонь	12. Пісок	17. Вовк
3. Хліб	8. Цегла	13. Влада	18. Завод
4. Нога	9. Бант	14. Вікно	19. Лілія
5. Сіно	10. Стіна	15. Ручка	20. Пиріг

Після закінчення серії досліджуваний робить словесний звіт про те, яким способом він намагався запам'ятати слово. Цей звіт та спостереження експериментатора записують у протокол.

Серія №2

Завдання другої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного під час запам'ятовування словесного матеріалу із заздалегідь заданою системою смислових зв'язків.

У досліді використовують метод утримування пар слів. Так, як і в першій серії, слова складаються з 4-6 літер. Досліджуваному дається завдання прослухати пари слів і запам'ятати друге слово кожної пари. Інтервал зачитування експериментатором пар слів - 2 сек. Після закінчення читання наведених далі пар слів для запам'ятовування експериментатор через 10 сек. знову зачитує перше слово кожної пари, а досліджуваному пропонує пригадати друге слово цих пар. У протоколі другої серії

відмічають правильно виділені слова, причому помилкові фіксують у примітці.

Інструкція досліджуваному: "Я назву Вам пари слів. Слухайте мене уважно і намагайтеся запам'ятати друге слово кожної пари. Коли я закінчу читати ці пари, то буду знову читати перші слова, а Ви у відповідь на назване перше слово відповідайте другим словом пари, яке Ви запам'ятали. Увага! Приготуйтеся слухати і запам'ятовувати!"

Слова для запам'ятовування в другій серії:

1. Курка — яйце
2. Кава — чашка
3. Стіл — стілець
4. Земля — трава
5. Ложка — їжа
6. Ключ — замок
7. Зима — сніг
8. Корова — молоко
9. Вино — склянка
10. Піч — дрова
11. Перо — папір
12. Закон — декрет
13. Грам — міра
14. Сонце — літо
15. Дерево — листок
16. Голос — радіо
17. Очі — книжка
18. Машина — дорога
19. Річка — берег
20. Місяць — ракета

Після закінчення досліду експериментатор записує в протокол словесний звіт досліджуваного та свої спостереження про особливості запам'ятовування слів.

Обробка результатів

У кожній серії підраховують кількість правильно відтворених слів і кількість помилок. Дані заносять у зведену таблицю:

Слова відтворено	Серія 1	Серія 2
Правильно Неправильно		

Аналіз результатів

Аналізуючи результати запам'ятовування у двох серіях і порівнюючи кількісні показники, важливо звернути увагу на словесні звіти досліджуваного та на спостереження експериментатора.

Якщо запам'ятовування в першій серії в досліджуваного було безпосереднім, то його обсяг буде в межах 5—9 слів, що запам'яталися. Коли ж він запам'ятав більше 9 слів, то використав певні мнемотехнічні прийоми і зумів за короткий проміжок часу придумати певну систему зв'язків, які полегшують відтворення.

Одним із моментів аналізу може стати порівняння правильності відтворення матеріалу залежно від порядку пред'явлення слів у першій та в другій серіях. Більшість досліджуваних запам'ятовують краще початок та кінець ряду, проте іноді трапляється

краще запам'ятовування середини ряду. Враховуючи це, бажано скласти рекомендації до поліпшення пам'яті.

Якщо в дослідженні брали участь кілька осіб, то після попередження про правила дотримання етики можна запропонувати учасникам поділитися тими прийомами, які було використано ними для запам'ятовування, виділивши прийнятніші з них. Серед таких прийомів найбільш імовірні візуалізація відповідного предмета, уявлення ситуацій, що утворюють зв'язки між словами, наприклад: "Фунт риби, зав'язаний бантиком".

Ці прийоми якраз і можуть послужити початком складання рекомендацій для оволодіння мнемотехнікою.

Дослідження обсягу короткочасної пам'яті

Мета дослідження*:* визначення обсягу короткочасного запам'ятовування за методикою Джекобсона.

Матеріали та обладнання*:* бланк з чотирма наборами рядів чисел, аркуш для записів, ручка і секундомір.

Процедура дослідження

Дослід можна проводити з одним досліджуваним або з групою з 6-8 осіб. Він включає чотири аналогічні серії. У кожній з них експериментатор зачитує досліджуваному один з наведених наборів цифрових рядів.

Перший набір	**Другий набір**
524 1	7 5 4 3
96023	23586
254061	675130
7842389	9562751
34682538	69307172
598374623	578611730
6723845207	6861821488

Третій набір	**Четвертий набір**
13 7 2	7 10 6
64805	89934
725318	856086
0759438	5201570
52186355	82744525
132697843	715843413
3844528716	1524836897

Елементи рядів пред'являються з інтервалом 1 сек. Після прочитування кожного

ряду через 2-3 с за командою "Пишіть!" досліджувані на аркуші паперу відтворюють елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони пред'являлись експериментатором. У кожній серії, незалежно від результату, зачитуються всі сім рядів. Інструкція для всіх серій експерименту однакова. Інтервал між серіями становить 6-7 хв.

Інструкція досліджуваному: "Я назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно і намагайтеся запам'ятати їх якнайбільше. Після закінчення диктування за моєю командою "Пишіть!" запишіть те, що запам'ятали, з тією послідовністю, з якою вони пред'являлися. Увага! Починаємо!"

Обробка результатів

У процесі обробки результатів дослідження треба встановити:

– ряди, відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони показувалися дослідником. Для зручності їх позначають знаком **(+);**

– найбільшу довжину ряду, який досліджуваний в усіх серіях відтворив правильно;

– кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено досліджуваним в усіх серіях;

– коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою

$$П_к = A + c/n$$

до $П_к$ — обсяг короткочасної пам'яті;

А - найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях;

с — кількість правильно відтворених рядів, більших за *А;*

n — число серій досліду (в даному дослідженні 4).

Аналіз результатів

Для аналізу результатів користуються такими показниками рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування:

Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування	
Коефіцієнт обсягу пам'яті ($П_к$)	Рівень короткочасного запам'ятовування
10	Дуже високий
8–9	Високий
7	Середній
6–5	Низький
3–4	Дуже низький

Аналізуючи результати дослідження, потрібно звернути увагу на крайні варіанти отриманих рівнів запам'ятовування. Запам'ятовування, яке дорівнює 10, як правило, є

наслідком використання досліджуваним логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. В окремих випадках таке запам'ятовування є феноменальним.

Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, то дослідження пам'яті досліджуваного потрібно повторити через кілька днів. У здорової людини показник пам'яті 3-4 зумовлюється неприйняттям інструкції. Низький і середній рівні короткочасного запам'ятовування може бути піднято завдяки систематичним тренуванням пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

Запитання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте найважливіші особливості пам’яті як пізнавального процесу.
2. Якою є роль пам’яті в психічному житті людини?
3. Якою є природа асоціацій і яким є їх значення в процесах пам’яті?
4. За якими принципами пам’ять поділяють на різновиди?
5. У чому полягає відмінність між короткочасною і оперативною пам’яттю
6. Якими є головні умови продуктивного запам’ятовування?
7. Як можна пояснити явище ремінісценції?
8. У чому виявляються індивідуальні відмінності пам’яті?
9. Охарактеризуйте «Криву забування» за Г. Еббінгаузом.

Тестові завдання до теми

1. Пам'ять, в основі якої є встановлення смислових зв'язків, називається:
   а) механічного;
   б) логічною;
   в) феноменальною.
2. Основними процесами пам'яті є:
   а) збереження, забування, асоціації, пригадування;
   б) збереження, запам'ятовування, забування, уважність;
   в) запам'ятовування, збереження, відтворення, забування.
3. Із перелічених видів пам'яті виберіть той, що притаманний тільки людині і відсутній у тварин:
   а) рухова;
   б) образна;
   в) словесно-логічна.
4. 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.
5. Пам'ять – це:

а) психічний процес, що полягає у відображенні мозком властивостей і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуття;

б) закріплення і збереження в мозку того, що відбувалося в минулому досвіді людини;

в) процес відображення у свідомості людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в цілому, внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття.

6. Який вид пам'яті має об'єктом запам'ятовування, збереження та відтворення рухи та їх комбінації:

а) емоційна;

б) образна;

в) моторна.

7. Роль підкріплень у запам'ятовуванні матеріалу доводить:

а) гештальттерапія;

б) асоціативна теорія;

в) біхевіоризм;

г) фрейдизм.

8. Згадування - це:

а) історична пам'ять;

б) довільне відтворення; .

в) актуалізація матеріалу, що не викликає труднощів;

г) найпростіше відтворення.

9. Ремінісценція - це:

а) відстрочене відтворення;

б) зворотна форма забування;

в) умова продуктивного запам'ятовування;

г) тимчасова причина труднощів відтворення.

10. Механічна пам'ять - це:

а) нетривале збереження матеріалу після його сприймання;

б) повторення без встановлення асоціативних і смислових зв'язків;

в) запам'ятовування й відтворення оперативної інформації;

г) несвідома пам'ять.

Рекомендована література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія. Том 1. М.Й. Варій. Апріорі, 2016. 382 с.
2. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літературти, 2016. 388 с.
3. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навчальний посібник. Р.С. Кацавець. – Алерта, 2021. 134 с.

4. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. Київ, 1989. 608 с.
6. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
7. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
9. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М'ясоїд. – К: Алерта, 2011. – 496 с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Поясок Т.Б., Беспарточна О.І., Квасник О.В., Шаполова В.В. Загальна психологія. Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. ФОП Бровін О.В., 2023.396 с.
12. Савчин М.В. Загальна психологія (4-те видання). М.В. Савчин. Академія. 2024. 352 с.
13. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
14. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія О.П. Сергєєнкова. Центр навч. літ. 2022. 272с.
15. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська. Кондор, 2023. 464 с.
16. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. К.: Академвидав., 2012. 528 с.
17. Столяренко О.Б. Психологія особистості. О.Б. Столяренко. Центр навчальної літератури, 2019.– 280 с.
18. Штифурак В.С., Педоренко В.М. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2016- 96 с.

Тема 4.7. Мислення.

Теоретичні питання:

1. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності людини.
2. Мислення як діяльність і як процес.
3. Основні форми мислення.
4. Операції мислення.
5. Види мислення та їх розвиток у дитини.
6. Індивідуальні особливості мислення та їх розвиток в учнів.

Засвоїти основні поняття теми:

Мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, судження, поняття, умовивід, проблемна ситуація, гіпотеза, наочно-дійове мислення, образне мислення, логічне мислення.

Формалізована структура змісту теми

Пізнавальна функція мислення: розкриття внутрішньої, безпосередньо не даної у відчуттях та сприйманні сутності об'єктів та явищ дійсності.

Механізм мисленнєвого пізнання: операції аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікації та систематизування.

МИСЛЕННЯ		
Розумові операції: - **аналіз** - **синтез** - **порівняння** - **узагальнення** - **конкретизація** - **абстрагування** - **класифікація**	**Форми мислення:** - **судження** - **поняття** - **міркування** - **умовисновок**	**Індивідуальні особливості мислення:** - **самостійність** - **критичність** - **гнучкість** - **глибина** - **послідовність** - **швидкість** - **ригідність**

Текстовий матеріал теми

Мислення - це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках та відношеннях, засіб творчості особистості.

Мислення є одним із провідних пізнавальних процесів, його вважають найвищим ступенем пізнання. Відображення на стадії мислення відрізняється від чуттєвого пізнання на стадії сприймання тим, що мислення відбиває дійсність опосередковано, за допомогою системи засобів, зокрема мисленнєвих операцій, мови й мовлення, знань людини тощо. У підходах провідних вітчизняних психологів, можна виділити такі загальні положення щодо трактування мислення як предмета психології.

Мислення як процес відбувається завдяки мисленнєвим діям та операціям. Мисленнєві дії – це дії з об'єктами, що відображені в образах, уявленнях та поняттях. Вони відбиваються "в думці" за допомогою мовлення. Людина не діє безпосередньо з предметами, вона робить це подумки, не вступаючи в контакт із самими предметами і не вносячи реальних змін у їхню будову, розміщення.

У дослідженнях описано процес поетапного формування розумових (мисленнєвих) дій, який здійснюється протягом чотирьох етапів. Першим з них є зовнішня дія з опорою на матеріальні предмети, потім ці матеріальні предмети

замінюються символами, спочатку теж матеріалізованими, а потім оформленими у вигляді вербальних знаків.

Кожна мисленнєва дія включає мисленнєві операції (які теж колись історично, були мисленнєвими діями, а ще раніше – діями зовнішніми).

Серед мисленнєвих операцій найважливішими вважаються аналіз, синтез, порівняння, абстрагування та узагальнення. Можна назвати ще класифікацію і систематизацію. З порівняння починається пізнання, але найсуттєвіші ознаки виявляються за допомогою попереднього аналізу і наступного синтезу.

Як зазначають психологи аналіз і синтез – це дві сторони, або два аспекти, єдиного мисленнєвого процесу. Вони взаємопов'язані та взаємозумовлені. Аналіз найчастіше здійснюється через синтез (тобто через синтетичний акт співвіднесення умов з її вимогами).

Отже, так само як аналіз здійснюється через синтез, синтез здійснюється через аналіз, який охоплює частини, елементи, властивості в їхньому взаємозв'язку.

Мислення завжди слугувало специфічним пробним каменем, на якому перевірялися і реалізовувалися теоретичні підходи, концепції різних психологічних шкіл. Розглянемо коротко основні трактування мислення, які співіснують у сучасній психологічній науці.

Теорії мислення. Досить відомим напрямом у психології є так званий асоціанізм. Із принципом асоціацій, тобто зі створенням і актуалізацією зв'язків між уявленнями ("ідеями", за виразом асоціаністів), пов'язані перші (за часом – XVII-XVIII ст.) підходи до психічного життя людини. Виділялися чотири види асоціацій: за схожістю, контрастом, часовою або просторовою близькістю, а також за взаємовідношенням (причинність, властивість). Мислення вважалося тільки образним, а його розвиток розглядався як процес накопичення асоціацій.

У працях представників гештальтпсихології розв'язування задачі розглядалося як переструктурування проблемної ситуації, завдяки якому предмети виявляють нові сторони й властивості. Розв'язання задачі виступає як гештальт (основне поняття гештальтпсихології), тобто як цілісне утворення, що визначає конкретні кроки та дії людини.

Біхевіоризм (психологія поведінки) заперечував мислення як окремий психічний процес (і не тільки його), зводячи мислення до особливого типу поведінки, подібного до поведінки пацюка, який уперше потрапив у лабіринт. Необіхевіористи ввели в просту систему "стимул–реакціям проміжну перемінну" – щось на зразок пізнавальної активності суб'єкта.

Психоаналіз (З. Фрейд та його послідовники) на перший план висуває проблему мотивів поведінки, в тому числі мислення. Основні мотиви – секс і агресія – мають несвідомий характер і сфери проявів, зокрема сни. Сни трактуються як вид образного мислення, яке розгортається мимовільно.

Окреме місце серед досліджень інтелекту в сучасній психології посідають праці

Ж. Піаже та його однодумців. Теорія інтелекту Ж. Піаже включає два основні компоненти – вчення про функцію інтелекту і про стадії розвитку інтелекту. Основні функції інтелекту, або функціональні інваріанти, – це організація й адаптація.

Більшість досліджень школи Ж. Піаже торкаються стадій розвитку інтелекту. Це сенсомоторний інтелект (від о до 2 років), доопераційне мислення (від 2 до 11 років), період конкретних операцій (від 7-8 до 11-12 років) та період формальних операцій. Розвинений інтелект розуміється як система операцій.

Види мислення. Наведемо деякі класифікації видів мислення, кожна з яких базується на певних засадах.

Найпоширенішою класифікацією в сучасній психології є так звана трійка – виділення трьох видів мислення за його формою:

- наочно-дійове (практично- дійове),
- образне (наочно-образне),
- словесно-логічне (або поняттєве, вербальне, дискурсивне, теоретичне).

Наочно-дійове мислення дитини включає, як правило, зовнішні дійові спроби. Воно розвивається у зв'язку з оволодінням предметною діяльністю.

Коли дитина нагромаджує досвід практичних дій, її мислення відбувається за допомогою образів. Замість того, щоб здійснювати реальні спроби, вона виконує їх розумово, уявляючи собі можливі дії й результати (процес інтеріоризації). Так виникає наочно-образне мислення.

Образне мислення дорослої людини співіснує з наочно-дійовим і вербальним і має досить важливе навантаження в системі інтелекту.

Основним і, як правило, найрозвиненішим типом мислення в дорослої людини є словесно-логічне. Це мислення, що втілюється в поняттях, логічних конструкціях (судженнях, умовиводах) і характеризується застосуванням мовних засобів. Теоретичне мислення розвивається в підлітковому віці (12-14 років).

А саме:

- практичне (емпіричне)
- теоретичне мислення.

Практичний і теоретичний типи мислення базуються на характерних для кожного з них узагальненнях та абстрагуванні.

Теоретичне (змістове) абстрагування й узагальнення полягає в аналізі певної цілісної системи з метою виявлення закономірності становлення внутрішньої єдності цього цілого. На базі змістового абстрагування й узагальнення виникає теоретичне поняття.

Отже, теоретичне мислення виявляє не тільки зовнішню схожість або відмінність предметів і явищ, а й їхню внутрішню природу, суть.

Теоретичний аналіз дає змогу визначити внутрішню суттєву основу, властивість предметів і явищ і абстрагуватися від зовнішніх несуттєвих особливостей.

Змістова рефлексія забезпечує пошук і розгляд суттєвої засади власних дій. Вона

допомагає людині мислено аналізувати власні дії, зважити засоби й способи, які використовуються, з точки зору їхньої відповідності умовам задачі та особливостям структури.

Планування (мислене експериментування, або внутрішній план дій) виражається у здатності людини мислено проводити пошук, побудову системи можливих дій і визначати оптимальні дії, що відповідають суттєвим умовам задачі.

Розрізняється також теоретичне і практичне мислення, або теоретичний і практичний інтелект. Ці види мислення виділяються за типом розв'язуваних задач і відповідних структурних і динамічних особливостей. Практичне мислення спрямоване на вирішення практичних задач, або перетворення практичних ситуацій.

Що ж до теоретичного мислення, то вище ми вже віддиференціювали його від емпіричного, в цій же дихотомічній класифікації теоретичне мислення виступає як процес пізнання і створення законів, правил. Продукт теоретичного мислення, – це, скажімо, періодична система Менделєєва.

Практичне мислення, як правило, відбувається в ситуації, коли прийняття рішення тісно злите, майже збігається з його втіленням у життя.

У практичному інтелекті, виявляються єдність і нерозривний зв'язок мислення суб'єкта та його волі. Прикладів такої поведінки дуже багато в сучасній історії.

Дискурсивне, аналітичне (або логічне) мислення відрізняють від інтуїтивного за такими трьома ознаками: часова (період протікання процесу), структурна (поділ на етапи) та рівень протікання (усвідомленість або неусвідомленість).

За ступенем новизни одержуваного в ході мисленнєвої діяльності продукту відносно вихідних знань суб'єкта розрізняються мислення творче (або продуктивне) та мислення репродуктивне. Творче мислення разом із творчою уявою – це психологічна основа людської творчості, джерело інновацій у всіх сферах діяльності людини.

Існує думка, що будь-яке мислення є продуктивним, творчим процесом, який завжди відкриває і протезує щось суттєво нове.

Нарешті, дослідження на межі психології й психіатрії, необхідність вирішення психотерапевтичних проблем, якими, на жаль, так насичене сучасне життя, дали поштовх до ще одного поділу видів мислення на реалістичне та аутичне. Перше спрямоване на зовнішній світ, відображає його й керується його реальними законами, а друге майже не залежить від дійсності, логічних законів і керується не ними, а бажаннями людини, або, інакше, її афективними потребами. Під афективними потребами розуміють звичайно прагнення людини отримувати насолоду й уникати неприємних переживань.

Мислення і мовлення. Мова й мовлення є одним із засобів мислення, розуміння. Мова є носієм пізнаного й водночас знаряддям пізнання нового (Г.С.Костюк). Однак у знаковій системі відображені вже досить формалізовані, фіксовані значення, які можуть забезпечити міжлюдське спілкування.

Чи залежить від конкретної мови мислення її носіїв? Відомі психолінгвісти Сепір

і Ворф відповідають на це запитання позитивно. Вони – автори так званої гіпотези лінгвістичної відносності Сепіра – Ворфа. "Певною мірою людина перебуває над владою конкретної мови, яка є для даного суспільства засобом вираження, – пише Сепір. – Ми бачимо, чуємо і сприймаємо дійсність так, а не інакше передусім тому, що мовні норми нашого суспільства сприяють певному вибору інтерпретації".

Один з видів мовлення – внутрішнє мовлення (без звуків). Воно є формою існування внутрішніх мисленнєвих дій, і саме тому процес інтеріоризації (перетворення зовнішніх дій у мисленнєві), проходячи ряд етапів, про які вже йшлося, обов'язково завершується станом, коли дія коментується й контролюється за допомогою мовлення не зовнішнього (промовляння вголос), а внутрішнього, часто скороченого й згорнутого.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про діалоговий характер мислення людини, зокрема її внутрішнього мовлення.

Мисленнєва дія, думка часто розгортається як таке зіткнення різних позицій і підходів, яке відображається й у внутрішньому мовленні. Перехід від думки до внутрішнього мовлення й від останнього до мовлення зовнішнього, повноцінного вербалізованого вираження думки – процес не тільки не прямолінійний, а загалом такий, що не може бути описаний на площині. Навіть більше: щоб його описати, недостатньо і трьох вимірів простору. Думка нависає хмарою змісту і може або пролитися, або не пролитися дощем слів. Перетворення особистісних смислів у значення робить процес переходу від думки до слова дуже складним, а часом непереборним для людини.

Саме в значенні слова криється вузол тієї єдності, яка називається мовленнєвим мисленням. Це відбувається тому, що значення слова – явище мовленнєве й мисленнєве водночас, тобто належить як до сфери мовлення, так і до сфери мислення.

Однак значення слова – не більше ніж потенція, яка реалізується в живому мовленні, значення – тільки один камінець у складній будові смислу. Смислом у такому контексті є сукупність усіх психологічних фактів, які викликає в нашій думці слово, почуте або промовлене.

Властивості мислення. Швидкість мисленнєвих процесів – дуже важлива властивість тоді, коли мислення включене в конкретну практичну діяльність, яка вимагає невідкладного прийняття нестандартних рішень, часом у складних, екстремальних умовах (лікар, слідчий, водій та багато інших професій). При цьому швидко може протікати як згорнутий, інтуїтивний мисленнєвий процес, переважно неусвідомлений, так і процес логічного мислення з повним усвідомленням; рефлексивним аналізом усіх етапів.

Глибина мислення – властивість, що сприяє аналізові, порівнянню, знаходженню суттєвих зв'язків. У конкретно психологічному плані вона означає здатність враховувати всі відомі й необхідні дані, запропоновані в умовах задачі, і зв'язки між ними.

Широта мислення виявляється в залученні до розв'язування задачі необхідних

засобів і знань, не даних в умовах задачі, а взятих з інших сфер знань, наук тощо. Широта мислення є особливо важливою при розв'язуванні так званих відкритих задач, коли для постановки задачі в межах "розмитої умови" потрібно залучити певні знання й засоби.

Гнучкість мислення (протилежною якістю є ригідність, тобто інертність) є однією з найважливіших передумов ефективності творчої діяльності.

Стратегічність мислення – це поняття, пов'язане з терміном "стратегія", що передбачає вибір адекватних способів розв'язування задачі та відповідних розумових дій.

Самостійність (дивергентність, нешаблонність) мислення – це досить важлива риса творчого продуктивного мислення, що сприяє виникненню оригінальних задумів і нових підходів у різних сферах мистецтва, науки й техніки.

Рефлексію (здатність до рефлексивного аналізу ситуацій) звичайно визначають як самосвідомість особистості в проблемній ситуації, яка виражається в усвідомленні, аналізі та корекції не тільки власних дій, а й їхньої бази, дій супротивника (якщо має місце ігрова або аналогічна ситуація), передбаченні та прогнозуванні тощо.

Таким чином, мислення – активна взаємодія суб’єкта з об’єктом, аналітико-синтетична діяльність, що здійснюється шляхом мислительних (розумових) дій і операцій. Продуктом цієї діяльності є новий образ, побудова якого має власні закономірності, однією з яких є конкретизація – принцип переходу від загального уявлення до нового гештальта.

Завдання та проблемні ситуації

1. У чому полягають відмінності мислення людини від мислення тварин? Що не дозволяє мисленню тварин піднятись до рівня людського мислення?
2. Як співвідносяться проблемна ситуація і розумове завдання?

Психологічна задача №1

Досліджуваному пропонували задачу: "Що відбудеться зі свічкою, якщо її запалити на космічному кораблі, що перебуває на орбіті?" Процес розв'язування був такий: "Полум'я буде таким самим, як і в земних умовах, а от віск вестиме себе по-іншому. Він не стікатиме і невдовзі гніт виявиться залитим восковою масою". Після підказки експериментатора процес розв'язування змінився: "В горінні беруть участь повітряні потоки, що йдуть знизу вгору за рахунок нагрівання. Але це в земних умовах. У космосі повітря, що нагрівається в результаті горіння свічки, не переміщуватиметься вгору. Тому свічка не горітиме через відсутність нормальної конвекції повітря, а отже, через постування нових порцій кисню".

Запитання: яка закономірність мислення має місце у цьому випадку? Які його процеси виступають тут на перший план?

Психологічна задача №2

Досліджувані мали заповнити прогалину у візерунку, підібравши потрібну вставку. Для розв'язання цієї суто наочної задачі необхідно було виділити істотні ознаки візерунка та порівняти їх із вставками. При цьому проводилась реєстрація активності артикуляційного апарату досліджуваних, рівень якої виявився досить високим. Коли ж при цьому вони одночасно і безперервно проспівували одні й ті самі склади ("ля-ля"), то процес розв'язування порушувався.

Запитання: що дає цей експеримент для розуміння механізмів мислення?

Практичні завдання

1. Дослідження особливостей мислительних операцій здобувачів за допомогою методик «Встановлення закономірностей числового ряду», «Виділення суттєвих ознак» та ін.

Виділення суттєвих ознак

Мета: методика використовується для дослідження особливостей мислення щодо диференціації суттєвих ознак предметів та явищ від другорядних. За характером виділених ознак можна судити про домінування абстрактного чи конкретного типу мислення.

Матеріали для обладнання: бланк з текстом, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: „У кожному рядку тексту Ви бачите одне слово, яке стоїть перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться в найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками".

Текст

1. Сад (рослини, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, риболов, течія, вода).
3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Кут (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета („Київські новини", подія, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталії, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів (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, полювання, дерева, вовк).
17.Спорт (медаль, оркестр, перемога, стадіон).
18.Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).
19.Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20.Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).

Ключ до методики:

1. Рослини, земля.
2. Берег, течія, (вода).
3. Будинки, вулиця.
4. Дах, стіни.
5. Кути, сторони.
6. Дільник, ділене.
7. Діаметр, округлість.
8. Очі, текст.
9. Папір, редактор.
10. Гравці, правила.
11. Баталії (зброя), солдати.
12. Папір, тексти.
13. Голос, мелодія.
14. Коливання ґрунту, шум.
15. Книги, читачі.
16. Грунт, дерева.
17. Змагання, перемога.
18. Лікар, хворі.
19. Почуття, людина.
20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація: наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як поспіх та імпульсивність.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	18	17	16	15	14	13	12

Дослідження аналітичності мислення
«Закономірності числового ряду»

Опис методики: Досліджуваний повинен знайти закономірності побудови семи числових рядів і написати відсутні числа. Час виконання – 7 хвилин.

1. 2 4 6 8 10 12 14 ... ...

2. 6 9 12 15 18 21 24 ... ...
3. 3 6 12 24 48 96 192 ... ...
4. 4 5 8 9 12 13 16 ... ...
5. 22 19 17 14 12 9 7 ... ...
6. 39 38 36 33 29 24 18 ... ...
7. 16 8 4 2 1 1/2 1/4 ... ...
8. 1 4 9 16 25 36 49 ... ...
9. 21 18 16 15 12 10 9 ... ...
10. 3 6 8 16 18 36 38 ... ...
11. 12 7 10 5 8 3 6 ... ...
12. 2 8 9 27 30 90 93 ... ...
13. 8 16 9 18 11 22 15 ... ...
14. 7 21 18 6 18 15 5 ... ...
15. 10 6 9 18 14 17 34 ... ...

Ключ для опрацювання результатів завдання "Числові ряди"

Номер ряду	Продовження ряду	Номер ряду	Продовження ряду	Номер ряду	Продовження ряду
1.	16; 18	6.	11; 3	11.	1; 4
2.	27; 30	7.	1/8; 1/16	12.	279; 282
3.	384; 768	8.	64; 81	13.	30; 23
4.	17; 20	9.	6; 4	14.	15; 12
5.	4; 2	10.	76; 78	15.	30; 33

Опрацювання результатів та інтерпретація

Виконання завдання оцінюється за кількістю правильно написаних чисел за 7 хвилин. Норма дорослої людини – більше трьох. Якщо досліджуваний має складнощі при вирішенні подібних завдань, це може означати, що він погано аналізує цифровий матеріал, не бачить у ньому прихованих закономірностей, не може скористатися ними, отже, його логічне мислення в математиці розвинуте недостатньо.

Дослідження впливу установки на спосіб розв'язання задачі

Мета: визначити ступінь чутливості досліджуваного до установки, наявність пластичності та ригідності мислення.

Інструкція досліджуваним: "Вам будуть запропоновані для розв'язання арифметичні задачі. Кожну задачу розв'язуйте на окремому аркуші паперу. Всі дії, які ви виконуєте в ході розв'язання задачі, записуйте на цьому ж аркуші. Аркуш з розв'язаною задачею переверніть. Це знак експериментатору про те, що Ви дану задачу

розв'язали. Час розв'язання задач контролюється і обмежується двома хвилинами. Через дві хвилини експериментатор скаже: "Стоп! Розв'язання зупинити!" Для розв'язання наступної задачі беріть новий аркуш паперу".

Задачі

№1. Дано три посудини об'ємом – 37, 21 і 3 літра; як відміряти рівно 10 літрів води?
№2. Дано три посудини об'ємом – 37, 24 і 2 літра; як відміряти рівно 9 літрів води?
№3. Дано три посудини об'ємом – 39, 22 і 2 літра; як відміряти рівно 13 літрів води?
№4. Дано три посудини об'ємом – 38, 25 і 2 літра; як відміряти рівно 9 літрів води?
№5. Дано три посудини об'ємом – 29, 14 і 2 літра; як відміряти рівно 11 літрів води?

Обробка результатів:

При аналізі отриманих результатів звертаємо увагу на те, чи розв'язана задача досліджуваним протягом двох хвилин, чи розв'язані вони стереотипно, чи застосовувались різні прийоми розв'язання задач.

Запитання для самостійної роботи:

1. У чому полягають специфічні особливості мислення як вищої форми пізнавальної діяльності людини?
2. У чому виявляється істотна відмінність абстрактного пізнання дійсності від чуттєвого?
3. У чому полягає особливість опосередкованого пізнання дійсності?
4. Що характеризує істотні ознаки предметів та явищ, які є об'єктом мисленнєвого пізнання?
5. Охарактеризуйте головні мислительні операції.
6. Що є кінцевим продуктом мисленнєвого пізнання дійсності?
7. За якими принципами мислення поділяється на різновиди?

Тестові завдання до теми

1. Виберіть рядок, в якому перераховані тільки операції мислення:
   а) аналіз, синтез, абстрагування;
   б) порівняння, відтворення, узагальнення;
   в) аналіз, порівняння, уявлення.
2. Який вид мислення оперує поняттями:
   а) образне;
   б) абстрактне;
   в) творче.
3. Мислення – це:
   а) суспільно зумовлена система знаків, що служать засобом спілкування в даному суспільстві;
   б) процес використання людиною системи знаків для спілкування з іншими людьми;

в) процес опосередкованого і узагальненого пізнання людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

4. Поняття, як форма мислення – це:
   а) думка, в якій відображаються загальні, істотні, відмінні ознаки предметів та явищ дійсності;
   б) відображення зв'язків між предметами і явищами дійсності або між властивостями і ознаками;
   в) такий зв'язок між думками, в результаті якого із одного або декількох суджень отримується інше судження, вилучаючи його із змісту вихідних суджень.
5. Судження, як форма мислення – це:
   а) думка, в якій відображаються загальні, істотні, відмінні ознаки предметів та явищ дійсності;
   б) відображення зв'язків між предметами і явищами дійсності або між властивостями і ознаками;
   в) такий зв'язок між думками, в результаті якого із одного або декількох суджень отримується інше судження, вилучаючи його із змісту вихідних суджень.
6. Умовивід як форма мислення – це:
   а) такий зв'язок між думками, в результаті якого із одного або декількох суджень отримується інше судження, вилучаючи його із змісту вихідних суджень;
   б) логічний висновок в процесі мислення від часткового (конкретного) до загального;
   в) логічний висновок від загального до часткового.
7. Аналіз як мисленнєва операція – це:
   а) виділення в об'єкті тих або інших його сторін, елементів, властивостей, чи зв'язків, відношень тощо;
   б) розумове або практичне сполучення розчленованих у ході розподілу частин предмета, встановлення їх взаємодій і зв'язків для пізнання чи виготовлення цього предмета як цілого;
   в) процес мисленнєвого виділення, ізолювання один ознак, властивостей, зв'язків і відношень конкретного предмета або явища з численних інших ознак.
8. Синтез як мисленнєва операція – це:
   а) виділення в об'єкті тих або інших його сторін, елементів, властивостей, зв'язків, відношень тощо;
   б) розумова або практичне сполучення розчленованих у ході розподілу частин предмета, встановлення їх взаємодій і зв'язків для пізнання чи виготовлення цього предмета як цілого;
   в) процес мисленнєвого виділення, ізолювання один ознак, властивостей, зв'язків і відношень конкретного предмета або явища з численних інших ознак.
9. Абстрагування як мисленнєва операція – це:
   а) виділення в об'єкті тих або інших його сторін, елементів, властивостей, зв'язків, відношень тощо;

б) розумове або практичне сполучення розчленованих у ході розподілу частин предмета, встановлення їх взаємодій і зв'язків для пізнання чи виготовлення цього предмета як цілого;

в) процес мисленнєвого виділення, ізолювання один ознак, властивостей, зв'язків і відношень конкретного предмета або явища з численних інших ознак.

10. Проблемна ситуація - це:

а) уміння проникнути в сутність складних питань;

б) перетворення ситуації, що утворилася;

в) суперечність між реальним рівнем знань та умовами, що склалися;

г) знаходження способу розв'язання задачі.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літератути, 2016. – 388 с.
2. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія теорія та практикум. Н.М. Ільїна, С.О. Мисник. К: Університетська книга, 2024. 352 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. К., 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
6. Москалець В.П. Загальна психологія. В.П. Москалець Ліра. К, 2021. 564 с.
7. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. П.А. М’ясоїд. – К.: Вища школа, 1998. – 479 с.
8. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. К: Алерта, 2011. 496 с.
9. Паламарчук О.М. Психологія розвитку екологічно орієнтованої підприємницької діяльності: автореф. дис. … д-ра психологічних наук: 19.00.01 О.М.Паламарчук; Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України, лабораторія екологічної психології, м. Київ, 2015. 44с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
12. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія. Кондор, 2023. 464 с.
13. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. –К.: Академвидав., 2012. – 528 с.
14. Штифурак В.С., Педоренко В.М. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. - Вінниця, 2016 96 с.

15. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.8. Уява.

Теоретичні питання:

1. Уява як вища форма пізнавальної діяльності людини.
2. Основні види уяви.
3. Процес створення образів уяви.
4. Індивідуальні особливості уяви та їх розвиток в учнів.

Засвоїти основні поняття теми:

Уява, довільна уява, мимовільна уява, випереджальне відображення, репродуктивна уява, творча уява, мрія, дисоціація, аглютинація, наголошування, гіперболізація, схематизація, типізація.

Формалізована структура змісту теми

Пізнавальна функція уяви: - створення образів нових об'єктів;

- випереджальне відображення реальності.

Психологічний механізм уяви: дисоціація життєвих вражень та об'єднання виокремлених елементів у новій комбінації.

УЯВА	
Різновиди уяви:	**Прийоми створення нових образів уяви:**
1. За активністю: **- активна** **- пасивна** **2. Види активної уяви:** **- творча** **- відтворююча** **3. За змістом діяльності:** **- наукова** **- технічна** **- художня** **4. За характером образів:** **- конкретна**	**- аглютинація** **- схематизація** **- гіперболізація** **- літота** **- загострення** **- типізація**

- **абстрактна**	- **аналогія**

Уява – процес створення індивідом наочних образів, внутрішня активність, за допомогою якої він здійснює випереджувальне відображення дійсності, розширює виднокруг свого життя.

Уява надає людині можливість виходити за межі реального світу, перемішувати речі та події в майбутнє, минуле, в інші світи та простори. Принциповим є те, ш;о уява пов'язана з образами, уявленнями, хоча продукт уяви оформлюється знаково – у вигляді, наприклад, опису, тексту, тобто вербально (скажімо, як фантастичний твір). Учені вважають, що уява виникла в людини як відповідь на потребу передбачати результат своєї праці і, крім того, пояснити незрозумілі події та явища природи.

Фізіологічні основи уяви. Уява, як і всі інші пізнавальні процеси, становить результат діяльності мозку людини, функцію кори великих півкуль. Однак уява, найважливішою роллю якої є програмування, створення планів діяльності, пов'язана фізіологічно не тільки з корою, а й з більш глибокими відділами мозку, зокрема з гіпоталамо- лімбічною системою. Принциповим є зв'язок уяви з "блоком програмування, регуляції й контролю" мозку, який міститься в лобних долях. Усе це сприяє зворотному впливу фантазійних та уявлюваних образів мозку на периферичні частини організму.

Спостереження за письменниками, музикантами, іншими людьми, з багатою уявою і вразливими, свідчать, що уява впливає на протікання фізіологічних процесів. Відомо, що Вольтер постійно захворював у річницю Варфоломіївської ночі – *у* нього підвищувалася температура від однієї думки про тисячі вбитих внаслідок релігійного фанатизму людей.

Науковці описують феномен – людина з винятковою пам'яттю, що мала також і яскраву точну уяву, через яку могла впливати на власний організм (цей факт, до речі, ще раз доводить найтісніший зв'язок пам'яті з образним мисленням та уявою). Так, було достатньо уявити, що в одній руці він тримає шматок льоду, а в іншій гарячий предмет, як температура однієї руки знижувалась, а другої – підвищувалась.

Якщо людині запропонувати уявити, що вона піднімає певну вагу, то її м'язи напружуються і можна зареєструвати біоструми м'язів. За цим принципом виконані протези з біострумовим керуванням.

У професіях, пов'язаних зі спілкуванням з людьми, треба враховувати, що вплив на уяву людини може принципово змінити її стан здоров'я, поведінку тощо. Так, відомо, що здобувачі-медики нерідко помічають у себе або у своїх близьких уявні симптоми тих хвороб, які вони вивчають. Стан хворих погіршується, якщо вони почують розмову лікарів щодо їхньої хвороби, від необережного слова лікаря вони починають уявляти,

що хворі дуже небезпечно, смертельно. Такі хвороби в медицині називають ятрогенними.

Трапляються також нервові розлади в дітей, викликані помилками вчителів або вихователів, їх необережними, нетактовними вчинками чи словами – такі нервові розлади називаються дидактогенними. З механізмами уяви пов'язані проблеми посттравматичного стресу – психічного й фізіологічного стану людини, яка зазнала психотравми навіть у далекому минулому. Психологи та психотерапевти, що працюють з евакуйованими чорнобильцями й ліквідаторами аварії на ЧАЕС, людьми, які пережили землетрус у Спітаку, інші трагедії, війни, пожежі та вигнання тощо, зазначають, що їхні пацієнти терплять муки від яскравих уявлень пережитих подій, їхні ейдетичні образи доповнюються й модифікуються уявою, постійним страхом бути поверненим у ту психотравмуючу ситуацію.

Види уяви. Розрізняють уяву пасивну й активну. Пасивна уява: сновидіння, фантазування, ілюзії уяви. Пасивна уява - це щось на зразок сурогату реальності, її заміни в уяві. Ця уява пов'язана з аутичним мисленням, вона створює образи програми, які не здійснюються або взагалі є нездійсненними. Пасивна уява може виникати довільно (тут ідеться про образи, створені спеціально, однак ніяк не з метою втілення їх у життя) або мимовільно (в умовах бездіяльності свідомості, під час сну, в стані афекту, галюцинацій тощо).

В активній уяві теж можна виділити два типи – відтворюючу і творчу уяву.

Відтворююча уява створює образи на основі опису (в широкому смислі), який може проводитися в різних знакових системах, скажімо, в словесній, числовій, формульній, графічній, нотній та ін. Коли такий образ відтворюється, людина, по-перше, має розуміти принципи функціонування відповідної знакової системи (мову, ноти, формули та ін.), по-друге, доповнювати цей процес відтворення своїми знаннями та відомими образами.

Відтворююча уява наслідує творчу уяву автора художнього або музичного твору, графіки або креслення, і в цьому смислі вона другорядна, не оригінальна.

Незаперечно важливою є роль відтворюючої уяви в навчанні. Останнім часом ця проблема тісно пов'язана з комп'ютерним навчанням. Річ у тім, що сучасні комп'ютерні навчаючі системи пропонують нові можливості для створення навчальних середовищ – комбінацію тексту, малюнків, анімації, звуку, так звані гіпертексти, в яких можна вільно переходити з одного семантичного рівня знань на інший, встановлювати власні уявні зв'язки між подіями, явищами тощо, моделювати явища та події з відмінними від реальних якостями та результатами.

Творча уява вимальовує нові, оригінальні образи та ідеї. Саме вона, доповнюючи творче мислення і взаємодіючи з ним, становить основу людської творчості, продуктом творчої уяви є художній образ.

Прийоми створення образів уяви. Синтез в уяві здійснюється у різних формах, які називаються прийомами уяви. Такими прийомами (операціями) уяви є:

• *гіперболізація,* що характеризується збільшенням або зменшенням предмета, а також аналогічною зміною окремих частин; крім того, може змінюватися і кількість окремих частин;

• *схематизація* – окремі уявлення зливаються, відмінності стираються, а риси схожості виступають чітко;

• *типізація* – виділення суттєвого, яке повторюється в однорідних образах (так створюється, як правило, художній образ);

• *загострення* – підкреслювання окремих ознак. Саме на базі загострення створюються шаржі та карикатури.

• *аглютинація* – "поєднання" різних, звичайно не об'єднуваних якостей, деталей, частин (це джерело багатьох казкових образів – русалка, кентавр та ін.).

• *аналогія* – коли будується образ, чимось схожий на реально існуючу річ, організм, дію. Саме на цьому принципі ґрунтується спеціальна галузь знання біології та інженерної справи – біоніка. Біоніка виділяє певні якості живих організмів, застосовує їх для створення механізмів. Так було створено багато нині діючих приладів (наприклад, локатор – аналог органів орієнтації кажана).

А ось в одному англійському патенті запропоновано поєднати в одній автомобільній фарі функції звичайної фари та фари, яка світить угору та вбік, щоб освітлювати дорожні знаки. На внутрішньому боці скла фари робиться виступ у вигляді призми. При переключенні на ближнє світло частина пучка світла від фари ухиляється вбік і вгору й освітлює дорожні знаки на відстані 25м від автомобіля.

Уява й фантазія. Розвиток уяви. Уява – це психічний процес, який є надзвичайно важливим для розвитку творчості, творчого мислення. Г. Сельє говорить про уяву як одну з провідних характеристик творчої особистості. Уява, на його думку, пов'язана з незалежністю мислення і мусить поєднуватися з розумінням важливості уявлюваного. Багато відкриттів, які звичайно вважають випадковими, насправді народилися завдяки великій силі уяви, яка миттєво малює різноманітні висновки з випадкового спостереження (Г. Сельє). Як приклад Г.Сельє наводить у цьому зв'язку винахід інсуліну фон Мерінгом і Мінковським. поштовхом стало випадкове спостереження, що сеча собак з видаленою підшлунковою залозою притягує рої мух.

Крім терміна "уява" часто синонімічно використовується термін «фантазія». Однак існує думка, що за цими словами криється трохи різна психологічна реальність. Так, філософи вважають, що людині й людству властивий вищий інстинкт – культури й творчості (на відміну від низьких інстинктів – вегетативного й сексуального. Цей інстинкт здійснює свою функцію через уяву. У цьому підході принципово розрізняються фантазія і уява. Вони не збігаються, оскільки фантазія не пізнає, вона не вгадує, а тільки грає, її основна діяльність – комбінування. І саме цим інколи зайвим комбінуванням вона може заважати уяві в її творчо-пізнавальному процесі.

Зазначаючи негативну роль фантазії, яка заважає дослідженню істини уявою, слід підкреслити, що розрізнити їхні функції дуже важко, подібно до того, як "у річці важко

відділити холодну течію від загального потоку її вод"(Л. Голосовкер). Фантазія теж створює, однак насамперед те, чого бути не може. Це казки, міфи, пов'язані з естетичним почуттям, зокрема, дитини.

Одначе наукова, технічна творчість і взагалі професійна творчість пов'язані вже не з фантазією, а з уявою, фантазією стимульованою. Не фантазія, а уява підказує вченим-винахідникам нові образи, інсайти тощо. Стимульована фантазією уява створює "задуми поета" та "імажинативні світи", сила яких не в тому, що вони дублюють дійсність, а в тому, що вони роблять явним і характерним те, що сховане в предметах та їхніх взаємовідносинах, вони розкривають дійсність.

Уява і фантазія розвиваються в нормі за звичайними законами розвитку вищих психічних функцій – від мимовільної уяви до довільної, від репродуктивної до творчої. Так, не викликає сумніву, що розвиткові творчої уяви, зокрема дитини, сприяють казки, художня література, хороші фантастичні твори, загалом мистецтво, природа. Однак існують і безпосередні прийоми, вправи, виконання яких тренує уяву. Людині можна запропонувати тему для невеличкого оповідання, наприклад: "Театр", "Магазин", "Мандрівка за місто". Однак розкрити тему потрібно так, щоб усі події були описані у зворотному порядку – нібито на кінострічці, яка прокручується назад. Така вправа, безумовно, тренує розвиток уяви, оскільки для того, щоб повернути події назад, потрібно дуже детально уявити собі їх природний хід.

Одним з ефективних прийомів розвитку уяви є "робота з уявними предметами".

Серед форм уяви, які треба розвивати, варто назвати таку глибинну й емоційну її форму, як емпатія. Розвинена уява сприяє емпатичному розумінню – важливій якості особистості. Емпатичне розуміння іншої людини об'єднує здатність слухати й передавати почуте іншому. Точне емпатичпе розуміння включає процеси адекватного представлення (тобто сприйняття того, що і як людина переживає) і комунікації (тобто переконання інших у своєму розумінні їхніх почуттів, поведінки й досвіду). Воно є важливим для будь-якої спільної діяльності (зокрема, творчої спільної діяльності).

Поняття про творчість. Творчість не виникає на порожньому місці, творчість – властивість, як правило, професіоналів своєї справи, які ефективно працюють у відповідній галузі. Творчість базується на розвинених мисленні та уяві, інтелекті і є його особистісним дериватом (про це вже йшлося вище).

Під творчістю розуміється передусім процес створення нового, корисного продукту. За обсягом принципової новизни результату розрізняють чотири рівні творчості. Перший, найвищий рівень характеризує процес творчості, який виводить до принципово нового результату, нового для всього людства, а може, нового й у космічному масштабі.

Другий рівень творчості стосується продукту, який є новим для досить великого кола людей, скажімо, для певної країни світу. Деякі винаходи з'являються одночасно або з певним інтервалом у різних країнах, однак відповідний рівень творчості, безумовно, досить високий.

Третій рівень характеризує новизну творчого продукту для значно меншого, обмеженого кола людей. Найочевиднішим прикладом творчості цього рівня є раціоналізаторська пропозиція, що реалізується, як правило, в межах якогось підрозділу підприємства, в найкращому випадку – галузі.

І, нарешті, четвертий рівень торкається творчості, новизна продукту якої є суб'єктивною, відносною, значущого тільки для самої людини, що творить. Відоме розвинуте Г.С.Костюком та його учнями трактування діяльності як процесів розв'язування задач. Зрозуміло, що досить логічним є екстраполювання його на творчу діяльність, що постає, як процес розв'язування творчих задач.

Завдання та проблемні ситуації

1. Поясніть, чому деякі люди, неосвічені в медицині, прочитавши опис того чи іншого захворювання, схильні уявляти, що вони захворіли саме на цю хворобу, що й у них виявляються симптоми цієї хвороби?
2. Як уява пов’язана з емоційно-вольовою сферою особистості?

Психологічна задача №1

За законом (ефектом) Рібо, перша стадія розвитку уяви починається у віці трьох років і охоплює *дошкільний, підлітковий вік* і *юність.* У цей час уява не залежить від *мислення,* але у зв'язку з розвитком останнього між ними складаються антагоністичні відносини. Наступна стадія відзначається послабленням ролі уяви і посиленням здатності *міркувати.* На третій стадії уява підкоряється мисленню, тому в більшості людей вона занепадає і лише у деяких піднімається над мисленням, стаючи справді творчою силою.

Запитання: *Чи витримав цей закон перевірку в часі? Чи відповідає він даним сучасної психології уяви?*

Психологічна задача №2

Якщо «образити» сповитий дерев’яний брусок, який ніжно колише дівчинка, то це викличе в неї сльози і бурхливий протест. Дитина повністю включена в гру, хоча чудово знає, що має справу з стільцем, а не літаком, з палицею, а не із скаковим конем.

Запитання: *Про що свідчить така поведінка дитини? Як вона характеризує її уяву?*

Практичні завдання

1. Виконання психодіагностичної методики «Наскільки багата ваша уява».

Наскільки багата ваша уява

Мета: визначення рівня розвитку уяви.

Матеріал та обладнання: аркуш для записів, ручка, секундомір.

Інструкція досліджуваному: «Вам потрібно відповісти на наведені нижче запитання».

Запитання

1. Чи цікавитесь Ви живописом? (так - 2, ні - 1)
2. Чи часто нудьгуєте? (так - 1, ні - *2)*
3. Розповідаючи якусь історію, любите прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так - 1, ні - 0)
1. Чи ініціативні Ви на роботі? (так - 2, ні - 1)
2. Чи «широкий» Ваш почерк (займає багато місця)? (так - 1, ні - 0)
6. Свій гардероб підпорядковуєте законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так - 2, ні - 1)
7. Чи любите під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так - 0, ні - 1)
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні - 0)
9. Любите писати довгі листи? (так - 2, ні - 1)
10. Чи сняться Вам кольорові сни? (так -1, ні - 0)
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями і де хотіли б побувати? (так -1, ні - 0)
12. Чи часто плачете в кіно? (так - 1, ні - 0)

Опрацювання результатів.

Підрахуйте, будь-ласка, бали.

14-17: у Вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.

9-13: уява середня, така зустрічається в більшості людей. Від Вас залежить, чи зможете ви розвинути її.

5-8: Ви реаліст у повному розумінні цього слова і понад хмарами не літаєте. Але трішки фантазії ще нікому не завадило...

Запитання для самостійної роботи:

1. У чому полягає відмінність понять від уявлень як форм пізнання дійсності?
2. У чому полягає специфічність відображення дійсності в процесах уяви?
3. Чим зумовлена діяльність людської уяви?
4. Від чого залежить багатство створюваних людиною образів уяви?
5. У чому полягають особливості мрії як різновиду творчої уяви?
6. Як пов’язана уява з емоційно-вольовою сферою особистості?
7. Чи завжди уява включається в процес мисленнєвої діяльності?
8. Чи може бути уява дитини багатшою ніж уява дорослої людини?

Тестові завдання до теми

1. Уява – це:

а) процес відображення у свідомості людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в цілому, внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття;
б) форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості і зосередженості на певних об'єктах при одночасному абстрагуванні від інших;
в) психічний процес, що полягає у створенні людиною нових образів, уявлень, думок на базі її попереднього досвіду.

2. Уяву породжують:
а) потреби, що виникають у житті людини;
б) бажання відірватися від реальності;
в) прагнення створити образи бажаного майбутнього;
г) мрійливість і романтичність людини.

3. Дидактогенія - це:
а) навчальна програма;
б) схильність до повчань;
в) втілення образів уяви в реальність;
г) психічний стан учня, викликаний безтактністю вчителя.

4. Мрія – це:
а) мимовільне створення образів;
б) уявлення бажаного майбутнього;
в) довільне створення образів, що не можуть бути втіленими в життя;
т) відхід від реальності.

5. Аглютинація - це:
а) підкреслення частини образу, якості;
б) створення нового образу шляхом сполучення елементів;
в) створення нового образу за допомогою зменшення або збільшення предмета;
г) створення нового образу завдяки перенесенню ознак одних об'єктів на інші, яким ці ознаки нехарактерні,

6. Творча уява - це :
а) відкриття нового, раніше невідомого для ковкретногеєуб'екта;
б) здатність породжувати певну кількість нових образів;
в) процес перетворення природних образів на символічні;
г) фантазування, одо не має усвідомленої мети,

7. У якому з наведених речень йдеться про уяву:
а) коли я пригадую кінофільм «Педагогічна поема», у мене ніби перед очима постає живий образ А.С. Макаренка;
б) він згадав про своє бажання піти до бібліотеки;
в) я уявив собі артистку, яку бачив учора в театрі;
г) читаючи «Війну і мир» Л. М. Толстого, я бачив ніби живими героїв роману.

8. Досвід в процесі уяви:
а) не відіграє ролі;
б) відіграє незначну роль;
в) відіграє велику роль.

9. Який вид уяви демонструє людина, коли читає різноманітні описи, розглядає малюнки чи креслення:

а) продуктивну;
б) репродуктивну;
в) фантазування;
г) мрію.

10. Процес уявного виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його в новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам, — це:
а) гіперболізація;
б) типізація;
в) аглютинація;
г) загострення.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. К.: Центр учбової літератути, 2016.– 388 с.
2. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навчальний посібник. Р.С. Кацавець. – Алерта, 2021. 134 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. Київ, 1989. – 608 с.
5. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003.– 112 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М'ясоїд. К: Алерта, 2011. 496 с.
9. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
10. Поясок Т.Б., Беспарточна О.І., Квасник О.В., Шаполова В.В. Загальна психологія. Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. ФОП Бровін О.В., 2023.396 с.
11. Савчин М.В. Загальна психологія (4-те видання). М.В. Савчин. Академія. 2024. 352 с.
12. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461 с.
13. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія О.П. Сергєєнкова. – Центр навч. літ. 2022.– 272.

14. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська. – Кондор, 2023. – 464 с.
15. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: навч.посібник О.М.Степанов. –К.: Академвидав., 2012. – 528 с.
16. Столяренко О.Б. Психологія особистості. О.Б. Столяренко. – Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
17. Штифурак В.С., Педоренко В.М. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2016 96 с.

Тема 4.9. Увага.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

2. Поняття про увагу. Фізіологічні основи уваги.
3. Види уваги.
4. Властивості уваги, їх характеристика.
5. Розвиток уваги в учнів.

Засвоїти основні поняття теми:

Увага, уважність, осередок оптимального збудження, домінанта, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, обсяг уваги, стійкість уваги, розподіл уваги, переключення уваги, коливання уваги, розсіяність уваги.

Формалізована структура змісту теми

Психічна функція уваги: зосередження свідомості на об'єкті діяльності. Фізіологічний механізм уваги: взаємна індукція процесів збудження та гальмування, виникнення в корі півкуль головного мозку осередку оптимального збудження, домінанти.

УВАГА		
За наявністю вольової регуляції:	**За спрямованістю на об'єкти:**	**Властивості уваги:**
- мимовільна	**- зовнішня**	**1. За силою уваги:**
- довільна	**- внутрішня**	**- спрямованість**
- післядовільна		**- зосередженість**
	За формою	**- стійкість**
		- концентрація

За синхронізацією:	**організації:**	**2. За широтою уваги:**
- **передувага** - **випереджувальна** - **запізніла**	- **колективна** - **групова** - **індивідуальна**	**- обсяг** **- розподіл** **3. Властивості, що характеризують динамічні властивості уваги:** **- коливання** **- переключення**

Текстовий матеріал теми

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

Теорії уваги. У 20-30-ті роки 20 ст. досить поширеною була теорія уваги Д.М. Узнадзе, пов'язана з поняттям установки. Згідно з цією теорією, увага – особливий стан налаштованості, породжений впливом попереднього досвіду на наступні дії суб'єкта. Наприклад, пояснює автор, якщо потримати в руках однакові за об'ємом, але різні за вагою кульки, то потім суб'єктивно по- різному будуть оцінюватися за вагою інші кульки. Установка, що виникла внаслідок ілюзії, впливатиме на сприймання ваги предмета, що пов'язано з увагою. Вона внутрішньо зумовлює стан уваги людини, що в подальшому впливає на орієнтацію в умовах певної ситуації.

Рефлекторна теорія уваги пов'язує причини, що викликають увагу та її розвиток, із впливом зовнішнього середовища. Предмети і явища зовнішнього світу, діючи через рецептори на мозок людини, викликають у неї орієнтувальні рефлекси та пристосувальні рухові реакції, які в процесі розвитку досягають тонких диференціацій та досконалості. Орієнтувальні реакції змінюють перебіг мозкових процесів у корі великих півкуль головного мозку, створюють осередок оптимального збудження або домінанту У цих зонах легко утворюються тимчасові нервові зв'язки, вирішуються нові проблеми. Виникнення домінанти викликає гальмування в сусідніх ділянках кори головного мозку, блокує інші реакції організму, підпорядковує собі побічні імпульси подразнення, посилюючи завдяки їм увагу до основної діяльності.

Інші дії в цей час можуть виконуватися переважно в автоматизованому режимі, обмежуючись менш активними ділянками кори мозку.

У межах концепції поетапного формування розумових дій увага розглядається як функція психічного контролю за змістом дій людини. Як діяльність контролю вона є невід'ємним елементом орієнтувально-дослідницької діяльності, але не становить

самостійний процес, не має окремого продукту, а тому завжди спрямована на те, що створюється іншими процесами.

Існує концепція уваги, що будується на принципі взаємодії свідомості й діяльності особистості, її вихідне положення полягає в тому, що увага нерозривно пов'язана з діяльністю, в діяльності вона існує і нею підтримується. Розглядувана концепція певною мірою асимілює й узагальнює окремі положення різних теорій і в цьому плані є універсальною. Це сприяє відсіву стимулів, що досягають зони чіткого усвідомлення.

Фізіологічна основа уваги. Повніше уявлення про динаміку уваги дає можливість скласти відкрите явище, назване осередком оптимального збудження. Один значущий подразник або їх комплекс викликає за законом індукції нервових процесів гальмування в суміжних ділянках кори головного мозку. Об'єкти, імпульси яких доходять до зони оптимального збудження, відображаються у свідомості людини, а ті об'єкти збудження, які потрапляють у загальмовані ділянки кори, залишаються поза увагою.

Осередок оптимальною збудження є динамічним утворенням взаємодії споріднених збуджень середньої інтенсивності, що найбільше сприяє створенню нормальних умов для певної діяльності. Зміна подразників, тривала їх дія на одні й ті самі центри головного мозку викликають переміщення осередку на інші ділянки кори та зміну обрисів його форми, що узгоджується з динамікою зміни змісту діяльності індивіда.

Ця ідея набула подальшого розвитку в працях психолога, який назвав явище, що розглядається, домінантою, тобто панівним осередком збудження. Він довів, що цей осередок відносно стійкий, він не тільки гальмує, а й підпорядковує собі побічні імпульси, завдяки їм посилюючись і набуваючи більшої стійкості. Відоме явище, коли слабкі звуки музики, звичний шум у приміщенні іноді навіть підсилюють зосередження уваги на виконуваній роботі, а їхня відсутність часом відволікає увагу від роботи. Виникнення панівної домінанти спонукається актуальними проблемами, мотивами, інтересами, а зміна домінант зумовлюється виникненням нових потреб, сильніших і значущих.

Проте поняття оптимального осередку збудження, або домінанти, до кінця не розкриває механізми уваги людини, зокрема її довільний характер. Якщо фізіологічний механізм уваги полягає в концентрації збудження, викликаного об'єктивними зовнішніми чи внутрішніми подразниками, у певних ділянках кори головного мозку (але при цьому невідомо, який зміст за цим приховується), то психологічний механізм пояснює його через різноманітні взаємозв'язки людини з навколишнім середовищем, через здатність ставити перед собою мету, підпорядковуючи її досягненню всі свої можливості й дії, а це дає змогу регулювати увагу.

Види уваги. Залежно від активності людини та співвідношення зовнішніх і внутрішніх умов виникнення увагу поділяють на мимовільну, довільну й післядовільну.

Мимовільна увага – це зосередження свідомості людини на об'єкті внаслідок його особливостей як подразника. Особливості подразників, завдяки яким привертається увага людини, відрізняються великою силою, інтенсивністю, контрастом, новизною, посиленням або послабленням, просторовими змінами руху, раптовістю появи об’єкта.

Довільна увага – це та, що свідомо спрямовується і регулюється особистістю. Людина виявляє активність, ставить віддалені цілі і змушена довільно зосереджувати свою увагу на їх досягненні. Тому вона повинна докладати зусиль, щоб бути уважною,

особливо до того, що спершу неприваблиле і нецікаве.

Довільна увага пов'язана з силою волі та здатністю долати зовнішні й внутрішні перешкоди. Досягнення мети трудової діяльності вимагає не тільки вміння зосереджуватись на ній, а й відвертатися від побічних стимулів, переборювати не тільки зовнішні, а й внутрішні перешкоди, розподіляти свої зусилля на виконанні окремих етапів праці, хоча вони бувають і непривабливими, контролювати цей процес до кінця. І чим віддаленіша мета і складніший шлях її досягнення, менш приваблива сама робота, тим більше вимагає вона довільної уваги.

Спочатку виникають труднощі, але згодом людина заглиблюється і поринає у виконання завдання, стає уважною мимовільно, бо її зацікавлює сам зміст діяльності. Цю увагу називають вторинною мимовільною, або післядовільною. Таку захопленість нерідко можна помітити в діяльності фахівців, зайнятих творчою працею; інженерів-конструкторів, технологів- розробників, наладчиків, письменників, художників, архітекторів, дослідників та ін. Вона має ознаки як мимовільної – не вимагає спеціальних вольових зусиль, так і довільної – залишається цілеспрямованою і передбачуваною. Перехід від довільної уваги в післядовільну зменшує напруженість діяльності через зменшення потреби у витрачанні зусиль на зосередження в роботі й тому підвищує її ефективність.

Властивості уваги. Концентрація – ступінь зосередженості індивіда на певному об’єкті. Стійкість – властивість, яка визначається часом, упродовж якого об’єкт є предметом діяльності – і внутрішньої, і зовнішньої. Переключення – властивість уваги яка визначається і виявляється при довільному переході індивіда від однієї дії до іншої. Обсяг – властивість уваги, що визначається кількістю об’єктів, на яких одночасно зосереджується індивід. Розподіл – властивість уваги, з якою пов’язана можливість одночасного виконання індивідом дії з різними об’єктами.

Розвиток і виховання уваги. Увага в дітей з'являється досить рано. Мимовільна увага виникає в перші тижні життя. Це безумовно-рефлекторна увага, що викликається подразниками, безпосередньо пов'язаними із задоволенням органічних потреб. Далі вона вже цікавиться предметами, особливо яскравими. Умовнорефлекторні зв'язки утворюються на першому році, коли дитина починає реагувати на голос матері. Розвиток уваги посилюється, коли дитина починає сидіти, ходити, говорити, гратися з предметами. Увага стає дедалі стійкішою і керованішою.

Велике значення для розвитку довільної уваги в дошкільному віці має гра. Подальший розвиток уваги в дітей відбувається в шкільний період.

Щоб активізувати увагу учнів, слід цікаво викладати навчальний матеріал, але потрібна й наполеглива розумова активність учнів. Необхідні різноманітні види й форми роботи, чітка організація уроку, але й не менш потрібне спрямування навчальної діяльності, формування інтересу, волі та відповідальності самого учня. Існує точка зору, що увага є ідеальна, скорочена й автоматизована дія контролю, а це створює можливість і необхідність цілеспрямованого її формування як функції психологічного контролю.

Як і кожна згорнута автоматизована розумова дія, дія контролю має формуватися поетапно:

1) зовнішня предметна дія – перевірка правильності написаних слів на основі картки, в якій записаний порядок перевірки тексту;
2) зовнішньомовний – операції виконуються вголос;
3) внутрішньомовний, коли учень виконує дії пошепки;

4) переведення дії в розумовий план – дія відбувається в плані внутрішньої мови.

Якщо учень робить багато помилок, то повертається до попереднього етапу, доки не засвоїть дії контролю до автоматизму. При цьому необхідно створити такі умови, які б сприяли формуванню уваги:

1) привчити учнів працювати в різних умовах, тренуючи довільну увагу;
2) охоплювати цікавою і важкою працею, формуючи післядовільну увагу;
3) домагатись усвідомлення суспільної значущості діяльності учня, розвитку моральних якостей;
4) пов'язувати увагу з вимогою дисципліни;
5) розвивати стійкість уваги, формувати вольові якості учнів;
6) формувати обсяг і розподіл уваги як певну трудову навичку виконання кількох дій у високому темпі;
7) формувати переключення уваги вправами переключення уваги з об'єкта на об'єкт за маршрутами і виділенням найбільш важливих із них.

Завдання та проблемні ситуації

1.Чому в світловій рекламі світло періодично вимикається? З якою метою це роблять?

2. Ньютон мав звичку варити яйце на спиртівці за робочим столом, щоб зайвий раз не відволікатися від роботи. Одного разу в момент напруженої розумової праці замість яйця він кинув у каструлю свого годинника. Як можна пояснити цей факт?

Психологічна задача 1

Про стан високої концентрації уваги, в якому перебуває людина, свідчать її поза, вираз очей, характерні рухи мязів обличчя і кінцівок. Багато хто, розв’язуючи задачу, ходить, чухає чоло чи потилицю, мимовільно рухає руками і ногами.

Запитання: *Як ці рухи пов’язані з увагою? Це умова чи наслідок уваги?*

Психологічна задача 2

Одні вважають, що ознакою уважності є здатність людини протягом тривалого часу, не відволікаючись, розв’язувати якусь задачу. На думку інших, уважний той, хто, розповідаючи, бачить і чує все, що діється навкруги. Треті переконані: уважна людина може одночасно слухати якесь повідомлення, записувати його, розуміти та вносити свої корективи в зміст записуваного.

Запитання: *Яка з цих думок відповідає дійсності? Що насправді є ознакою уважності?*

Практичні завдання

1. Дослідження концентрації, розподілу, переключення уваги за допомогою таблиці Шульте та таблиці П'єрона-Рузера.

Дослідження концентрації уваги (П'єрона – Рузера)

Мета дослідження: визначити рівень концентрації уваги.

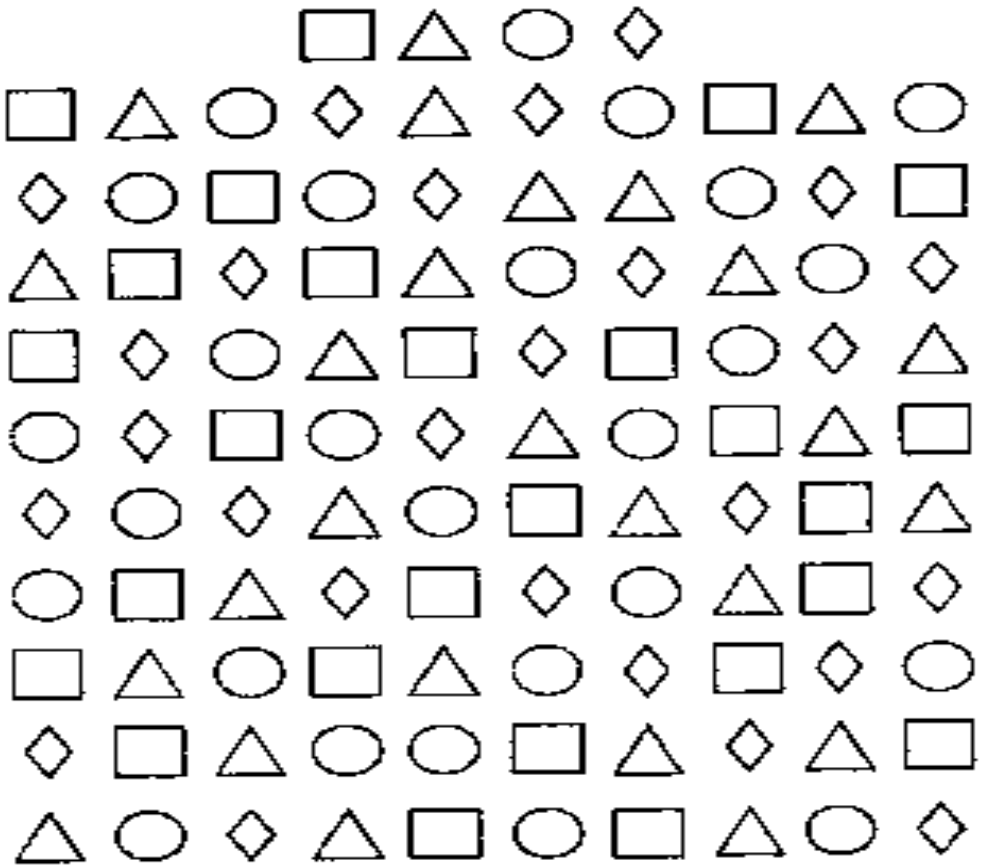
Матеріали та обладнання: бланк тесту П'єрона - Рузера, олівець і секундомір.

Процедура дослідження: «Вам пропонується тест із зображенням на ньому чотирьох геометричних фігур: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо!» розставте якомога швидше і без помилок у ці фігури такі знаки: у квадрат - плюс, у трикутник - мінус, у коло - нічого, у ромб -крапку. Розставляйте знаки послідовно у кожній фігурі по порядку зліва направо. Час на виконання завдання - 1 хвилина. За моєю командою «Стоп!» припиняємо роботу».

Обробка результатів

Результатами даного тестування є: кількість заповнених досліджуваним за 1 хвилину геометричних фігур з урахуванням кола та кількох допущених помилок.

Кількість опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	Дуже високий
91-99	2	Високий
80-90	3	Середній
65-79	4	Низький
64 і менше	5	Дуже низький



За допущені під час заповнення помилки ранг зменшується. Якщо допущено 1-2 помилки, то ранг знижується на одиницю, якщо 3-4 - на два ранги, а якщо помилок більше 4-х, то концентрація уваги вважається гіршою на три ранги.

Аналізуючи результати, слід з'ясувати причини, які призвели до таких результатів. Серед них важливе місце належить установці, готовності досліджуваного виконувати завдання. У ряді випадків показник концентрації уваги може бути меншим від можливого через дуже велике бажання особистості проявити свої здібності, досягти максимального результату (тобто через своєрідне змагання). Зниження концентрації уваги можуть спричинити: поганий зір, хвороба, втомленість.

Дослідження вибірковості уваги

Мета дослідження: визначити рівень вибірковості уваги.

Обробка результатів

Показниками вибірковості уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукання та підкреслювання слів.

Тест
бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэьгчафактуекэкзаментроч ягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршро фшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптсл хэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьабфырплослдкн есласпектакльячсимтьбаюжюерадостьвуфцпэждлорпнародшмвть лижьхэгнеекуыфйшрепортажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнапт йфячыцувскапрличностьэхжэьеюдшшглоджэпрплаваниедтлжкваы эзбьтрлшшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюн

хтьфтасенлабораториягшдшнруцгргшщтлроснованиезшэрэмитдт
нтаопрукгвмстрпсихиатриябплмстчьйфяомтзацэьантзахтдкнноп

Усього 25 слів в даному тексті:

сонце, шоу, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибірковості уваги. Коли ж у досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі самозвіту досліджуваного та спостереження експериментатора за ходом досліду з'ясувати причину слабкої вибірковості. її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, подібні до даного тесту, для її покращення.

Дуже високий рівень вибірковості уваги є одним з проявів феноменального психічної активності людини.

Час (у секундах)	Бали	Рівень вибірковості уваги
250 та більше	0	Низький
249-190	1-6	І низький
189-130	7-12	І середній
129-60	13-19	ІІІ високий
Менше 60	20	Дуже високий

Методика «Таблиці Шульте»

Мета: визначення стійкості уваги та динаміки робочої діяльності.

Завдання:

3. Покажи(іть) числа чорного кольору по порядку від 1 до 25.
4. Покажи(іть)числа червоного кольору у зворотньому порядку від 24 до 1.
5. Покажи(іть) числа у такому порядку: 1 чорне і 24 червоне
   2 чорне і 23 червоне
   3 чорне і 22 червоне

Аналіз результатів:

Час переключення уваги визначається за формулою:

П= Серія 3 - (Серія 1 + Серія 2), тобто різниця між часом третьої серії та сумою часу двох серій.

Рівні переключення уваги:

Час переключення Т (в сек.)	Ранг	Рівень переключення уваги
менше 60 сек.	1	високий
60-90	2	високий
91-100	3	середній
101-120	4	середній
121-150	5	середній
151-180	6	середній
181-200	7	середній
201-250	8	низький
251 і більше	9	низький

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

Запитання для самостійної роботи

1. Що таке увага?
2. Яким є фізіологічний механізм уваги?
3. Що таке осередок оптимального збудження?
4. Що таке домінанта?
5. Що є джерелом уваги особистості в її діяльності?
6. Чим зумовлені різні погляди психологів на природу уваги?
7. Якою є структура уваги?
8. Яким є механізм відволікання та розсіяності уваги?
9. Як пов’язані між собою увага та діяльність людини?
10. Назвіть способи розвитку уваги дітей.

Тестові завдання до теми

1. Зосередженість свідомості на певному предметі, явищі, переживанні забезпечує:
   а) рефлексія;
   б) увага;
   в) пам'ять.
2. Яка властивість уваги передбачає її тривале збереження на одному об'єкті:
   а) стійкість;
   б) переключення;
   в) розподіл.
3. Увага – це:
   а) психічний процес, що полягає у відображенні мозком властивостей і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуття;
   б) закріплення і збереження в мозку того, що відбувалося в минулому досвіді людини;
   в) форма психічної діяльності людини, що виявляється у її спрямованості і зосередженості на певних об'єктах при одночасному абстрагуванні від інших.
4. 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'єкту до іншого.
5. Домінанта - це:
   а) загальмовані слабкіші збудження, що виникають у корі головного мозку;
   б) динамічна характеристика всіх пізнавальних процесів;
   в) панівна ділянка, яка притягує до себе хвилі збудження;
   г) збудження, яке виникає в корі великих півкуль.
6. Цілеспрямована увага, що не вимагає вольових зусиль – це:
   а) мимовільна;
   б) довільна;
   в) післядовільна.
7. Тривала зсередженість уваги – це:
   а) стійкість уваги;
   б) розподіл уваги;
   в) переключення;
   г) уважність.
8. Переключения уваги - це:
   а) неспроможність людини тривалий час спрямовувати увагу на певний об**'єкт;**
   б) свідомий перехід уваги з об'єкта на об'єкт;
   в) мимовільний перехід свідомості з об'єкта на об'єкт;
   г) зосередженість на кількох конкретних об'єктах.
9. Особливостями післядовільвої уваги - є:
   а) швидкість виникнення;
   б) малоусвідомленість;

в) економність;
г) розосередженість.

10. Інтелектуальна увага - це:
а) сенсорна увага;
б) рухова увага;
в) довільна увага;
г) внутрішня увага.

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
2. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : Університетська книга, 2024. 352 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
4. Ковальчук І.В. Психологія уваги: навчальний посібник. І.В. Ковальчук. Центр учбової літератури., 2015.
5. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
6. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
7. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
9. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. 151 с.
10. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища школа, 1998. 479 с.
11. М’ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. Київ : Алерта, 2011. 496 с.
12. Основи практичної психології: підручник для студ. вищих навч. закладів В.Г. Панок [та ін.]. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
13. Основи психології: підручник за заг. Ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
14. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
15. Роменець А. В. Історія психології. Київ : Вища школа, 1997. 614 с.
16. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2012. 461 с.
17. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.
18. Трофімов Ю. Л. Психологія. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
19. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Київ, 2004. 304 с.
20. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.10. Емоції та почуття.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про емоції та почуття.
2. Фізіологічні основи емоцій і почуттів. Виразні рухи в емоціях та почуттях.
3. Види емоцій.
4. Основні якості, форми переживання емоцій і почуттів. Вищі почуття.
5. Феноменологія емоційних явищ.
6. Властивості емоційних явищ.

Засвоїти основні поняття теми:

Почуття, емоції, стенічні почуття. Астенічні почуття, чуттєвий тон, настрої, афекти, пристрасті, стреси, фрустрація, моральні почуття, інтелектуальні почуття, естетичні почуття.

Формалізована структура змісту теми

Психологічна функція почуттів: емоційне переживання ставлення суб'єкта до об'єктивної дійсності.

Фізіологічний механізм почуттів: взаємодія підкіркових центрів з корою великих півкуль головного мозку при їх провідній ролі.

ЕМОЦІЇ		
Функції емоцій: - сигнальна - регулятивна - спонукальна - комунікативна	Види емоцій за характером прояву: - прості - складні	Види емоцій залежно від стану задоволення потреб: - позитивні - негативні - нейтральні
Форми переживання емоційних станів: - настрій - афект - стрес - фрустрація - пристрасті	Види емоцій в залежності від інтенсивності прояву: - довготривалі - короткочасні	Різновиди за характером їх впливу на діяльність: - стенічні - астенічні

ПОЧУТТЯ		
Загальні закономірності емоцій та почуттів: - якість або модальність - глибина - інтенсивність - тривалість - динаміка перебігу - активність - просторово-часове зміщення	Різновиди за характером їх переживань: - чуттєвий тон - настрої - афекти - пристрасті - стреси	Різновиди за їх суспільною сутністю (вищі почуття): - моральні - інтелектуальні - естетичні - праксичні

- полярність - амбівалентність		

Текстовий матеріал теми

Різноманітні реакції організму на ситуацію пов'язані з виникненням емоцій. Емоція виникає щоразу, коли задоволення потреби відбувається або не відбувається, коли дія досягає або не досягає цілі.

Почуття – це вибіркове і стійке емоційне ставлення індивіда до певних предметів і явищ довколишнього світу.

За походженням і функціонуванням вони пов’язані з емоціями.

Емоція – це відображення смислу предметів, що породжується їх відношенням до потреб живої істоти.

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

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

Рівні емоційних явищ.

Рівні	Функції	Грунт
Біологічні емоції	Оцінка біологічного смислу предметів	Біологічні потреби
Соціальні емоції	Оцінка соціального смислу дій	Соціальні потреби
Власне психологічні емоції	Оцінка особистого смислу власних дій	Власне людські потреби

Переживання. Як суб'єкт дії людина відчуває вплив і середовища, і власних дій та вчинків, які змінюють її взаємовідносини з довкіллям; вона переживає те, що з нею відбувається і нею твориться, і через переживання виявляє своє ставлення до того, що її оточує, що вона робить і відчуває. Щось їй подобається, а щось ні, одне приємне, інше неприємне. Ми радіємо, уявляючи собі зустріч з приємним, смуток огортає нас при згадці про прощання з близькими. У переживаннях відображається оцінка людиною явищ, спонукання до дії, передбачення її наслідків Переживання завжди суб'єктивні, інтимні. На відміну від речей, явищ, предметів вони не існують поза психікою людини. Наприклад, грає музика. Вона звучить незалежно від нас. Ми сприймаємо мелодію. І вже від нашого досвіду, віку, потреб залежить, що ми відчуваємо – задоволення чи незадоволення і що переживаємо – радість чи смуток. Переживання смутку може навіть супроводжуватися відповідними органічними змінами.

Наші переживання завжди реальні. Наприклад, подія вже минула, а ми переживаємо страх або печаль, коли згадуємо про неї. Переживання – це форма вияву нашого ставлення до об'єкта, ситуації, іншої людини, до себе, до того, що нас оточує, це факт нашого внутрішнього досвіду.

Органічні зміни. Аналіз емоцій не обмежується аналізом феноменології переживань. Форма даності нашого ставлення до навколишньою середовища й до себе

як реальності цього середовища виявляється також і в органічних змінах, які ми відчуваємо. **Органічні зміни** – це не диференційовані емоційні відчуття приємного і неприємного, напруженості й розрядки, збудження і пригніченості. В переживаннях же наше ставлення виявляється диференційовано – смуток, радість, гнів. Полюси переживань і органічних змін не завжди збігаються. Людина може переживати гнів і відчувати при цьому задоволення, може переживати ніжність і не відчувати задоволення.

Даність органічних змін і переживань в емоціях свідчить про їх подвійний характер, їх складну природу. На відміну, наприклад, від відчуттів і сприймання, які відображають зміст об'єкта, емоції відображають стан суб'єкта в процесі взаємодії з певним об'єктом та ставлення суб'єкта до об'єкта і характеризуються протилежними полюсами, тобто позитивним і негативним.

Характеристика емоцій. Емоції – це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Ця специфічність виявляється в суттєвих якостях позитивного і негативного полюсів емоції. Згідно з тривимірною теорією емоцій В.Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (радість–умиротворення, радість–зворушення) і радість напружена (радість палкої, жагучої надії, радість тремтливого очікування). Відповідно існують напружений смуток (тривога), збуджений смуток, близький до відчаю, і тихий сум, в якому відчувається розрядка, смуток, що тяжіє до меланхолії.

Ці висновки В.Вундта близькі до сучасної теорії диференційованих емоцій К. Ізард. Власний досвід підказує кожній людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль чи страх; вона знає, що вони відрізняються за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом. Водночас емоції взаємодіють одна з одною, а також із перцептивними, когнітивними, моторними процесами і впливають як на них, так і одна на одну. Радість послаблює страх, печаль посилює відчай.

Названі особливості виступають характеристиками емоцій. Це якісні характеристики: знак – позитивні чи негативні, модальність – страх, гнів, радість, сором і т.д. І кількісні: сила – слабкість як збудженість та пригніченість, інтенсивність, що визначається через напруженість – розрядку.

Емоції виявляються в різноманітних периферичних змінах, що охоплюють усі органічні функції і відображаються на внутрішніх, вісцеральних процесах, від яких залежить життя організму. Спираючись на такі емоційні прояви, фізіологи, зокрема Кеннон, підкреслювали позитивну пристосовуючу роль емоцій; емоції приводять організм у стан готовності до термінового витрачання енергії, мобілізуючи всі його сили, які будуть використані, наприклад, при страхові, гніві чи болю.

Досить різні емоції, такі, як страх і гнів, супроводжується вісцеральними змінами (виділення адреналіну тощо).

Тому вісцеральні реакції не можуть пояснити емоції за їхніми специфічними рисами.

Вивчаючи роль периферичних реакцій в емоціях, В. Джеймс (1894) і Г. Ланге (1895) побудували психологічну теорію емоцій, так звану периферичну теорію. Згідно з цією теорією емоція – це усвідомлення тілесного збудження, яке ми відчуваємо безпосередньо після сприймання факту, який це збудження викликає.

За визначенням Ізард, емоція – складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти. Нейрофізіологічний аспект визначається електричною активністю нервової системи (кори, гіпоталамуса, лімбічної системи). Нервово-м'язовий – це насамперед мімічна діяльність, вторинно-пантомімічні, вісцерально-ендокринні, іноді голосові реакції. На феноменологічному рівні емоція виявляється як переживання, що має безпосередню значущість для суб'єкта.

Емоції хоча й чуттєві у своїй основі, але, на відміну від сприймання, не наочні, відображають не предмет чи явище предметного світу, а внутрішній стан суб'єкта. Тому вони надзвичайно інтимні, лабільні. Як тільки ми звертаємо увагу на свої тілесні зміни або переживання – емоції змінюються. Таке розуміння особливостей емоцій співзвучне з гештальттеорією емоцій (Крюгер, 1930). Суб'єкт, що переживає емоцію, не може не звернути на неї увагу. Але звернувши увагу, скажімо, на радість, ми втрачаємо радість як емоцію з її інтенсивністю, вираженістю (напруженістю).

На виникнення і формування емоцій впливають оцінка інформації, фізіологічний стан та оточення.

В емоціях завжди присутня оцінка. Згідно з інформаційною теорією емоцій – це відображення відношення між величиною потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент. Живій істоті потрібно розрізняти впливи, оцінювати їх і будувати згідно з цим свою поведінку. В оцінці виявляється ставлення до цілей. Це когнітивна сторона емоцій. Емоція виникає за недостатності знань, необхідних для досягнення цілі, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає цілі. Зв'язок інформації та емоції показано у вигляді логічної формули:

$$E = П(Н-С)$$

де *Е* – емоція, *П*– потреба, *Н* – інформація, необхідна для задоволення потреби, *С*– інформація, якою суб'єкт володіє. З цієї формули випливає:

1) Е = 0, коли П=0;

2) Е = 0, коли Н=С;

3) Е= max, коли С = 0.

Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації, необхідної для досягнення цілі, тобто для задоволення потреби.

Через свою предметну зумовленість емоції визначають спрямованість діяльності, надаючи їй чуттєвого характеру. Це – специфічна форма контролю за діяльністю, за тією її стороною, яка має вигляд переживань. Переживання виступають регулятором діяльності. Вони можуть як стимулювати діяльність (на радощах "гори перевертають"), так і гальмувати її (у розпачі все "падає з рук").

Виразні рухи. Емоція не обмежується переживаннями, і ми лише умовно розчленовуємо її як цілісне психічне явище, аналізуючи окремо переживання та органічні прояви. Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: у міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу). Емоційні переживання виражаються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (тремор, реакції зіниць). Так, Леонардо да Вінчі вважав, що певна міміка відповідає не лише переживанням горя чи радості, а й різним відтінкам цих переживань: брови й вуста порізному рухаються залежно від причин плачу. Це також можна помітити, спостерігаючи плач-примху і тужливий плач.

Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у страхові покірний). Згадаймо відомий вислів Сократа: "Кажи, щоб я міг тебе бачити".

Ч. Дарвін на основі спостережень і теоретичних узагальнень довів, що міміка, інші виразні рухи відображають стан нервової системи і залежать від емоцій. Виразні рухи не супроводжують емоції, а виступають зовнішньою формою їх існування.

Виразні рухи – це складова, компонент емоційного факту, неминуче продовження самої емоції. Діти не відділяють почуття від його вираження. Суб'єктивність взагалі і суб'єктивність емоцій (не існує об'єктивних корелятів любові чи ненависті і кожен кохає і ненавидить по-своєму) не заперечують єдності емоцій і виразних рухів. Чистої суб'єктивності не існує. Вона виявляє себе в тих чи інших формах об'єктивізації (для емоцій – у жестах, рухах, мигах, міміці, органічних відчуттях). Спираючись на виразні рухи, ми розкриваємо ставлення суб'єкта до оточення, його емоційні переживання і духовний світ.

Емоціям притаманна сигнальна функція. Вони можуть виконувати роль як внутрішнього сигналу (оцінна та спонукальна функції), так і зовнішнього сигналу (виразна функція). Зовнішнє вираження емоцій – це переведення переживань у відповідні рухи. Виразні рухи (жести, міміка, пантоміміка) сигналізують про гнів, радість чи роздратування, які знаходять свій вихід у відповідних діях. Виразні рухи й виразні дії збігаються: на радощах ми не розмахуємо люто кулаками і в гніві не даруємо ніжний поцілунок. Порушення збігу виразних рухів і дій простежуються при психічних захворюваннях, коли виразні рухи не відповідають змістові переживань і діям. На вустах психічно хворих, що переживають горе і біль, застигає посмішка. Але виразні рухи можуть мати й довільний характер. Людина за допомогою певних виразних рухів намагається приховати свої емоційні переживання. Ми формуємо своє переживання, формуючи виразні рухи. У виразній функції, як ні в чому іншому, виявляється специфічність емоцій.

Афективний простір особистості не обмежується потягами й емоціями. До нього входять і складніші афективні утворення – почуття. Однак розглядати емоції як нижчі, а почуття – як вищі прояви афективності було б занадто спрощено. Віддавати емоції тварині, а почуття людині неправомірно. Тільки людині, на думку Ч.Дарвіна, притаманне почуття сорому. Ми вважаємо це почуття виявом переживань, пов'язаних з нашим суб'єктивним ставленням до певних суспільних норм, правил поведінки. Але й тваринам властиве переживання провини. Тож провина – це почуття чи емоція?

Усю розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи:

1. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів – це емоції.
2. Стійке й узагальнене ставлення до об'єктів – це почуття (Г.С.Костюк). Взаємовідношення між емоціями і почуттями діалектичне.

Емоції - фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Почуття є фазою розкриття, виявлення і демонстрації емоцій. Емоції – це ті безпосередні переживання, з яких формується ставлення. Почуття ж – це саме ставлення.

Емоції поділяються на прості і складні. Прості зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості – задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Звичайно такі

емоції створюють емоційний тон відчуттів. Складні емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це – рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу.

Власне емоції виявляють оцінювальне ставлення індивіда до актуальних чи можливих ситуацій.

Афект – це дуже сильне й відносно короткочасне емоційне переживання, що супроводжується різко вираженими руховими та вісцеральними проявами. Афект – особливий тип емоційних процесів, що розвиваються в критичних умовах, коли суб'єкт неспроможний знайти адекватний вихід з небезпечних, травмуючих, найчастіше несподівано виникаючих ситуацій. Афект бурхливо протікає, має значну інтенсивність та найбільш очевидні наслідки своїх проявів, що характеризуються дезорганізацією поведінки і порушенням перебігу психічних процесів (зміна виразу обличчя, дезорганізація моторики, відхилення в мисленні, в розподілі та стійкості уваги, порушення свідомого контролю над вибором тієї чи іншої дії); для афекту характерні більш примітивні реакції значної інтенсивності на противагу складнішій і культурно зумовленій поведінці. Афект немовби нав'язує суб'єктові стереотипні дії, що являють собою спосіб "аварійного" виходу з ситуації (втеча, заціпеніння, агресія й т. ін.), який склався у процесі біологічної еволюції й виправдовує себе лише в типових біологічних умовах. Зміст і характер афективних проявів може змінюватися під впливом виховання і самовиховання.

Настрій – це загальний емоційний стан, що забарвлює протягом значного часу окремі психічні процеси й поведінку людини. Це емоційне тло життя. На відміну від інших емоційних явищ, настрій не має очевидного предметного змісту, його джерела нерідко полягають у несвідомому, або ж у фізіологічних процесах організму. Та все ж частіше настрій відбиває процес стосунків людини зі світом.

Пристрасті – сильні і тривалі емоції, що на певний час забарвлюють життя індивіда, істотно позначаються на спрямованості й динаміці його діяльності. Це виразний сигнал особистісного смислу предмета, його потреби – мотиву, від якого залежить життя. Пристрасть виявляється у зосередженості індивіда на якомусь предметі, який в цей час затіняє всі інші сторони діяльності. Предметом пристрасті найчастіше є інша людина. Прикладом цього може бути закоханість.

Стрес – емоційний стан індивіда, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на ивогми, які до нього висуваються.

Поняття стресу було запроваджене в 50-ті роки ХХст. канадським ученим Г.Сельє для визначення генералізованої реакції організму – "загального адаптаційного синдрому" – як відповіді на будь-який несприятливий вплив. Реагування на екстремальний вплив має певні стадії:

1) "фаза шоку" характеризується різким падінням опору організму;

2) "фаза резистентності" мобілізує адаптаційні можливості організму відповідно до нових умов;

3) "фаза виснаження", якій відповідає стійке зниження резервів організму.

Причиною стресу може слугувати несподіванка, що порушує звичну течію життя. Р. Лазарус, розвиваючи вчення про стрес (1950, 1970), висунув концепцію, згідно з якою розмежовуються поняття фізіологічного стресу, пов'язаного з реальним подразником, і психічного, емоційного стресу, за якого людина на основі індивідуальних знань і досвіду

оцінює майбутню ситуацію як загрозливу, складну. Якщо у випадках фізіологічного стресу адаптаційний синдром виникає в момент зіткнення з подразником, то в разі емоційного стресу адаптація передує ситуації, настає завчасно. Саме завдяки цьому емоційний стрес може бути цільним. Але робота в стресогенній ситуації обов'язково призводить до додаткової мобілізації внутрішніх ресурсів, може мати несприятливі наслідки. Типові хвороби «стресової етіології» – серцево-судинні патології, виразка шлунку, психосоматичні розлади, депресивні стани – характерні для сучасних видів виробничої та управлінської діяльності. Стрес існує завжди. Вплив його залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан викликають, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості – схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. Так, у схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, тверде прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійного браку часу. Дослідники стресу виявили також тенденцію відповідати на подібні стресові ситуації однаковими характерними реакціями, що пояснюється напрацьованою в процесі індивідуального розвитку системою психологічних механізмів (зокрема мотивів).

Фрустрація – негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливістю досягти поставленої мети. Він виникає в ситуаціях, що перешкоджають реалізації ліній життя індивіда. Фрустрація сигналізує про інтенсивність негативного ставлення людини до причин, які породили таку ситуацію. Іноді фрустрація буває тривалою, що призводить до тривалого звуження кола життєвих зв’язків індивіда. Тоді все, що відбувається, він розглядає під кутом зору події, яка спричиняє фрустрацію.

Емоції й почуття становлять два види специфічних проявів афективної сфери особистості, пов'язаних з переживанням ставленням її до навколишнього середовища, інших людей, самої себе. Емоції й почуття мають, крім загальних, і свої специфічні характеристики.

Загальними характеристиками емоцій і почуттів виступають знак (позитивні, негативні, амбівалентні) і модальність (радість, горе, смуток тощо). Це – якісні характеристики емоцій і почуттів. Кількісні характеристики – сила, глибина, інтенсивність і тривалість. Емоції і почуття розрізняються за інтенсивністю (від слабких до афекту), за силою і глибиною (пристрасті), за тривалістю (настрої). Крім якісних і кількісних загальних характеристик, загальними властивостями емоцій і почуттів виступають переключення, передбачення і просторово-часове зміщення.

Просторово-часове зміщення – властивість переживань, емоцій і почуттів зміщуватися з самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, виразніше, ніж у момент події.

Почуття, що характеризують різномаїття емоційного життя індивіда, залежно від їх предмета поділяються на моральні, інтелектуальні, естетичні.

У моральних почуттях втілюється ставлення індивіда до самої себе, до інших людей, до суспільства. Вони ґрунтуються на освоєння ним соціальних норм ісигналізують про ступінь відповідності цих норм найрізноманітніших явищ життя. Прикладом таких почуттів є: патріотизм, почуття обов’язку, товариські, співчуття, емпатії та симпатії. Особливу роль серед них відіграє кохання – мірило морального

ставлення однієї людини до іншої. Рівнеь розвитку моральних почуттів може бути досить повною характеристикою особистості.

Інтелектуальні (пізнавальні) почуття виникають у зв'язку з пізнавальною діяльністю. Вони базуються на пізнавальній потребі індивіда, а тому оцінюють успішність відповідної діяльності про ступінь задоволення цієї потреби. Передусім це інтерес, подив, цікавість, допитливість, сумнів, розчарування, прикрість.

Естетичні почуття переживає індивід, який сприймає оточення з погляду його уявлення про прекрасне або огидне. Естетичні почуття ґрунтуються на соціальних нормах, які у цьому разі є критерієм естетичного ставлення до дійсності. Вони виникають під час сприймання творів мистецтва і мають широкий спектр проявів: від легкого хвилювання до глибокої схвильованості. До естетичних почуттів належать також почуття комічного, гумору, трагічного, іронії. В естетичних почуттях виявляється не лише спрямованість на предмет, а й проникнення в нього.

Завдання та проблемні ситуації

1. Чому людина в горі почуває себе краще, коли виплачеться?
2. Під впливом яких чинників виявляються моральні почуття людини?

Психологічна задача 1

На тривалі впливи несприятливих чинників організм людини або тварини відповідає закономірною реакцією. На першій її стадії мобілізуються захисні сили організму, які протидіють цьому чинникові. На другій – сили, які впливають і протидіють, нібито врівноважуються, організм поступово адаптується до шкідливих умов. Якщо ж дія несприятливого чинника не припиняється, настає стадія виснаження, яке спричиняє негативні і незворотні зміни в організмі.

Запитання: *Що це за реакція? Чому в неї такий перебіг?*

Психологічна задача 2

Закоханий юнак пише дівчині: "Не можу зрозуміти, що зі мною діється... Звітуюся у своїх почуттях, борюся з ними, піддаюсь їм і знову борюсь. З одного боку, боюся втратити розум і тому прагну позбутися їх, з іншого – боюся знову впасти в той сонливий стан, в якому перебував до цієї неповторної весни".

Запитання: *Яке явище у царині почуттів ілюструє цей лист? Яка його природа?*

Практичні завдання

4. Виконання психодіагностичної методики на визначення емоційної спрямованості особистості Б. Додонова.
5. Виконання психодіагностичної методики «Діагностика «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В.В.Бойка.
6. Дослідження настроїв.

Методика діагностики емоційної спрямованості особистості (Б.Додонов)

Інструкція. Із запропонованих варіантів відповідей виберіть один і запишіть у бланку для відповідей після номера твердження число балів, що йому відповідає. Відповіді оцінюються за шкалою:

«Безумовно, так» - + 2 бали, «Мабуть, так» - + 1 бал, «Мабуть, ні» - -1 бал, «Безумовно, ні» - -2 бали.

Опитувальник

1. Я часто турбуюся за близьких друзів.
2. Відчуваю потребу поділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли усі звертають на мене увагу.
4. Для мене завжди важливо домогтися успіху в роботі.
5. Я люблю гострі відчуття.
6. Я охоче побував(-ла) би в якому-небудь новому, невідомому. місці.
7. Відчуваю велику радість, самостійно розв'язавши важку проблему.
8. Люблю солодке і красиве почуття, що виникає при сприйнятті віршів і музики.
9. Віддаю перевагу простим радостям (смачно поїсти, солодко поспати і
10. Люблю займатися колекціонуванням.
11. Хочу приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливе схвалення оточуючих.
13. Приємно відчувати перевагу над суперниками.
14. Я захоплююся будь-якою роботою, що виконую.
15. Охоче йду на ризик.
16. Іноді мені здається, що повинне статися щось незвичайне.
17. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.
18. Я можу прийти в захват від краси природи.
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.
21. Мені завжди шкода невдах.
22. Я не зміг (ла) би обійтися без друзів.
23. Я можу зробити багато чого, щоб завоювати визнання оточуючих.
24. Приємно відчувати, що день пройшов недарма.
25. Я людина рішуча.
26. Люблю все таємниче і незвичайне.
27. Прагну систематизувати свої знання.
28. Твір мистецтва може зворушити мене до сліз.
29. Люблю приємне, бездумне витрачання часу.
30. Люблю робити покупки.
31. Радію, коли хтось досягає успіху.
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, яких я обожнюю,
33. Я самолюбний(а).
34. Я відчуваю радісне зворушення і духовний підйом, коли робота йде добре.
35. Я люблю долати небезпеки.
36. Іноді мене тягне кудись вдалину.
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
39. Я схильний (схильна) до лінощів.
40. Я люблю розглядати свою колекцію.
41. Я прагну допомагати людям.
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, що роблять мені приємне.
43. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш у разі невдач.
44. Мій настрій покращується від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
45. Азарт, спортивна злість поліпшують результати моєї діяльності.

46. Я люблю мріяти.
47. Найприємніше переживання – радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
48. У мене виникає почуття піднесення і відчуженості при зіткненні з прекрасним.
49. Мені хотілося б жити безтурботно.
50. Я охоче розстаюся зі своїми речами.

Бланк відповідей

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	зо
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
∑									

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте кількість набраних балів за кожним з десяти стовпчиків (по вертикалі) з урахуванням знака. Отримані цифри запишіть у вільні клітинки (останній ряд). За кожним вертикальним стовпчиком максимально можна набрати 10 балів. Загальна емоційна спрямованість особистості визначається за найбільшою сумою балів.

Відповідність стовпчиків таблиці спрямованості особистості

I. Альтруїстична спрямованість - потреба в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям.
II. Комунікативна спрямованість - потреба в спілкуванні.
III. Глорична спрямованість - потреба в самоствердженні, у славі, у «пожинанні лаврів».
IV. Практична спрямованість - переживання, зумовлені діяльністю, радість від процесу роботи.
V. Пугнічна спрямованість - потреба в подоланні небезпеки, інтерес і схильність до важких іспитів і до боротьби.
VI. Романтична спрямованість - прагнення до всього незвичайного, таємничого, зі сподіванням якихось подій, що вплинуть на долю.
MI. Гностична спрямованість - потреба в одержанні нової інформації, прагнення упорядкувати цю інформацію, домогтися «пізнавальної гармонії».
VIII. Естетична спрямованість - потреба в гармонії світу, у гармонії особистості.
IX Гедоністична спрямованість - потреба в тілесному і душевному комфорті.
X. Акізитивна спрямованість - прагнення до матеріального благополуччя, до грошей, потреба у накопиченні і колекціонуванні речей.

Методика дослідження емоцій та почуттів

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів
(за В. В. Бойко)

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Наприкінці робочого дня, зазвичай, на моєму обличчі помітно втому.

2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюсь або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе не природно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюсь оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви вуста, не наморщуй лоба і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

Інтерпретація

1. Невміння керувати емоціями, дозувати їх +1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватне емоційне вираження -2, +7, +12, +17, +22
3. Домінування негативних емоцій +4, +9, +14, +19, +24
4. Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій +3,+8,+13,+18,-23
5. Небажання зближатися з людьми на емоційній основі +5,+10,+15,+20,+25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0-2). Або Ви були не відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо Ви набрали не більше **5 балів –** емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

6-8 балів – у Вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

9-12 балів – свідчать про те, що Ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас – це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Дослідження настроїв

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості.

Матеріали та обладнання: шкала кольорового діапазону настроїв, набір із 8 кольорів, запропонований А.М.Лутошкіним, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та білий. Цей комплект складають із кольорового паперу у формі квадратів розміром 3х3 см.

Процедура дослідження

Дослід проводять за методикою "кольоропису" як з однією особою, так і з групою до 16-20 осіб. У разі групового інструктування кожного учасника має бути забезпечено набором кольорів, з якого потрібно вибрати той, що відповідає настрою.

Для визначення емоційного стану за допомогою кольору тим, хто бере участь у дослідженні, пропонується шкала кольорового діапазону настроїв і пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв:

Червоний - захоплений
Оранжевий - радісний
Жовтий – приємний
Зелений - спокійний, врівноважений
Блакитний – сумний
Фіолетовий - тривожний
Чорний - вкрай незадовільний
Білий - важко сказати.

Інструкція досліджуваному: "Подивіться на шкалу кольорового діапазону настроїв. Орієнтуючись на позначення кольорів Цієї шкали, виберіть із свого кольорового набору той колір, що відповідає Вашому настрою сьогодні."

Завдання дослідника та його помічника – фіксувати настрій, визначений досліджуваним у кольороматриці за допомогою кольорових олівців чи фломастерів.

Оперативна кольороматриця настроїв учасників дослідження має такий вигляд.

Оперативна кольороматриця настроїв

№ п.п.	Прізвище, ім'я дослідження	дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т.д.
1.	Андков В.А.										
2.	Бонко В.М.										
3.	Ковв О.Г.										
4.	Ніка Л.Е.										

	і т.д.										

Настрій кожного учасника фіксується в клітинці на перехресті його номера або прізвища з днем, що відповідає даті дослідження. Окрім фіксації в кольороматриці результатів самодіагностики настроїв учасників, дослідникові важливо вести щоденник спостережень. У щоденнику записують, відповідає чи не відповідає самодіагностований настрій реальному, а також основні події дня, які могли вплинути на настрій, якщо вивчається їхня динаміка в групі здобувачів. Наприклад, майбутній екзамен, результати контрольних робіт, святкові дні та ін.

Опрацювання результатів

Результати потрібно опрацьовувати в тому разі, коли досліджується одночасно група учасників або коли проводиться багаторазове самодіагностування настроїв учасників.

Мета опрацювання результатів: підрахунок індивідуальних та групових показників настроїв.

Для отримання індивідуальних показників настроїв підраховують частоту, з якою трапляється кожний колір, представлений у шкалі кольорового діапазону настроїв.

Щоб порівняти настрої всіх учасників дослідження, складають підсумкову кольороматрицю настроїв.

У кольороматриці літерами або за допомогою замальовки відповідної кількості клітинок кольором, що означає настрій, фіксують кількість днів, коли був той чи інший настрій. При цьому починають із захопленого, потім із радісного, далі з приємного і т.д.

Підсумкова кольороматриця настроїв

№ п.п.	Прізвище, ім'я учасника дослідження	дата дослідження (число і місяць)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	і т.д.
1.	Андков В.А	Ч	ч	Ч	0	0	0	ж	Ж	З	
2.	Бонко В.М.	Ч	ч	О	0	ж	З	б	Б	ф	
3.	Ковв О.Г.	Ч	0	0	0	ж	Ж	ж	З	З	
4.	Ніка Л.Е.	Ч	0	0	Ж	ж	Ж	ж	З	б	
	і т.д.										

Аналіз результатів

Аналіз даних оперативної кольороматриці настрою можна проводити щоденно, наприкінці кожного тижня, а також у кінці кожного місяця.

Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься з реальними життєвими подіями досліджуваного. Такий аналіз допомагає людині розібратися в причинах своїх хвилювань, є гарним засобом емоційного самоконтролю. При цьому важливо встановити ступінь адекватності емоційного реагування індивіда залежно від подій його життя.

Загальна оцінка емоційного стану відповідає настрою, що переважає за весь період дослідження, таким може бути тиждень, місяць і т.д. Ця оцінка передбачає можливість відхилень від норми в переживаннях, в емоційних станах досліджуваного. До таких відхилень належать:

- дуже затяжний стан суму, тривоги, незадоволеності;
- невідповідність емоційних станів життєвим ситуаціям;

• надмірна, хронічна емоційна збудженість (у формі радісно-піднесеного настрою);

• різка полярність у тональності емоційних станів.

У процесі аналізу важливо врахувати, що деякі хронічні захворювання людини, наприклад, гастрит, холецистит, хвороби серця тощо дуже впливають на емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, які дуже впливають на настрій людини, належить емоційно-психологічний клімат у родині, в навчальній групі та стосунки з друзями і коханими.

Запитання для самостійної роботи

1. Як відбувається відображення дійсності у почуттях і чим воно відрізняється від відображення дійсності у пізнавальних процесах?
2. У чому полягає відмінність між емоціями та почуттями?
3. Назвіть основні види емоцій, основні ознаки їх проявів.
4. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває в стані емоційного збудження?
5. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
6. Якими є головні ознаки афекту?
7. Які ознаки характеризують пристрасті як форму переживання почуттів?
8. У чому полягають відмінності емоцій людини від емоцій тварин?
9. Назвіть основні види почуттів.
10. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та праксичні почуття належать до вищих почуттів?

Тестові завдання до теми

1. Виберіть ствердження, що містить правильне співвідношення емоцій та почуттів як психологічних категорій:

а) емоції та почуття – це тотожні поняття;
б) почуття – це різновид емоцій;
в) емоція – це ситуативний прояв більш стійкого почуття.

2. До якого виду почуттів відноситься совість:

а) моральних;
б) естетичних;
в) інтелектуальних.

3. Який вид емоцій активізує, пожвавлює життєдіяльність людини:

а) стенічні;
б) астенічні;
в) індиферентні.

4. Який вид емоцій пригнічує, послаблює життєдіяльність людини:

а) стенічні;
б) астенічні;
в) індиферентні.

5. Який емоційний стан людини супроводжується втратою самовладання та неадекватним сприйманням дійсності:

а) стрес;
б) афект;

в) настрій.

6. Суб'єктивний негативний стан переживання дефіциту близького міжособистісного спілкування – це визначення якої психологічної категорії:

а) депресія;

б) самотність;

в) аутизм.

7. Пристрасть – це:

а) категорія, що відображає істотні моменти зв'язку між пізнавальною діяльністю і практичними діями;

б) використання суб'єктом певних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети;

в) стійке емоційне ставлення людини до певного об'єкту.

8. Моральні почуття як вид вищих почуттів – це:

а) почуття, що виражають ставлення людини до людини і до суспільства: до природи, до людей, до себе, до ситуацій, до явищ;

б) почуття, що виражають і відображають ставлення до процесу пізнання його успішності та неуспішності;

в) почуття, що відображають і виражають ставлення суб'єкта до різних фактів життя, їх відображення в мистецтві.

9. Інтелектуальні почуття, як вид вищих почуттів – це:

а) почуття, що виражають ставлення людини до людини і до суспільства: до природи, до людей, до себе, до ситуацій, до явищ;

б) почуття, що виражають і відображають ставлення до процесу пізнання його успішності та неуспішності;

в) почуття, що відображають і виражають ставлення суб'єкта до різних фактів життя, їх відображення в мистецтві.

10. Емоції – це:

а) психічні стани і процеси людини і тварини, у яких реалізуються їх ситуативні переживання;

б) свідома саморегуляція людиною своєї поведінки і діяльності, регулююча функція мозку, що полягає в здатності активно домагатися свідомо поставленої мети, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди;

в) психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій і емоційне ставлення до навколишньої дійсності.

Рекомендована література:

1. Гребінь Н.В. Загальна психологія. Емоції і воля. Н.В. Гребінь. Львівський нац. унів. ім. Івана Франка, 2021. 36 с.
2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Деніел Ґоулман; пер.з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2024 р. 512 с.
3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект в бізнесі. Деніел Ґоулман; пер.з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2021 р. 528 с.
4. Дубравін Ден Психологія емоцій: почуття під контролем Ден Дубравін. ІРІО, 2018.

256 с.
5. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
6. Лазуренко О.О. Психологія емоцій О.О. Лазуренко. Книга-плюс, 2018.264 с.
7. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
8. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
9. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів С. Д. Максименко. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
10. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології. Том 1 П.А. М'ясоїд Алерта, 2011. 496 с.
11. М'ясоїд П.А. Загальна психологія. П.А. М'ясоїд. К.: Вища школа, 1998. 479 с.
12. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
13. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461с.
14. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. І.М.Цимбалюк, О.Ю. Яницька. К., 2004. 304 с.
15. Штифурак В.С., Педоренко В.М. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2016 - 96 с.
16. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.11. Воля.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про волю. Види вольових дій.
2. Функції волі.
3. Воля та свідомість.
4. Структура складної вольової дії. Прийняття рішення в процесі вольової дії.
5. Виховання і самовиховання волі.

Засвоїти основні поняття теми:

Воля, мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, затримка, бажання, потяг, воління, боротьба мотивів, прийняття рішення, сила волі, безвілля, абулія.

Формалізована структура змісту теми

Психологічна функція волі: свідома регуляція психічної активності особистості. Спонукальна та гальмівна функції волі.

Фізіологічний механізм волі: зумовлене свідомою метою рефлекторне збудження кінестетичних клітин кори великих півкуль головного мозку через активізацію слідів від подразників, що діяли раніше.

Функції волі:	Розлади складної вольової діяльності:	Види локусу-контролю:
- спонукальна - гальмівна	- абулія - апраксія	- екстернальний - інтернальний

Текстовий матеріал теми

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

З часів Арістотеля і дотепер воля розглядається як проблема породження реальної дії (В. Вундт, В. Джеймс, Ш. Чхартишвілі), але двома основними шляхами, двома основними лініями.

1. Лінія Арістотеля – поняття волі пов'язується з проблемою народження не всякої дії, але дії на основі розуму, роздумів.

2. Лінія Декарта – воля розглядається у контексті породження будь-якої дії. Тривалий час домінувало саме таке розуміння.

Воля – це психічна функція, яка передбачає: регулювання людиною своєї поведінки відповідно до найбільш значущих для неї мотивів; гальмування інших мотивів, спонукань, намагань; організація дій, учинків згідно зі свідомо поставленими цілями. Саме в цих діях і виражається воля.

Воля невід'ємна від свідомості, від свідомих дій. Вона передбачає регулювання поведінки особистості, панівну роль людини в регулюванні дій у зв'язку з пізнаною необхідністю на основі знань.

Процес регулювання не відірваний від потреб. Воля детермінується потребами, але не підкоряється їм. Воля зумовлена мотивами, складом особистості - це її перша особливість (детермінізм). Друга особливість – це особистісний характер вольових дій. Вольова дія – не імпульс у процесі автоматичної розрядки, вона опосередковується свідомістю, це прояв особистості, її свідомої спрямованості.

Воля – єдність двох тенденцій: потягів і повинності. Вона виникає тоді, коли людина здатна до рефлексії щодо власних потягів бажань, може так чи інакше поставитись до них.

Історії психології відомі спроби як ототожнити волю з інтелектуальними чи емоційними процесами, так і відмежувати її від них.

Сучасна психологія ґрунтується в розумінні природи волі на двох головних положеннях.

1. Як і всі інші сторони психіки, воля має функціональне підґрунтя у вигляді нервових процесів у мозку. Згідно з ученнями воля має умовно-рефлекторну природу і не мислиться поза діяльністю нашого мозку. Науковці зазначають: „...весь механізм вольового руху є умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім законам вищої нервової діяльності9'. Головну роль у механізмі вольових рухів відводили умовним рефлексам, які викликаються кінестезичними подразниками, тобто рухами скелетної мускулатури. Кінестезичні клітини кори пов'язані з усіма іншими її клітинами, у яких проектуються як усі зовнішні впливи, так і внутрішні процеси організму. На думку науковців, „...це і є фізіологічним підґрунтям для так званої довільності рухів". Вони зумовлені сумарною діяльністю кори.

Вольовий процес здійснюється до того часу, поки в корі головного мозку існує відповідний осередок оптимальної збудливості. Збереження такого осередку залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників. Велика роль при цьому належить ретикулярній формації, яка "заряджає" збуджені осередки кори. Крім того, ретикулярна формація відсіває, не пропускає до кори непотрібні в даний час імпульси, які не мають життєво важливого значення. Це також сприяє збереженню вольової домінанти.

Рухову реакцію можуть викликати не тільки першосигнальні подразники, але й слова, які чує чи бачить людина, а також слова, що вимовляються нею у внутрішній мові. Саме останні - основні сигнали, які викликають і спрямовують потрібні рухи. Друга сигнальна система, за І.П. Павловим, - вищий регулятор поведінки. Механізми другої сигнальної системи здійснюють регулюючий вплив на сигнали першої сигнальної системи і підкіркові центри довільних рухів. Якщо гальмується друга сигнальна система, то можна говорити про діяльність, яка „мало рахується з дійсністю і підпорядковується головним чином емоційним впливам підкірки. ...Людина насамперед сприймає дійсність через першу сигнальну систему, потім вона стає господарем дійсності через другу сигнальну систему".

Вольове регулювання поведінки здійснюється за попередньо складеною програмою. Порівняння досягнутого результату з наміченою програмою відбувається в лобних долях кори головного мозку, пошкодження яких призводить до абулії (хворобливого безвілля).

Як побачимо далі, вольова дія людини — це не проста реакція у відповідь на подразники, що діють у даний момент, а відповідь всієї цілісної свідомої особистості.

2. Воля формується умовами життя і діяльності людини, зовнішніми обставинами, у процесі виховання і самовиховання. Такий підхід до розуміння волі дає можливість правильно пояснити питання про свободу волі. Сутність цього пояснення зводиться до тези про те, що, пізнаючи закони природи і суспільства, людина вибирає можливі і необхідні для неї дії, тобто приймає рішення і діє зі знанням справи. Пізнання - це необхідна і достатня умова, яка забезпечує волю свободою. Воля невідривна від свідомості, від свідомих дій. Вона передбачає регуляцію поведінки особистості, панівну роль людини в регуляції дій у зв'язку з пізнаною необхідністю на основі знань. Тому це панування - і компонент свободи волі, і вияв цієї свободи.

Фізіологічним механізмом волі є кіркова рефлекторна діяльність, що безперервно співвідноситься, врівноважує організм із зовнішнім середовищем на основі створення оптимального осередку збудження. Воля виражається в діях і вчинках.

Осередок оптимального збудження не передбачає сам по собі суті дії, вчинку. Людина або відмовиться від боротьби у хвилину небезпеки, чи вона буде втікати, чи кинеться на допомогу слабкому. Спонукання тут – це запобігання небезпеці. Але волі в полоні спонукань, потягів ще немає. Потрібне усвідомлення ставлення до наслідків своїх дій. І лише тоді вчинком може стати і втеча, і підіймання рук, і активна боротьба.

Отже, визначальними є психологічні механізми, що зумовлюють вольову специфіку регуляції діяльності.

Потреби можуть слугувати спонуканням до дії. Але між спонуканням і реальною дією у власне волі присутній момент усвідомлення, рефлексії. Воля являє собою певну структуру, що має початок і кінець. Одиницею вольового процесу є вольовий акт, у якому виділяються чотири фази, що розкривають суть вольової поведінки. Від обмірковування того, як досягти мети, які шляхи до неї ведуть, до прийняття рішення діяти саме так, а не інакше, тобто від виникнення наміру дії і до здійснення рішення, – так розгортається вольова дія. Вона пов'язана з боротьбою мотивів при прийнятті рішення і з вольовим зусиллям. Воля підкоряє поставленій меті всі дії особистості.

Розгляд мотивації як обов'язкової умови виникнення вольової поведінки пов'язаний з ім'ям Д.М. Узнадзе. Основою теорії Д.М. Узнадзе є вчення про потреби як джерела активності та об'єктивну ситуацію їхнього задоволення. За цією теорією, активність, спрямована на задоволення потреб, пов'язаних із добуванням засобів для задоволення потреб, має дві форми:

- поведінка-обслуговування (вужче – імпульсивна поведінка) живиться від джерела актуальної потреби. Колись об'єкт дії звертається до зовнішнього середовища для задоволення потреби, для нього створюється актуальна ситуація, яка є умовою виникнення ВІДПОВІДНОЇ установки;
- вольова поведінка, спрямована на задоволення не актуальної потреби суб'єкта, а можливої потреби, яка може виявитися у даного суб'єкта через деякий час. Активність, що "має силу діяти без актуальної потреби", – це воля.

Здійснення вольового акту залежить від прийняття рішення. Актові рішення передує період обмірковування та пошуку потрібної для даної особистості поведінки, за яку суб' єкт готовий нести відповідальність. Це поведінка, в якій людина виходить із загальних потреб, а не керується імпульсом актуальної потреби.

Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, яка є в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є).

У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання.

Волю в психології найчастіше визначають:

• через вольові якості особистості - ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;

• через довільну регуляцію поведінки, психічних процесів;

• через вольові дії, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

• вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку;

• вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;

• вольові стани - це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани проявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;

• вольові якості - відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації.

Воля виконує дві взаємопов'язаних *функції* - спонукальну й гальмівну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає вчинок. Спонукання людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів — від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням

про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

Традиційно вольове регулювання поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як вольове зусилля. Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля. В результаті вольового зусилля вдається загальмувати одні мотиви і підсилити дію інших. Зовнішні перешкоди викликають вольове зусилля тоді, коли вони переживаються як внутрішня перешкода, внутрішній бар'єр, який треба подолати. Отже, вольове зусилля є особливою активністю, що має внутрішній план свідомості і спрямована на мобілізацію всіх можливостей людини. Вольове зусилля - це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Про послідовність фаз складної вольової дії можна говорити лише умовно. Вирізняючи фази складної вольової дії, ми віддаємо данину традиційному їхньому висвітленню у психологічній літературі.

Вольова дія може реалізуватися в простих і складніших формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію. Простий вольовий акт має дві фази: 1) виникнення спонукання та усвідомлення мети; 2) досягнення мети. Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передує врахування її наслідків, усвідомлення Її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування.

У складній вольовій дії можна виділити чотири основні фази: 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети; 2) стадія обмірковування і боротьба мотивів; 3) прийняття рішення; 4) виконання.

Протікання вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, інколи зовсім нівелюючись. Будь-яка вольова дія є вибірковим актом, що включає свідомий вибір і рішення.

Перша фаза вольової дії починається з виникнення спонукання, що виражене прагненням. Залежно від ступеня усвідомленості прагнення диференціюються на потяги, бажання, хотіння.

Потяги - це мотиви поведінки, які є недиференційованою, мало-усвідомлюваною, безпредметною потребою. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І тільки коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг "опредметнюється" і переходить у бажання. Таке "опредметнювання" і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

Бажання - це мотиви поведінки, що характеризуються достатньою усвідомленістю потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням.

Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Але хоча бажання і передбачає знання мети, воно не включає думок про засоби її досягнення. До того ж бажання бувають різної інтенсивності, можуть довго утримуватися і ставати побажаннями, можливе виникнення різних взаємовиключних бажань, на підставі чого постає "боротьба" бажань, проблема вибору між ними. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння.

Хотіння - це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети. Хотіння є прагненням, що переходить у дію. Причини хотіння також вбачають у предметах, які їх викликають. Хотіння належить до емоційних утворень, але разом з тим воно містить ідею чи уявлення, або інтелектуальний конструкт. Так, кожна людина має певні бажання, але по-справжньому хоче досягти мети та людина, яка обмірковує свої дії і починає діяти, долаючи різні труднощі.

Друга фаза в розвитку вольової дії пов'язана з обмірковуванням і боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінення суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Вибір обраної мети може характеризуватися боротьбою мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, заходячи в конфлікт між собою. В конфлікті спонукань відбувається вихід саме на особистісний рівень. Особистість спирається при цьому на свої переконання, ціннісні орієнтації, настанови, погляди та світогляд. Вона діє не взагалі, а з тих чи інших позицій, які характеризують її як особистість. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення.

Третя фаза вольової дії пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір - різні щаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не тільки оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого - вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Перш ніж діяти, необхідно зробити вибір і прийняти рішення. "Техніка" прийняття рішення за різних умов неоднакова, зокрема тоді, коли рішення стосується складної і віддаленої мети. Рішення, які здійснюються за певною програмою впродовж певного часу або всього життя, називають намірами. Вольовий акт, проте, не вичерпується прийняттям рішення чи утворенням наміру. Відомо, що найпрекрасніші рішення і наміри часто не виконуються, не переходять у дію.

Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

Четверта, найістотніша фаза вольової поведінки - це виконання рішень і намірів. Коли "боротьба мотивів" завершена і рішення прийняте, починається справжня боротьба - боротьба за виконання рішення. Виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. В подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля. У поведінці або вчинку остаточно визначається воля людини. Не за позитивними цілями чи гуманними рішеннями і намірами, а за вчинками судять про волю людини.

Таким чином, вольова діяльність як цілісний мотиваційний акт поведінки виходить із спонукань, джерелом яких є потреби; спрямовується на усвідомлені цілі; здійснюється на основі свідомого регулювання. Вольові властивості можна співвіднести з компонентами вольової регуляції діяльності, що також свідчить про багаторівневість цього процесу.

Воля є власним надбанням індивіда. Вона дає йому можливість свідомо і відповідально ставитися до власного життя.

Завдання та проблемні ситуації

1. У житті трапляється так, що прийнявши рішення, людина починає знову сумніватися в його правильності і не виконує його. Чим можна пояснити виникнення таких протиріч? Про які особливості волі особистості це свідчить?

2. Які прийоми роботи над собою можуть сприяти формуванню вольових якостей?

Психологічна задача 1

Чеський священик Д. Криан, який брав участь у поході Карла XII на Росію, залишив спогади про Полтавську битву (709) Аналізуючи розстановку сил, він відзначає кількісну перевагу російських військ, несприятливі позиції шведів, опір місцевого населення, ненадійність союзників, відсутність продовольства, поранення короля. Проте причиною поразки шведських військ вважає волю Бога: "Бог дав Карлові можливість пройти через випробування поразкою, щоб навчити його цінувати життя! Подібну оцінку, але дещо по-іншому, висловив у наказі по війську і Петро І: Перемогу дав Бог завдяки героїзму наших воїнів!

Запитання: *Про що свідчить подібне пояснення подій? Яке уявлення про волю за ним приховане?*

Психологічна задача 2

Психолог, якому вдалося врятуватися з гітлерівських таборів смерті, засвідчував, що найстійкішими серед в'язнів були ті, хто до цього жив інтенсивним внутрішнім життям, нехтував матеріальним благом – професійні революціонери, священики, люди високої культури. Другу, менш стійку групу, складали люди, діяльні за своєю природою, які активно шукали можливості пристосуватись і вижити. Були й такі, що йшли на підлість і зраду. Нарешті, була група зломлених збайдужілих осіб, які не робили жодних спроб чинити опір своїй долі. Серед них траплялися люди, що колись обіймали високі посади, керували іншими.

Запитання: *Про що свідчить це спостереження? Як пояснити відмінності в поведінці цих груп людей?*

Виконання практичних завдань

1. Виконання психодіагностичної методики «Дослідження суб’єктивного локус-контролю» Дж.Роттер, адаптов. В.Ядов.

2. Виконання психодіагностичної методики дослідження розвитку вольових якостей особистості.

Опитувальник «Шкала локус-контролю»
(Дж. Роттер, 1966 р., адаптація В. Ядов).

Тест дає змогу оцінити сформований у людини рівень суб'єктивного контролю над різноманітними життєвими ситуаціями. В його основу покладено дві принципові тези:

1. Люди відрізняються один від одного тим, як і де вони локалізують контроль над значущими подіями у своєму житті. Можливі два протилежні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. Людина екстернального типу вважає що події, які з нею відбуваються, є наслідком впливу зовнішніх сил - випадку, інших людей тощо і від неї не залежать. Людина інтернального типу вважає, що події, які з нею відбуваються, є результатом її власної діяльності. Будь-яка людина займає певну позицію на шкалі від інтернальності до екстернальності.
2. Рівень суб'єктивного контролю конкретної людини є постійним і визначає її поведінку в будь-яких ситуаціях.

Пристосування та поступливість властиві людям екстернального типу, а інтернати менш схильні підкорятися тиску інших і чинять опір, коли відчувають, що ними маніпулюють. Люди інтернального типу краще працюють наодинці, екстернали під контролем.

1. А. Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто карають їх.
   Б. У наш час неприємності з дітьми трапляються часто тому, що батьки дуже м'яко ставляться до них.
2. А. Багато невдач буває, коли не щастить.
   Б. Невдачі людей є результатом їх власних помилок
3. А. Одна з головних причин, чому здійснюються неморальні вчинки в суспільстві полягає у тому, що оточуючі примиряються з ними
   Б. Завжди будуть неморальні вчинки, незалежно від того, на скільки старанно оточуючі прагнуть запобігти їм.
4. А. Врешті-решт до людей приходить заслужене визнання.
   Б. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
5. А. Думка, що викладачі несправедливі до учнів, є хибною.
   Б. Багато учнів не розуміє, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6. А. Успіх керівників багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.
   Б. Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей.
7. А. Хоч би як ви старалися, деякі люди не симпатизуватимуть вам.
   Б. Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє спілкуватися з людьми.
8. А. Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини.
   Б. Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку людини.
9. А. Я часто помічаю слушність приказки: "Чому бути - того не минути".
   Б. Мені здається, що краще прийняти рішення і діяти ніж покладатися на долю.
10. А. Для добре підготовленого спеціаліста не існує такої речі, як упереджена перевірка,

Б. Навіть добре підготовлений спеціаліст часто не витримує упередженої перевірки.

11. А. Успіх є результатом старанної праці і мало залежить від везіння.
Б. Щоб досягти успіху, треба не пропустити щасливого випадку.

12. А. Кожний громадянин може впливати на важливі державні рішення.
Б. Суспільством керують люди, які висунуті на відповідальні посади, а інші мало що можуть зробити.

13. А. Будуючи плани, я завжди впевнений, що зможу їх здійснити.
Б. Не завжди доцільно планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.

14. А. Є люди, про яких упевнено можна сказати, що вони недобрі.
Б. У кожної людини є щось добре.

15. А. Здійснення мок бажань не пов'язане з везінням.
Б. Коли не знають, як бути, підкидають монету. По-моєму, в житті це часто можна використовувати.

16. А. Керівником часто стають завдяки щасливому збігу обставин.
Б. Досягнення певної керівної посади залежить від здатності керувати людьми, везіння тут ні до чого.

17. А. Більшість із нас не може впливати якось суттєво на світові події.
Б. Беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть керувати подіями у світі.

18. А.Більшість людей не розуміє, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.
Б. У дійсності не існує такої речі, як везіння.

19. А. Завжди слід бути готовим визнати свої помилки.
Б. Як правило, легше не підкреслювати свої помилки.

20. А. Важко дізнатися, чи справді Ви подобаєтеся людині, чи ні.
Б. Кількість Ваших друзів залежить від того, наскільки Ви приваблюєте до себе інших

21. А. Зрештою, неприємності, які трапляються з Вами, урівноважуються приємними подіями.
Б. Більшість невдач є результатом незнання, лінощів, відсутності здібностей або всіх трьох причин відразу.

22. А. Якщо докласти досить зусиль, то можна викоріняти бездушність і формалізм.
Б. Є речі, з якими важко боротися, тому бездушність і формалізм викорінити неможливо.

23. А. школи важко зрозуміти, із чого виходять керівники, коли висувають людину на винагороду.
Б. Винагорода залежить від того, як старанно людина працює.

24. А. Хороший керівник очікує від підлеглих, аби вони самі вирішували, що вони повинні робити.
Б. Хороший керівник дає чітко зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.

25. А. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
Б. Не можу повірити, що випадок або доля відіграють важливу роль у моєму житті.

26. А. Люди самотні через те, що не виявляють товариськості до оточуючих.
Б. Не має сенсу добиватися прихильності людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.
27. А. Характер людини залежить головним чином від її сили волі.
Б. Характер людини формується переважно у колективі.
28. А. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
Б. Інколи я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї волі.
29. А. Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
Б. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Ключ:

Екстернали - 2А ЗБ, 4Б, 5Б, 6А 7А, 9А 10Б, 11Б, 12Б, 13Б, 15Б, 16А, 17А, 18 А, 20А,21А, 22Б, 23А, 25 А, 26Б, 28Б, 29Б.

Інтернали - інші, крім 1АБ, 8АБ, 14АБ, 19АБ, 24АБ, 27АБ, які не означають нічого.

Високий показник відповідає високому рівню суб'єктивного контролю **(інтернальносгі)** над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, внаслідок чого відчувають відповідальність за своє життя та долю.

Низький показник за шкалою відповідає, низькому рівню суб'єктивного контролю **(екстернальності).** Такі люди не бачать зв'язку між своїми вчинками і значущими для них подіями, не вважають себе здатними контролювати розвиток цих подій і вважають, що більшість із них є результатом випадку або дій інших людей.

Оцінка розвитку вольових якостей

Воля – це організація людиною своєї діяльності, спрямована на подолання труднощів при досягненні мети. Для досягнення успіху у майбутній професійній діяльності старшокласнику необхідно розвивати такі вольові якості: рішучість, наполегливість, силу і міцність, сміливість, самостійність, вміння володіти собою.

Інструкція. Дайте відповідь на всі питання нижченаведеної анкети, не пропускаючи жодного. При цьому позначте ту відповідь, яка найбільше відповідає вашій поведінці.

1. Чи робите ви вранці зарядку?
а) регулярно; б) час від часу; в) не роблю.
2. Чи відстоюєте свою думку перед товаришами та дорослими?
а) завжди; б) іноді, але не завжди вдається; в) не намагаюся відстояти.
3. Чи вмієте ви володіти своїми почуттями (долати розгубленість, страх та ін.)?
а) у будь-якій ситуації; б) не завжди, залежно від ситуації; в) не вмію.
4. На зборах ви висловлюєте свою думку, критикуєте недоліки?
а) завжди, коли є своя думка; б) іноді висловлюю; в) ніколи.
5. Чи буває таке, що невдалі спроби розв'язати завдання, зробити вправи та ін. мобілізують вас на досягнення поставленої мети?
а) завжди мобілізують; б) іноді примушують; в) практично ніколи.

6. Якою мірою сформовані у вас основні побутові навички: прибирання постелі, підтримання охайності в кімнаті, дотримання основних вимог до зовнішнього вигляду?

а) в основному сформовані досить стало: регулярно прибираю постіль, підтримую порядок у кімнаті, охайний щодо одягу;

б) сформовані, але не досить стало;

в) не сформовані.

7. Чи здатні ви самі, без зовнішнього примусу, організувати свій час?

а) здатен; б) роблю це не регулярно; в) практично ніколи цього не роблю.

8. Чи можете ви без нагадувань сісти за домашні завдання?

а) практично завжди; б) тільки іноді; в) практично ніколи цього не роблю.

9. Чи здатні ви протягом кількох тижнів або навіть місяців займатися якоюсь справою?

а) здатний; б) здатний лише зрідка; в) не здатний.

10. Чи виявляється у вас інтерес до самовиховання?

а) досить чітко виявляється; б) виявляється, але час від часу; в) не виявляється.

11. Чи займаєтеся самовихованням?

а) регулярно намагаюся; б) час від часу; в) не займаюся.

12. Чи є у вас спеціально розроблена програма дій на майбутнє?

а) є; б) певної програми не має, але є деякі накреслення; в) ніякої програми нема.

13. Чи властива вам звичка доводити свої справи до кінця?

а) так; б) не всі справи доводжу до кінця; в) дуже зрідка доводжу до кінця.

14. Чи плануєте ви свій вільний час (особливо на неділю, в канікули) чи дієте, як вдається?

а) найчастіше планую; б) планую іноді; в) практично ніколи не планую.

15. Чи вмієте ви стримувати свої почуття?

а) в основному вмію; б) інколи не стримуюся; в) як правило, не стримуюся.

16. Чи вмієте ви серйозно та відповідально виконувати завдання, яке самі вважаєте важливим?

а) як правило, вмію; б) не завжди вмію; в) не вмію.

17. Чи намагаєтеся ви визначити для себе серйозну життєву мету (вибір професії, оволодіння важливими трудовими навичками?

а) так; б) намагаюся, але тільки час від часу; в) не намагаюся.

18. Якщо маєте якусь серйозну мету, чи робите щось для її здійснення?

а) роблю; б) роблю дуже маю; в) нічого не роблю.

Інтерпретація.

Підрахуйте, скільки разів ваша відповідь дорівнювала варіантам а, б, в. Сума отриманих балів характеризує вираженість вольових рис характеру. При цьому:

а - 2 бали; б - 1 бал; в - 0 балів.

Якщо набрано понад 30 балів, то рівень розвитку вольових якостей дуже високий; 25-30 – середній, 10-20 – низький; менше 10 – вольові якості нерозвинені.

Знання індивідуальних особливостей необхідне не тільки для того, щоб враховувати їх під час вибору професій, а й для вироблення рівноцінного їм індивідуального стилю діяльності.

Тестові завдання до теми

1. Воля – це:
   а) психічні стани і процеси людини і тварини, у яких реалізуються їх ситуативні переживання;
   б) свідома саморегуляція людиною своєї поведінки і діяльності, регулююча функція мозку, що полягає в здатності активно домагатися свідомо поставленої мети, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди;
   в) психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій і емоційне ставлення до навколишньої дійсності.
2. Яка негативна вольова якість передбачає нерозумне наполягання людини на своєму:
   а) несамостійність;
   б) впертість;
   в) лінощі.
3. Для якого виду вольової дії характерна боротьба мотивів:
   а) простої;
   б) складної;
   в) і простої, і складної.
4. Вольові дії – це:
   а) свідомі, довільні дії;
   б) перехід від рішень до їх виконання;
   в) дії, скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей і пов’язані з доланням перешкод;
   г) імпульсивні дії, пов’язані з подоланням перешкод.
5. В якій з названих нижче груп дій всі дії є вольовими:
   а) здригання від сильного звуку, захисні реакції при небезпеці;
   б) спостереження, розв’язування задачі, виготовлення деталі на верстаті;
   в) слухання мелодії, малювання, мріяння.
6. Чим зумовлюється воля:
   а) безпосереднім джерелом і причиною волі людини є сама психіка, свідомість, тобто її духовна сутність;
   б) воля людини обумовлена впливами об’єктивного світу, які діють через внутрішні процеси, що відбуваються в її голові;
   в) воля зумовлюється цілями діяльності, які складаються незалежно від зв’язків людини з зовнішнім середовищем;
   г) воля зумовлюється зв’язками людини з навколишнім середовищем, які прямо діють на поведінку людини.
7. Довільні дії цілком визначаються:
   а) дією першої сигнальної системи;

б) здійснюється другою сигнальною системою, незалежно від першої сигнальної системи;

в) довільні дії здійснюються за участю двох сигнальних систем, при провідній ролі другої сигнальної системи.

8. В якій з наведених дій виявляється навіюваність:

а) самостійне розв'язування задач;

б) старанне виконання доручення;

в) страх дитини при слуханні казки з відповідним сюжетом;

г) переписування вправи.

9. Характерною рисою довільних дій є те, що:

а) в них є лише наявність прагнення до мети;

б) в них є лише попереднє уявлення мети і способів її здійснення;

в) в них є наявність прагнення до мети, попереднє уявлення мети і способів її здійснення;

г) в них є попереднє рухове уявлення і не обов'язкова наявність прагнення до мети.

10. В якій з наведених дій виявляється впертість:

а) необґрунтоване, нерозумне відстоювання учнем свого рішення і відкидання вимоги вчителя;

б) нерозуміння вимоги вчителя та її невиконання;

в) відмова виконувати вимогу вчителя.

Запитання для самостійної роботи

1. У чому виявляються головні функції волі?
2. У чому полягає істотна відмінність між довільною і мимовільною дією?
3. Що таке вольове зусилля та якими чинниками воно викликається?
4. Що таке сила волі і чим вона зумовлюється?
5. Якими є головні етапи розвитку складної вольової дії?
6. Чим з психологічної точки зору відрізняються поняття «бажання» і «воління»?
7. Які причини можуть викликати боротьбу мотивів?
8. Що може впливати на процес прийняття людиною рішення?
9. Які чинники, на вашу думку, справляють найбільший вплив на розвиток волі людини?
10. У чому полягає слабкість волі і які її причини?

Рекомендована література:

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. І.Д. Бех. К.: Україна-Віта, 1995. 37 с.
2. Гребінь Н.В. Загальна психологія. Емоції і воля. Н.В. Гребінь. Львівський нац. унів. ім. Івана Франка, 2021. 36 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.; Ч.2 200 с.
4. Костюк Г.С., Балл Г.О. Мислення в діяльності молодших школярів Г.С.Костюк, Г.О.Балл. – К.: Рад. школа, 1981. 160 с.
5. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

6. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
7. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів С. Д. Максименко. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології. Том 1 П.А. М'ясоїд Алерта, 2011. 496 с.
9. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
10. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. ВЦ «Академія», 2024.352 с.
11. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461с.
12. Саржевський С.Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги. С.Н. Саржевський. Запоріжський держ. мед. унів., 2017.– 72 с.
13. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія. О.В Скрипченко, Л.В. Долинська. Кондор, 2023. 464 с.
14. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.12. Темперамент.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття про темперамент.
2. Фізіологічна основа темпераменту.
3. Психологічна характеристика типів темпераменту.
4. Врахування типу темпераменту у навчально-виховному процесі.

Засвоїти основні поняття теми:

Темперамент, тип вищої нервової діяльності, сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, екстравертованість, інтровертованість, сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, емоційна збудливість.

Формалізована структура змісту теми

Головні компоненти темпераменту: загальна психічна активність, моторика, емоційність.

Фізіологічне підґрунтя темпераменту: тип вищої нервової діяльності.

ТЕМПЕРАМЕНТ		
Властивості вищої нервової діяльності: - сила процесів збудження і гальмування - врівноваженість процесів збудження і гальмування - рухливість процесів	Типи: - сангвінік (нервові процеси сильні, врівноважені, рухливі) - холерик (нервові процеси сильні, неврівноважені, рухливі) - флегматик (нервові процеси	Основні властивості: - темп - сенситивність - лабільність - пластичність - резистентність - реактивність

збудження і гальмування	сильні, врівноважені, інертні) - меланхолік (нервові процеси слабкі, неврівноважені, малорухливі)	- ригідність - екстравертованість та інтровертованість - емоційна збудливість

Текстовий матеріал теми

Як нами зазначалось вище, інструментальну функцію психіки виконують психічні явища, які характеризують спосіб життя індивіда. До інструментальної функції психіки відноситься темперамент, наукове вчення якого ведеться вже протягом двох тисячоліть. Розглянемо поняття темпераменту, з якого у психології традиційно починається аналіз індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Темперамент – індивідуально-типологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів.

Найдавніша теорія темпераменту була розроблена Гіпократом (470-377 до н.е.), який пов'язував типи темпераменту з гуморальним фактором – співвідношенням між чотирма рідинами, які циркулюють у людському організмі, – це кров, жовч, чорна жовч та слиз (лімфа, флегма). На основі теорії Гіпократа поступово сформувалося вчення про темперамент, згідно з яким існує чотири типи темпераменту – залежно від домінування в організмі людини тієї чи іншої речовини. Так, при сангвінічному темпераменті в організмі переважає кров, при холеричному – жовч, при меланхолічному – чорна жовч, а при флегматичному – флегма.

І. Кант (1724-1804) був прибічником гуморальної теорії темпераменту. Він вважав органічною основою типів темпераменту якісні особливості крові. До речі, І. Кант уперше створив психологічну характеристику типів темпераменту, дав класифікацію психологічних властивостей темпераменту і характеру людини.

П. Лесгафт (1837-1909) розробив оригінальну теорію, згідно з якою в основі проявів темпераменту лежать властивості системи кровообігу, зокрема товщина стінок кровоносних судин, діаметр їхнього просвіту, побудова і форма серця тощо.

Е. Кречмер (1888–1964) спробував визначити типи темпераменту через типи морфологічної конституції тіла людини. Він виділив два основних типи конституції – астенічний та пікнічний.

Астенічному типу конституції тіла властиві довга і вузька грудна клітка, довгі кінцівки, видовжене обличчя, слабкі м'язи. Цьому типу конституції відповідає шизоїдний (шизотемічний) темперамент, якому притаманні індивідуальні особливості – від надмірної афективності та подразливості до безчуттєвої холодності і байдужості, а також замкненість.

Для пікнічного типу конституції тіла характерні широка грудина, кремезна фігура, кругла голова, випнутий живіт. Цьому типу відповідає циклоїдний (циклотомічний) темперамент з індивідуальними особливостями, розташованими впродовж "дієтетичної" шкали – від постійного піднесеного веселого настрою у маніакальних суб'єктів до постійного пригніченого, сумного, похмурого стану у депресивних індивідів. Відомий американський психолог В. Шелдон (нар. 1898) також запропонував морфологічну теорію темпераменту, за якою виділяються три основні типи соматичної конституції ("соматотипи"): ендо-, мезо- і ектоморфний.

Для ендоморфного типу темпераменту характерні м'якість та округлість зовнішнього вигляду, слабкий розвиток кісткової та м'язової системи – йому відповідає вісцеротонічний темперамент із схильністю до комфорту, з чуттєвим потягом, розслабленістю та повільною реакцією.

Метаморфічному типу властиві жорстка і різка поведінка з переважанням кістково-м'язової системи, атлетичність і сила. З цим пов'язаний соматотонічний темперамент, якому притаманні любов до пригод, схильність до ризику, бажання м'язових дій, активність, сміливість, агресивність.

Екзоморфний тип конституції характеризується витонченістю і тендітністю тіла, відсутністю виразної мускулатури. Цьому соматотипові відповідає церебротонічний темперамент, якому властиві слабко виражена товариськість, схильність до усамітнення, підвищена реактивність.

Темперамент (лат. Temperamentum – відповідне співвідношення рис) характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності. Психофізіологічний аналіз структури темпераменту дає змогу виділити три головних його компоненти, які виявляються в загальній активності індивіда, його моториці та емоційності.

Загальна активність індивіда полягає в тенденції особистості до самовираження, оволодіння та перетворення зовнішньої дійсності.

Слід виділити такі ознаки м'язового руху, як швидкість, сила, різкість, ритм, амплітуда.

Емоційність як компонент темпераменту являє собою комплекс властивостей, що характеризує особливості виникнення, перебігу і згасання різних почуттів, афектів, настроїв.

Наукова основа теорії побудови темпераменту про типологічні властивості нервової системи тварин та людей. Видатний фізіолог виділив три основні властивості нервової системи – силу, врівноваженість і рухливість збуджувального та гальмівного нервових процесів. За його даними, з можливих комбінацій цих властивостей доцільно розглядати лише чотири основні, які характеризують чотири типи вищої нервової діяльності. Ці комбінації збігаються з античною класифікацією темпераменту. Так, сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи розглядався як відповідний темпераменту сангвініка; сильний, врівноважений, інертний – темпераменту флегматика; сильний, неврівноважений, рухливий – темпераменту холерика; слабкий – темпераменту меланхоліка.

Сангвінічний тип темпераменту характеризується високою лабільністю. Умовні рефлекси (як позитивні, так і гальмівні) утворюються легко і вирізняються точністю та міцністю. Сангвініки можуть легко збуджуватись, а також легко гальмувати свої бажання. Діяльність сангвініка характеризується продуктивністю, якщо йому цікаво, якщо він знаходить щось нове для себе.

Сангвінік дуже рухливий, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з людьми, вирізняється товариськістю, вільно та розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю він яскравий екстраверт. У колі друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього переважно оптимістичний.

Для сангвініка характерна підвищена реактивність, він голосно сміється та бурхливо сердиться. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, може контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища.

Надзвичайно легке та швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їх перебудова сприяють тому, що сангвінік швидко схоплює все нове, легко переключає увагу, засвоює нові навички. У нього гнучкий розум, добре розвинуте почуття гумору.

Для **холеричного** темпераменту характерна циклічність у діяльності та поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху до мети, і раптом усе лишити. Непостійність його настрою та циклічність поведінки пояснюються неврівноваженістю вищої нервової діяльності та виявляються в переважанні збудження над гальмуванням. Тому інтенсивна діяльність підкірки не завжди достатньо регулюється корою. Це яскраво простежується під час виникнення складних обставин, коли люди цього типу не можуть знайти правильного рішення, та під час сильного емоційного збудження.

Характерним для холерика є те, що позитивні рефлекси у нього виробляються дуже легко й залишаються надовго, а гальмівні виробляються з труднощами. Складний перебіг збудження та гальмівного процесу в холерика може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Тому холеричний тип, який є підвищено збудливим та нестриманим, може виявлятися в житті в різних варіантах. Люди з серйозними, позитивними інтересами реалізують себе в ініціативних, енергійних та принципових справах.

Холерик характеризується підвищеною емоційною реактивністю. Він буває нетерплячим, запальним та різким у стосунках, прямолінійним. Його вольові дії дуже поривчасті, якщо йому цікаво, він здатний до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик екстраверт, любить бути в центрі уваги, але в спілкуванні вимагає, щоб усе було, як він того хоче, непоступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

Флегматик – спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя. Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, а тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо подразники слабкі, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на різкі зміни середовища.

Умовні рефлекси у флегматиків утворюються повільніше, але виявляються досить стійкими. Вони вміють контролювати, затримувати й регулювати безумовні рефлекси та емоції. Тому у своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий і невиразний. Флегматики точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці. Вони працюють зосереджено, наполегливо, вирізняються посидючістю, стійкістю уваги. Але переключення уваги в них дещо уповільнене.

Меланхолічному типові темпераменту властива слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів. Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і від зміни оточення легко гальмуються. Особливо послаблене внутрішнє гальмування, звідси – низька комплексна реактивність, легке відвертання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності.

За спрямованістю меланхолік інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови, почувається розгубленим. Він буває надмірно сором'язливим, замкнутим, боязким та нерішучим. Не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Меланхолік – дуже вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Почуття його вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Меланхоліку потрібне спокійне, звичне оточення, за таких умов він може успішно працювати і впорається з будь-якими завданнями.

У працях психологів було показано, що структура властивостей нервової системи є складнішою, а число основних комбінацій цих властивостей значно більше, ніж це вважалося раніше.

Завдання та проблемні ситуації

1. Залежно від емоційних станів людини, у неї можуть змінюватися темп мовлення, емоційна збудливість. Чи завжди ці особливості належать до темпераменту?

2. В яких життєвих ситуаціях тип темпераменту особистості розкривається найбільш точно?

Психологічна задача 1

У результаті психологічного вивчення 31 дитини віком до одного року було сформульовано 882 передбачення стосовно динамічних особливостей поведінки цих дітей у майбутньому. Повторне дослідження, здійснене через кілька років, показало, що правильним виявилось 46% прогнозів, 20% були приблизно правильними, 34% не відповідали реальній поведінці дітей.

Запитання: *Про що свідчать ці результати? Які висновки випливають з них?*

Психологічна задача 2

Російські космонавти Валентин Лебедєв та Анатолій Береговий провели разом на орбіті 212 діб. Ось їхні характеристики: Валентин – людина дуже організована, вольова, цільна, методично впорядкована. Дуже емоційний, але добре володіє собою. Анатолій – більш імпульсивний, відкритий, захоплюється ідеями, фонтан пропозицій та ініціатив. Небагатослівна стриманість Валентина слугує стрижнем і опорою запальності Анатолія.

Один мудро скаже два коротких слова, інший – десять гарячих, потім обміняються поглядом – задоволені один одним. Вони успішно виконали програму польоту, причому, як вважають фахівці, також завдяки сумісності характерів.

Запитання: *Про які властивості темпераменту цих космонавтів ідеться? На чому ґрунтується сумісність їхніх темпераментів?*

Практичні завдання

1. Виконання психологічної методики на визначення типу темпераменту EPI Г. Айзенка.

Методики дослідження темпераменту

Опитувальник EPI (за Айзенком)

Інструкція досліджуваному: "Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: "Так" або "Ні". Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка випливає із змісту запитання, і давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає "поганих" і "хороших" відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку відповідей залежно від номера. Намагайтесь не уникати відповідей.

Текст опитувальника EPI:

1. Чи любите ви пожвавлення і метушню навколо себе?
2. Чи часто у вас виникає почуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви почуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
6. Завжди ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
7. Чи буває так, що ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите ви бути серед людей?
11. Чи часто ви втрачаєте сон через свої турботи?
12. Чи вірите у прикмети?
13. Чи можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто ви почуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтеся при сороміцьких висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і ви почуваєтеся «ситим по горло»?
20. Ви почуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтеся, коли намагаєтеся зосередитись?
22. Чи можете ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Чи повністю ви позбавленні страху перед прикметами?
25. Чи любите ви гумор з підковирками?
26. Чи часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи чутливі ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, а ніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що вам важко всидіти на місці?
34. Чи любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у вас ядуха без причини?
39. Чи є ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Чи відкладаєте ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся ви, коли знаходитеся в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?

45.У вас бувають сильні головні болі?
46.Чи вважаєте ви, що вирішиться все само-собою?
47.Вам важко заснути в ночі?
48.Ви говорите інколи неправду?
49.Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?
50.Чи довго ви переживаєте після неприємностей?
51.Чи замкнуті ви з усіма, окрім близьких людей?
52.Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?
53.Чи любите ви жартувати?
54.Чи надаєте ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?
55.Ви соромитеся у присутності старших?
56.Чи вважаєте ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?
57.Часто у вас «смокче під ложечкою» перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається – нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості», оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4-5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ:

Шкала правдивості:

Відповіді «так»: 6,24,36.
Відповіді «ні»: 12,18,30,42,48,54.

Шкала інтроверсія-екстраверсія:

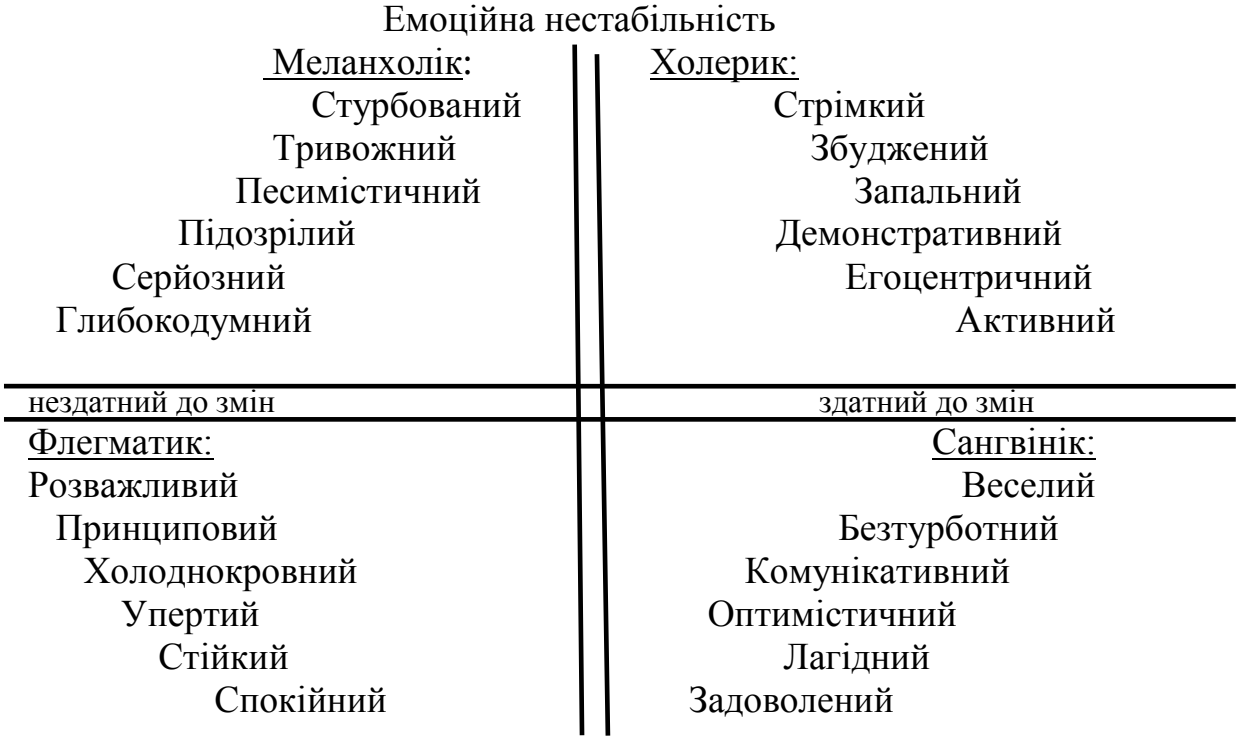
Відповіді «так»: 1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53, 56.
Відповіді «ні»: 5,15,20, 29,32,34,37,41,51. Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі – про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді «так»: 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31, 33,35, 38,40,43, 45,47,50, 52,55,57.
Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі – стабільності (психотизм).
Середній показник:
за шкалою інтроверсії - екстраверсії – 11-12 балів;
за шкалою нейротизму – 12-13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

Співвідношення темпераменту і шкали опитувальника на колі Айзенка здійснюється за допомогою системи координат, при цьому загальна кількість балів за шкалою інтроверсії – екстраверсії відкладається на горизонтальній лінії, а число балів за шкалою нейротизму – на вертикальній. Максимальне число балів – не більше 24 за кожною зі шкал.



Якщо за шкалою екстраверсії ви отримали більше 12 балів, то це означає належність до I групи (екстравертів), менше 12 балів – до II групи (інтровертів). Якщо за шкалою нейротизму понад 12 балів – притаманність рис III групи (невротиків).

Група I (типовий екстраверт). Характеризується орієнтацією особистості на навколишній світ . Цю групу людей характеризує товариськість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість в собі, прагнення до лідерства. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, завдяки гнучкості своєї поведінки легко знаходять контакти різними людьми, але іноді запальні і нестримні, імпульсивні. Такі люди звичайно добре оволодівають професіями типу "людина - людина", але й в інших професіях вони можуть бути успішними.

Група II (типовий інтроверт). Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, які є для людей цієї групи найвищою цінністю.

Такі люди спокійні, врівноважені, розсудливі, завбачливі, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані, раціональні. Вони нетовариські, часто замкнуті, але миролюбиві. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять в колектив, надають перевагу книжкам. Таким людям легше оволодівати професіями типу "людина - техніка", "людина - природа". Працювати з іншими людьми їм важко, це потребує великих зусиль, що часто призводить до емоційного вигорання.

Група III (типовий невротик). Характеризується емоційною нестабільністю особистості. Люди даного типу легко збуджуються, їм притаманні часта зміна настрою, чутливість, примхливість, схильність до песимізму, нерішучість.

Екстраверсія-інтроверсія. Характеризуючи типового екстраверта, важливо відзначити його комунікабельність, широке коло знайомих, необхідність у контактах. Екстраверт діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний; надає перевагу руху і діям, має тенденцію до агресивності; почуття й емоції не мають чіткого контролю, схильний до ризикованих вчинків.

Типовий інтроверт – це пряма протилежність типовому екстравертові. Він спокійний, сором'язливий, схильний до самоаналізу, рефлексії. Інтроверт стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких людей. Планує й обдумує свої дії наперед, не довіряє випадковим емоційним збудженням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Його нелегко вивести з себе, він контролює свої почуття. Характеризується песимістичністю, високо цінує моральні норми.

Нейротизм – характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками рівня лабільності нервової системи.

Яскраво виражений нейротизм (високий рівень емоційної нестійкості) виявляється в надмірній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, почутті провини, схвильованості, стурбованості, депресивних реакціях, розпорошеності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротику притаманні імпульсивність, знервованість у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість. Невротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями по відношенню до впливаючих стимулів. У осіб з високим показником за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз.

Емоційна стійкість (низький рівень нейротизму) – це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги схильність до лідерства.

Дуже низькі показники нейротизму вказують на **психотизм,** що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, неконтактність, егоцентричність. егоїстичність, низький рівень рефлексії.

Тестові завдання до теми

1. Темперамент – це:
   а) психічні стани і процеси, в яких відображено емоційний бік духовного світу людини, її суб'єктивне переживання подій і емоційне ставлення до навколишньої дійсності;
   б) індивідуально-типологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів;
   в) комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.
2. За І.П.Павловим, слабкий, неврівноважений тип нервової системи, характерний для:
   а) сангвініків;
   б) флегматиків;

в) меланхоліків.

3. За І.П. Павловим, сильний, врівноважений, інертний тип нервової системи, характерний для:

а) сангвініків;

б) флегматиків;

в) холериків.

4. За І.П. Павловим, сильний, неврівноважений, рухливий тин нервової системи, характерний для:

а) сангвініків;

б) флегматиків;

в) холериків.

5. Люди з певною статурою мають визначені психічні особливості-це:

а) фізіологічний підхід;

б) гуморальний підхід;

в) типологічний підхід.

6. Фіксація на явищах власного внутрішнього світу, нетовариство – це:

а) ригідність;

б) інтроверсія;

в) сенситивність;

г) екстраверсія.

7. Психічні властивості особистості – це:

а) вроджені властивості, які мають ситуаційний характер;

б) відносно постійні, стійкі влстивості, які формуються у процесі індивідуального життя й діяльності в умовах соціального середовища;

в) другорядні риси, які виявляють стійке вибіркове ставлення до навколишнього;

г) набуті властивості, яі виявляються в поведінці людини.

8. Людина схильна до перебільшень, слабо виявляє свої почуття, уникає спілкування – це:

а) меланхолік;

б) сангвінік;

в) холерик;

г) флегматик.

9. Ригідність – це:

а) швидкість виникнення емоійної реакції;

б) інертність звичок, суджень;

в) гнучкість;

г) енергійність.

10. За Г. Айзенком нейротизм – це:

а) емоційна стійкість;

б) рухливість нервових процесів;

в) швидка втомлюваність особистості.

Запитання для самостійної роботи

1. Якими властивостями перебігу психічної діяльності характеризується темперамент?
2. Які поєднання властивостей вищої нервової діяльності І.П.Павлов зробив базовими

стосовно поділу темпераментів на типи?
3. Охарактеризуйте основні типи темпераменту за Г. Айзенком.
4. У чому виявляються особливості поведінки екстраверта, інтроверта?
5. Як може позначитися темперамент на формуванні рис особистості?

Рекомендована література:

1. Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра. Діагностика, педагогіка. Ю.З. Гільбух. –К.: ВІПОЛ, 1992. 216 с.
2. Губко О.Т. Темпераменти дітей. О.Т. Губко. К.: Знання, 1966. 37 с.
3. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.; Ч.2 200 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Г.С. Костюк. К., 1989. 608 с.
5. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
8. Максименко С.Д. Загальна психологія. Підручник. С.Д. Максименко. Центр навч. літ., 2019. 272 с.
9. Москалець В.П. Загальна психологія. В.П. Москалець. Ліра. К, 2021. 564 с.
10. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології. Том 1 П.А. М'ясоїд. Алерта, 2011. 496 с.
11. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
12. Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. К.: Академвидав., 2012. 461с.
13. Скрипченко О.В. Загальна психологія. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Каравела, 2023.464 с.
14. Трофімов Ю.Л. Психологія. Ю.Л. Трофімов. К.: Либідь, 2001. 560 с.
15. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. І.М.Цимбалюк, О.Ю. Яницька. – К., 2004. 304 с.
16. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.13. Характер.

Теоретичні питання до лабораторного заняття:

1. Поняття характер, його зв'язок з темпераментом.
2. Фізіологічна основа характеру.
3. Структура характеру та симптомокомплекси його властивостей.

4.Поняття про акцентуацію рис характеру. Індивідуальний стиль діяльності.
5. Врахування характеру у навчально-виховному процесі.

Засвоїти основні поняття теми:

Характер, структура характеру, тип характеру, акцентуація, застрявання, педантизм, демонстрування, тривожність, моральні риси характеру, вольові риси характеру.

Формалізована структура змісту теми

Характер – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.

Групи рис характеру, що виражають ставлення особистості до дійсності: ставлення до трудової діяльності, ставлення до інших людей, ставлення до самої себе, ставлення до речей та природного середовища.

ХАРАКТЕР		
Властивості характеру:	Риси характеру:	Стійкі риси, що виявляють ставлення особистості:
- повнота - цілісність - визначеність - сила - стійкість - пластичність	- інтелектуальні - емоційні - вольові - моральні	- до самої себе - до інших людей - до праці - до речей та природного середовища

Текстовий матеріал теми

Однією з властивостей людини, що формується під безпосереднім впливом суспільства, взаємодії особистості з іншими людьми, є характер.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Характер слід розуміти як динамічну форму складного психологічного змісту, яка виявляється в сталому способі життя індивіда.

Людину звичайно характеризують як добру чи злу, скромну чи настирну, делікатну чи грубу, чуйну чи черству, ліниву чи працелюбну, колективіста чи егоїста, боязку чи сміливу. Характером також пояснюють вчинки і проступки, життєві досягнення і невдачі. Поза сумнівом це властивості індивідуальності, але на відміну від властивостей нервової системи, темпераменту чи здібностей вони відображають не динаміку і не результативність, а зміст стосунків людини зі світом.

Якщо темперамент – це сукупність властивостей, які ґрунтуються на процесах дозрівання, то характер – на загальних закономірностях психічного розвитку в онтогенезі, серед яких особлива роль належить вихованню. Якщо темперамент є формальною ознакою способу життя і виявляється як індивідуальний стиль діяльності, то характер – також як змістовий і є ознакою індивідуального стилю життя.

Характер – це зафіксована у вигляді властивостей і сповнена глибокого змісту форма усталених стосунків індивіда зі світом.

За характером приховане життя індивіда в певних суспільно-історичних умовах. Отже, характер є психологічним явищем, своєрідним «зліпком» скульптури, що формує певні зразки стилю життя. Проте індивід не тільки «вбирає» в себе культуру, а й «вибирає» з неї той, чи той зміст. Тому характер – індивідуальний стиль життя в межах певної культури. Найвиразніше це виявляється на рівні особистості, де характер є засобом життя, послуговуючись яким індивід веде діалог з культурою, втілює себе у світ.

Як і інші властивості індивідуальності, характер виконує інструментальну функцію, є певним способом реалізації стосунків індивіда з дійсністю.

Характер – це особливі якості, риси, котрих людина набуває в суспільстві. Таких рис психологи налічують декілька тисяч. Характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності людей. Характер зумовлює типові для особистості засоби поведінки, вчинки у стосунках з іншими. Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки. В ньому можна виділити провідні та другорядні риси. Є цільні, суперечливі, сильні, вольові та слабкі характери.

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться:

а) до інших людей, демонструючи уважливість, принциповість, прихильність, комунікативність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

б) до діяльності, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

в) до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

г) до себе, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси,

Психічні властивості людини - це специфічний вияв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи, своєрідні сполучення яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляють типи темпераменту. 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.

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 спричиняють утворення міцних нервових зв'язків, які потім виявляються дедалі легше та автоматичніше, без особливого нервового напруження.

Утворення та перетворення динамічних стереотипів вимагають значної, часом важкої роботи нервової системи. Динамічні стереотипи утворюють фундамент звичних дій, рис характеру, які, як уже зазначалося, здебільшого виявляються мимоволі.

Отже, характер особистості є складним синтезом тилу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання. "Жива істота - від дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати певною діяльністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється в

певних рисах характеру". Отже, характер, "є сплав рис типу і змін, зумовлених середовищем".

У вченні про характер були спроби пов'язати характер людини з будовою тіла, з особливостями дії залоз внутрішньої секреції, проте ці спроби були неспроможні розкрити сутність характеру. Зазнали краху і ті теорії, що розглядали характер як природжену психічну властивість.

Люди народжуються з різними особливостями функціонування головного мозку, що зумовлюється типом нервової системи, але ці фізіологічні відмінності людей є лише передумовою формування протягом життя різних морально-психологічних якостей і, зокрема, відмінностей характеру.

Те, що в одній родині за схожих умов виростають діти з різними рисами характеру, не може бути доказом природженості рис характеру. Адже однакових умов виховання дітей не буває.

Багатогранність спілкування, обставин, в які потрапляють діти, їхніх переживань створює надзвичайно різноманітні умови життя та виховання дітей. Саме це, відбиваючись у мозку дитини, зумовлює найрізноманітніші індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй, звичними рисами характеру.

Саме те, що моральні норми життя і вимоги до дітей у процесі їх виховання (вказівки, санкції) здебільшого бувають типовими, найбільш зумовлює вияви типових рис характеру, спільних для багатьох людей.

Формування характеру - це тривале становлення постійних психологічних утворень під впливом об'єктивних і спеціально створених для цього умов, коли дії та вчинки внаслідок їх багаторазового повторення стають звичними і визначають типову модель поведінки людини.

Характер людини формується в процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливе значення для виховання характеру має активна діяльність людини і, передусім, праця як середовище її суспільного буття, спілкування як необхідна умова її самопізнання та самореалізації.

У процесі праці виявляються моральні, інтелектуальні, вольові та інші якості особистості, які, закріплюючись під впливом певних умов життя, набувають значення рис характеру.

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.

Серед чинників, які мають для людини життєве значення і впливають на формування її характеру, особлива роль належить вихованню.

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 людини.

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.

Деякі риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих акцентуйованих рис характеру. Акцентуації характеру – крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії, вчинки людини.

Виділяють такі типи акцентуації характеру: гіпертимний, застрягаючий, педантичний,емотивний, тривожний: циклотимний, збуджуваний, дистимічний: демонстративний, екзальтований. Зміст акцентуацій характеру ми подаємо у методиці «Визначення типів акцентуації характеру Леонгарда-Шмішека».

Більш детальна характеристика цих типів акцентуацій характеру подається у працях К. Леонгарда. Акцентуйованим особистостям вкрай необхідно за допомогою психолога блокувати акцентуйовані риси характеру, які призводять до міжособистісних та внутрішніх конфліктів.

Характер тісно пов'язаний з темпераментом, який може сприяти або протидіяти розвитку певних рис характеру. Тому важливо знати свій темперамент. Так, холерику або сангвініку легше, ніж меланхоліку чи флегматику, сформувати в собі ініціативність і рішучість. Однак для холерика може стати серйозною проблемою формування стриманості або самоконтролю, а для сангвініка - вимогливості до себе та самокритичності. Меланхоліку важче подолати сором'язливість і тривожність, а флегматику – розвивати активність.

Характер формується з перших днів життя людини до останніх його днів. У перші роки життя провідним фактором розвитку характеру стає наслідування дорослим; у молодшому шкільному віці поряд із наслідуванням на перше місце виступає виховання. А починаючи з підліткового віку важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Характер може свідомо, цілеспрямовано вдосконалюватися самою людиною завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Треба знати, що характер можна змінювати протягом усього життя людини.

Завдання та проблемні ситуації

1. Чи можна стверджувати, що акцентуація певних рис характеру особистості зумовлюється тільки обставинами її життя?

2. Чи можна погодитися ствердженням, що деякі риси характеру можуть передаватись спадково?

Психологічна задача 1

Народна мудрість говорить: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звчку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Запитання: *Про яку закономірність становлення характеру тут йдеться? Чи має вона наукове обґрунтування?*

Психологічна задача 2

Група здобувачів мала охарактеризувати свого товариша, використовуючи лише прислівники. В результаті було отримано такий ряд слів: стриманий, серйозний, емоційно стійкий, сумлінний, ініціативний, чутливий, чуйний, творчий, активний.

Запитання: *Які з цих слів описують характер, а які темперамент? Як це можна визначити?*

Практичні завдання

1. Виконання психодіагностичної методики визначення акцентуацій характеру Х.Шмішека.

Методика дослідження акцентуацій характеру (Опитувальник Леонгарда - Х. Шмішека)

Мета: тест призначений для діагностики типу акцентуацій особистості.

Текст опитувальника

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи прагнете Ви у всьому і всюди дотримуватися порядку?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтеся до того часу, доки не переконаєтеся ще раз у тому, що все виконано правильно?
5. Чи буває так, що у Вас на очах з'являються сльози в кіно, театрі, під час розмови тощо?
6. У дитинстві Ви були такими ж сміливими та відважними, як усі Ваші ровесники?
7. Чи часто у Вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до суму?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому сварливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи буваєте Ви звичайно центром уваги в колективі?
11. Чи здатні Ви захоплюватися, милуватися чим-небудь?
12. Ви енергійна людина?
13. Чи швидко ви забуваєте, якщо Вас хто-небудь образить?
14. Чи прагнете Ви завжди бути в числі кращих працівників?
15. Коли Ви опускаєте листа до поштової скриньки, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по скриньці, що лист упав до скриньки?
16. Чи м'якосерді Ви?
17. Чи бувало Вам страшно у дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи часто у Вас буває почуття сильного внутрішнього неспокою, почуття очікування біди, неприємностей?
20. Чи часто у Вас буває пригнічений настрій?
21. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
22. Чи була у Вас хоч раз істерика чи нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо по відношенню до Вас несправедливо повелися, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?

25. Чи віддаєте Ви перевагу такій діяльності, де робити треба швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома скатертина або фіранка висять нерівно, і Ви прагнете швидше їх поправити?
27. Чи можете Ви зарізати курку чи вівцю?
28. Чи боялися Ви в дитинстві залишатись вдома самі?
29. Чи часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
30. Чи швидко Ви впадаєте у гнів чи починаєте сердитися?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Чи завжди Ви прагнете бути достатньо кваліфікованим працівником за своїм фахом?
33. Чи буває так, що почуття повного щастя пронизує Вас?
34. Як Ви гадаєте, чи вийшов би з Вас ведучий у гумористичному спектаклі?
35. Говорите Ви, зазвичай, людям свою думку достатньо відверто, прямо та недвозначно?
36. Чи виступаєте Ви на захист осіб, з якими хтось несправедливо повівся?
37. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
38. Чи важко Вам переносити вигляд крові? Чи викликає це у Вас неприємні відчуття?
39. Чи боїтеся Ви спускатися в темний підвал?
40. Чи любите Ви спілкуватися?
41. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
42. Чи здається Вам життя тяжким?
43. Чи з задоволенням Ви читали вірші у школі?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того знервовані, що йти на роботу здавалося просто неможливо?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Чи стежите Ви за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі знаходилася на одному й тому ж місці?
48. Чи повертаєтеся Ви, щоб перевірити, що залишили квартиру, робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи любите Ви тварин?
50. Чи непокоїть Вас інколи думка, що з Вами або з Вашими близькими може трапитися щось страшне?
51. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
52. Чи можете Ви вдарити людину, яка Вас образила?
53. Чи велика у Вас потреба у спілкуванні з іншими людьми?
54. Чи важко Вам доповідати перед великою кількістю людей?
55. Чи належите Ви до тих, хто при певних невдачах впадає у глибокий відчай?
56. Чи подобається Вам робота, яка потребує енергійної організаторської діяльності?
57. Чи стійко Ви добиваєтесь наміченої цілі, якщо на шляху до неї вимушені долати масу перешкод?
58. У школі Ви іноді підказували своїм друзям чи давали списувати?
59. Чи часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час у Ваших думках?
60. Чи може трагічний фільм схвилювати Вас до сліз?
61. Чи потрібне Вам велике напруження волі, щоб уночі одному пройти через цвинтар?

62. Буває так, що, перебуваючи в гарному настрої перед сном, наступного дня Ви прокидаєтесь у пригніченому, що тягнеться кілька годин?
63. Чи бувають у Вас головні болі?
64. Чи часто Ви смієтеся?
65. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
66. Чи можете Ви бути привітним з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Чи рухлива Ви людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса потягу, чи, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, що можете випасти з вікна?
70. Виходячи з дому чи вкладаючись спати, чи перевіряєте Ви, чи вимкнений газ, погашене світло, замкнені двері?
71. Чи настільки Ви любите природу, що можете назвати себе її другом?
72. Ви дуже обов'язкові?
73. Чи змінюється Ваш настрій при прийомі алкоголю?
74. Чи оцінюєте Ви життя песимістично, без очікування радості?
75. Вас часто тягне мандрувати?
76. У юності Ви залюбки брали участь у художній самодіяльності (театр, танці і т. д.). А може Ви берете участь і зараз?
77. Чи може Ваш настрій змінюватися так різко, що Ваша радість раптово змінюється на нудьгу?
78. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзів у компанії?
79. Чи довго Ви переживаєте образу?
80. Ви ставитеся до людей скоріше з недовірою, ніж з довірою?
81. Чи часто, коли були учнем, Ви переписували сторінку з Вашого зошиту, якщо ненавмисне ставили на ній ляпку?
82. Чи переживаєте Ви довгий час відчай інших людей?
83. Чи часто Ви бачите страшні сни?
84. У веселій компанії Ви, зазвичай, веселі?
85. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе більш вільно, коли випиваєте?
86. У бесіді Ви скупі на слова?
87. Чи здатні Ви відволіктися від серйозних проблем, що потребують негайного вирішення?
88. Якби Вам необхідно було грати на сцені, Ви змогли б увійти в роль так, щоб забути про те, що це тільки гра?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація

Ключ:

1. Гіпертимний: «+»: 1,12,23,34,45, 56,67, 78; «-»: немає.
2. Застрягаючий: «+»: 2,14,24, 35, 36, 57,68,79, 80; «-»: 13,46, 58.
3. Педантичний: «+»: 3,4,15,25,26,47,48,59,69,70, 81; «-»: 37.
4. Емотивний: «+»: 5,16,38,49,60,71,82; «-»: 27.
5. Тривожний: «+»: 17,28,39,50,61,72,83;«-»: 6.
6. Циклотимний: «+»: 7,18,29,40,51,62, 73,84;«-»: немає.
7. Збуджуваний: «+» : 8,19,30,41, 52,63,74,85;«-»: немає.

8. Дистимічний: «+»: 9,20,42,75,86; «-»: 31,53,64.
9. Демонстративний: «+»: 10,21,22,32,43,44,65,66,76,87,88;«-»: 54.
10. Екзальтований: «+»: 11, 33, 55,77; «-»: немає.

№	Тип акцентуації	Коефіцієнт	«Сирі бали»	Показник акцентуації
1	Гіпертимний	3		
2	Застрягаючий	2		
3	Педантичний	2		
4	Емотивний	3		
5	Тривожний	3		
6	Циклотимний	3		
7	Збуджуваний	3		
8	Дистимічний	3		
9	Демонстративний	2		
10	Екзальтований	6		

Використовуючи ключ, підраховуємо суму «сирих» балів за кожною шкалою. Помноживши показник «сирого» бала на коефіцієнт, отримаємо тип акцентуації. Максимальний бал після множення – 24.

Показник від 14 до 19 балів вказує на тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. Показник від 20 до 24 балів вказує на яскраво виражену акцентуацію певного типу.

Характеристика типів акцентуацій (скорочений варіант)

Гіпертимний тип. Люди цього типу характеризуються контактністю, комунікабельністю, вираженістю міміки і жестів. Часто відхиляються від теми розмови. З оточуючими виникають конфлікти з приводу халатності та несерйозного ставлення до службових та сімейних обов'язків. Вони – ініціатори конфлікту, але часто ображаються, коли їм роблять зауваження. Позитивні риси: енергійність, ініціативність, оптимізм, жага до діяльності. Негативні риси: схильність до аморальних вчинків, підвищена подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків, легковажність. Вони важко переносять умови дисципліни, монотонну діяльність, самотність.

Дистимічний тип. Людям цього типу притаманна низька контактність, песимістичний настрій. Такі люди рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнений спосіб життя. Вони високо цінують друзів і готові їм підпорядкуватися. Позитивні риси: серйозність, загострене почуття справедливості, сумлінність. Негативні риси: пасивність, загальмованість мислення, індивідуалізм.

Циклотимний тип. Часті зміни настрою, манери спілкування. Характеризуються зміною гіпертимних та дистимічних станів. Під час душевного піднесення поводять себе як гіпертиміки, під час спаду – як дистиміки.

Збудливий тип. Низька контактність у спілкуванні, гальмування вербальних і невербальных реакцій. Занудливі, похмурі, схильні до хамства, конфліктів, сварок. В емоційно спокійному стані вони сумлінні, акуратні, люблять тварин та дітей. Однак під час збудження вони погано контролюють свою поведінку.

Застрягаючий тип. Помірне спілкування, схильність до повчань. У конфліктах – ініціатор. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі має підвищену вимогливість до себе. Чутливий до соціальної справедливості, разом з тим підозріливий, недовірливий, образливий, інколи надзвичайно самовпевнений, ревнивий.

Педантичний тип. В конфлікт вступає рідко, пасивна сторона. На службі – бюрократ (занадто великі вимоги до оточуючих), але поступається лідерством іншим. Позитивні риси: сумлінність, акуратність, серйозність, надійність. Негативні риси: формалізм, занудливість.

Тривожний тип. Низька контактність, боягузтво, невпевненість, мінорний настрій. Рідко вступає в конфлікти. Позитивні риси: товариськість, самокритичність, сумлінність. Унаслідок своєї незахищеності слугують «козлами відпущення», мішенями для жартів.

Емотивний тип. Надають перевагу спілкуванню в вузькому колі людей, з якими встановлені добрі стосунки, розуміють «з півслова». Рідко вступають у конфлікти. Образи носять у собі. Позитивні якості: доброта, почуття обов'язку, старанність, ретельність. Негативні риси: надмірна чутливість, плаксивість.

Демонстративний тип. Легкість встановлення контактів, прагнення влади, лідерства, похвали. Добре адаптується до людей, має схильність до інтриг. Дратують оточуючих самовпевненістю і високими вимогам, провокують конфлікти. Позитивні якості: галантність, артистичність, здатність захопити інших, неординарність мислення та вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвалькуватість, зухвалість.

Екзальтований тип. Висока контактність, закоханість, балакучість. Дуже часто сперечаються, але не доводять до конфліктів. У конфліктах бувають як активні, так і пасивні. Уважні до близьких та родичів; мають добрий смак; виявляють яскравість почуттів. Негативні риси: схильні перебувати під впливом швидкоплинних настоїв та впадати в паніку.

Методика «Ваш характер»

Мета: визначити особливості вашого характеру в спілкуванні.

Запитання:

1.Чи любите ви страви з гострими приправами? (так – 3, ні – 2)
2. Чи зручно ви почуваєте себе в гурті людей? (так – 2, ні – 1)
3.Чи виникає у вас іноді бажання підскочити від радощів до стелі? (так – 4, ні -2)
4.Чи вмієте ви розважати гостей? (так – 3, ні – 2)
5.Чи часто у вас буває головний біль? (так – 1, ні – 2)
6.Забуваєте хоч інколи почистити зуби? (так – 4, ні – 1)
7.Ви завжди носите одну й ту ж саму зачіску? (так – 3, ні – 1)
8.Чи любите ви розгадувати кросворди? (так – 1, ні – 4)
9.Ви займаєтеся гімнастикою? (так – 3, ні – 1)
10.Чи часто у вас буває меланхолійний настрій? (так – 1, ні – 4)
11.Чи любите ви працювати у тиші, у спокійній атмосфері? (так – 4, ні - 1).

Опрацювання результатів

Підрахуйте загальну суму набраних вами балів і порівняйте її з ключем.

Ключ:

Менше 20 балів – **І тип**
21-25 **-ІІ тип**

більше 25 – **III тип**

Перший тип: ви не любите компаній, віддаєте перевагу тиші, прогулянці на повітрі. Спілкування з друзями в невимушеній домашній атмосфері радує вас більше, ніж вечори, проведені в гамірливій кав'ярні. Через це ваші знайомі вважають вас нудною людиною.

Другий тип: ви досить легко сходитеся з людьми, піддаєтесь надмірно частим змінам настрою: то сумному, то надмірно веселому.

Третій тип: ваші знайомі вважають, що в компанії Ви незамінні. У вас є почуття гумору, ви можете створити гарний настрій іншим. Можете без кінця смішити і розповідати цікаві історії.

Тестові завдання до теми

1. Характер – це:
   а) психічні стани і процеси людини і тварини, у яких реалізуються їх ситуативні переживання;
   б) індивідуально-типологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів;
   в) комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.
2. Акцентуація характеру – це:
   а) надмірне посилення індивідуальних рис характеру, що підкреслюють своєрідне реагування особистості на певні фактори;
   б) виражений егоцентризм, бажання справляти враження за істероїдним виразом;
   в) тривожна вразливість, прив'язаність до близьких, як пошук захисту.
3. Які риси складають основу, стрижень в структурі характеру:
   а) вольові;
   б) інтелектуальні;
   в) емоційні.
4. Формування характеру як віковий процес стабілізується:
   а) в молодшому шкільному віці;
   б) в юнацькому віці;
   в) в дошкільному віці.
5. Ентузіазм, відповідальність, старанність, лінощі є проявами якого компоненту характеру:
   а) ставлення до праці;
   б) ставлення до людей;
   в) ставлення до речей.
6. Між темпераментом та характером існує таке співвідношення:
   а) це дві незалежні структури особистості;
   б) це однакові поняття;
   в) риси характеру розвиваються і проявляються на основі типу темпераменту.
7. Фенотип-це:
   а) спадкова властивість нервового апарату;
   б) носій спадкової інформації;
   в) сукупність спадкових структур організму;

г) сукупність властивостей організму, що сформувались у процесі його індивідуального розвитку.

8. Скромність, самокритичність, зазнайство, зарозумілість.Яких рис характеру людини стосуються ці ознаки?
   а) рис, що виражають ставлення до інших людей;
   б) вольових рис;
   в) рис, що виражають ставлення до себе;
   г) рис, пов'язаних зі ставленням доречей.
9. Занижена самооцінка, надмірна чутливість, лякливість, сором'язливість властивість:
   а) гіпертимному типу;
   б) сензитивному типу;
   в) конформному типу;
   г) циклоїдному типу.
10. Занурення в себе, брак інтуїції, емоційна холодність притаманні:
   а) шизоїдному типу;
   б) психастенічному типу
   в) сензитивному типу;
   г) істероїдному типу.

Запитання для самостійної роботи

1. В яких проявах ставлення найповніше виявляється характер особистості?
2. Які компоненти можна виокремити в структурі характеру?
3. Які риси характеру особистості є типовими, а які – нетиповими?
4. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
5. Як поєднуються в характері природні та соціальні чинники?
6. Яким є механізм формування властивостей характеру?
7. Як пов’язані між собою характер і темперамент?
8. Якими є умови формування характеру?

Рекомендована література:

1. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Т.В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літературти, 2016. 388 с.
2. Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра. Діагностика, педагогіка. Ю.З. Гільбух. К.: ВІПОЛ, 1992. 216 с.
3. Губко О.Т. Темпераменти дітей. О.Т. Губко. К.: Знання, 1966. 37 с.
4. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
5. Костюк Г.С., Балл Г.О. Мислення в діяльності молодших школярів Г.С.Костюк, Г.О.Балл. К.: Рад. школа, 1981. 160 с.
6. Олена Тараріна. Книга самосаботаж. Книга з характером. Олена Тараріна. – К.: Астамір-В, 2022. 152 с.
7. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

8.Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
9.Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
10.Максименко С.Д. Загальна психологія. Підручник. С.Д. Максименко – Центр навч. літ., 2019.– 272 с.
11.М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2011. 496 с.
12.Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
13.Романець В. Основи психології. В. Романець.– К.: Либідь, 2006. 632 с.
14.Савчин М.В. Загальна психологія. М.В. Савчин. – К.: Академвидав., 2012. 461с.
15.Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.

Тема 4.14. Здібності.

Теоретичні питання до практичного заняття:

1. Поняття про здібності. Здібності і діяльність.
2. Структура здібностей. Педагогічні здібності.
3. Здібності і задатки. Проблема спадковості здібностей.
4. Формування здібностей. Здібності і завдання профорієнтації учнів.
5. Розвиток здібностей учнів.

Засвоїти основні поняття теми:

Здібності, структура здібностей, загальні здібності, спеціальні здібності, задатки, обдарованість, талант, геніальність.

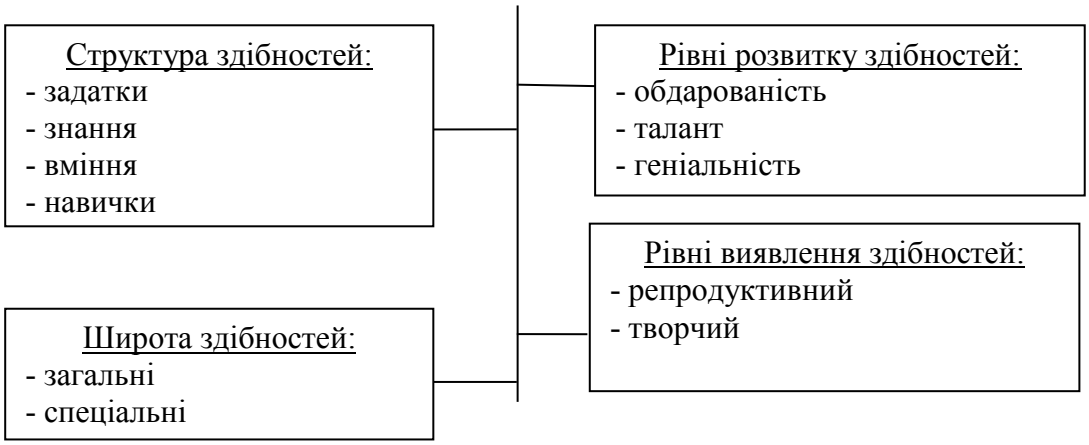
Формалізована структура змісту теми

Задатки – анатомо-фізіологічне підґрунтя здібностей.

Умови реалізації задатків як здібностей: діяльність, активна взаємодія з навколишньою дійсністю, навчання та виховання.

Здібності – реалізовані в діяльності потенційні можливості особистості.

ЗДІБНОСТІ



Здібності – індивідуально-психологічні особливості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання певного різновиду діяльності. Здібності не зводяться до наявності в індивіда знань, умінь, навичок. Вони проявляються у швидкості, глибині та міцності оволодівання засобами і прийомами діяльності.

Природа здібностей. Здібності – характеристика індивіда з боку психічних явищ, які зумовлюють успішність його діяльності.

Отже, про здібності можна говорити як про психічні явища, які визначають результативний бік діяльності. Спостережливість чи комунікативність, активність чи сенситивність, відповідальність чи рішучість вважають здібностями (а не сприйманням, спілкуванням, темпераментом, характером), якщо вони є чинниками діяльності індивіда.

Здібності – це такі індивідуально-психологічні особливості людини, які сприяють успішному виконанню нею тієї чи іншої діяльності. Здібності, які проявляються у дітей, як правило, проявляються в навчанні і тих видах діяльності, якими вони займаються додатково.

Людина не народжується з готовими здібностями. Вродженими є задатки, тобто анатомо-фізіологічні передумови формування здібностей. На їх основі під впливом навчання і виховання, в процесі взаємодії людини з навколишнім світом розвиваються її здібності. В психології прийнято розрізняти загальні і спеціальні здібності.

Здібності – це властивість особистості. Такі три основних ознаки здібностей виділили психологи.

1. Здібності – це індивідуальні психологічні особливості, які відрізняють одну людину від іншої.

2. Здібності називають не будь-які індивідуальні особливості взагалі, а лише ті, які мають відношення до успішного виконання будь якої діяльності, або до багатьох діяльностей.

3. Поняття "здібність" не зводиться до тих знань, навичок чи вмінь, які вже вироблені в даної людини.

Відтак, це особливий, а не “окремий” вимір *психіки,* критерієм якого є ступінь успішної діяльності. Хоч здібності не зводяться до знань, умінь, навичок індивіда, але вони виявляються саме через них. Здібності – це ті психічні явища, які є підґрунтям для набуття знань, умінь та навичок. Здібності характеризують притаманний індивідові

спосіб життя. Людина живе також відповідно до своїх здібностей. До того ж на рівні особистості вона отримує можливість ставитись до здібностей як до засобу свого життя. Ця обставина підкреслює "інструментальне" значення здібностей.

Генетичний аспект психологічної характеристики особистості визначає рівень її розвитку як цілісної системи якостей, здібностей. Весь період життя людини – від народження до старечого віку, тобто онтогенез, супроводжується безперервними змінами в її психіці, які визначають розвиток особистості. Кожний момент життєвого шляху виявляється у певному рівні розвитку властивостей, здібностей людини. Цей аспект зазначає, що розвиток людини – на відміну від накопичення досвіду, оволодіння знаннями, вміннями, навичками – це є розвиток її здібностей. І, навпаки, розвиток здібностей людини це є те, що являє собою розвиток як такий, на відміну від накопичення досвіду. Здібності формуються не тільки в результаті засвоєння продуктів діяльності людства, а й насамперед у процесі створення їх самою людиною. Участь людини у творенні навколишнього предметного світу – це водночас розвиток своєї власної природи, своєї особистості. Здібності людини безпосередньо пов'язані з її діяльністю та поведінкою. Психологи дають визначення здібностей як індивідуально-психологічних особливостей, що стосуються успішного виконання діяльності або діяльностей. Здібності відрізняють одну людину від іншої, але не зводяться до тих знань, умінь і навичок, що є в неї. Здібності завжди є результатом розвитку.

Здібності не з'являються на порожньому місці. В основі розвитку здібностей лежать певні природжені особливості людини, її задатки. Тому з психологічного погляду правильно буде говорити не про природженість здібностей, а про природженість задатків.

Людина народжується з певними генетичними, анатомо-фізіологічними особливостями, на грунті яких за певних соціальних умов у процесі діяльності та спілкування формуються здібності особистості. При цьому анатомо-фізіологічні особливості, як і здібності, змінюються, проходячи певний віковий розвиток. Тому задатки можна розглядати і як вихідний анатомо-фізіологічний момент розвитку здібностей, і як анатомо-фізіологічний віковий фактор становлення та прояву здібностей особистості на всіх етапах її життєвого шляху.

На думку науковців, розвиток здібностей у сукупності з задатками здійснюється у вигляді спіралі. Реалізація можливостей, які надають здібності одного рівня розвитку, відкриває нові можливості для подальшого розвитку здібностей більш високого рівня і т.д. Обдарованість людини визначається діапазоном нових можливостей, які відкриває реалізація наявних можливостей. Здібності людини – це внутрішні умови її розвитку, які формуються в сукупності з задатками під впливом зовнішніх умов у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Отже, генетичний аспект особистості слід вважати одним із головних її параметрів, базовим виміром, що має складну диференційно-інтегративну характеристику.

З одного боку, властивості, здібності особистості визначаються тим, яке місце серед соціально-психолого-індивідуальних властивостей і діяльнісних компонентів вони займають. З іншого – кожна з властивостей і здібностей, маючи свою якісну та кількісну характеристику, є результатом вікового розвитку особистості. Вихідний пункт цього розвитку утворюють спеціальні (парціальні, що відносяться до окремих органів і функцій) та загальні (притаманні всьому індивіду) задатки, тобто генетичні (спадкові і природжені) анатомо-фізіологічні передумови їх становлення в процесі діяльності та

поведінки, навчання і виховання, самонавчання й самовиховання, творчості і самотворення.

Особистості притаманні певні рівні розвитку властивостей і здібностей, конкретний цілісний "профіль" розвитку, інакше кажучи – неповторна індивідуальність.

Можна сказати, що задатки і здібності являють собою крайні полюси генетичного виміру особистості, але утворюють єдиний сплав. Окремо вони можуть існувати лише на початкових вікових етапах розвитку особистості (як наявні передумови та генетичні можливості) або в умовах спеціального експериментального, абстрактно-теоретичного розчленування та вивчення.

Види здібностей. Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Розрізняють загальні й спеціальні здібності.

Під спеціальними здібностями розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо).

Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто здібностях до якоїсь певної, конкретної діяльності.

Спеціальні здібності визначено тими об'єктивними вимогами, які ставить перед людиною певна галузь виробництва, культури, мистецтва тощо. Кожна спеціальна здібність є синтезом певних властивостей особистості, що формують її готовність до активної та продуктивної діяльності. Здібності не тільки виявляються, а й формуються в діяльності.

З розвитком спеціальних здібностей розвиваються і загальні їх сторони. Високі спеціальні здібності мають у своїй основі достатній рівень розвитку загальних здібностей.

Згідно з іншим підходом, у структурі здібностей виокремлюють потенційні та актуальні можливості розвитку. Потенційні здібності -це можливості розвитку особистості, які виявляються щоразу, коли перед нею постає необхідність розв'язання нових завдань. Проте розвиток особистості залежить не лише від її психологічних властивостей, а й від тих соціальних умов, у яких ці властивості може або не може бути реалізовано. У такому разі говорять про актуальні здібності. І справді, аж ніяк не кожна людина може реалізувати свої потенційні здібності відповідно до своєї психологічної природи, оскільки для цього може не бути об'єктивних умов і можливостей. Отже, актуальні здібності становлять тільки частину потенційних.

Кожна здібність має свою структуру, в якій розрізняють провідні й допоміжні властивості. Зокрема, провідними властивостями в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення; яскраві наочні образи пам'яті тощо.

Специфічними є шляхи розвитку спеціальних здібностей. Вирізняють такі рівні здібностей: репродуктивний (забезпечує високе вміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю) і творчий (забезпечує створення нового, оригінального). Слід, однак, зважати на те, що кожна репродуктивна діяльність має елементи творчості, а творча діяльність включає і репродуктивну, без якої вона неможлива.

Належність особистості до одного з трьох людських типів: "художнього", "мислительного" і "проміжного" (за термінологією І.П. Павлова) суттєвою мірою визначає особливості її здібностей.

Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує художній тип, відносна перевага другої сигнальної системи -

мислительний тип, певна їх рівновага - середній тип людей. Ці відмінності в сучасній науці пов'язують із функціями лівої (словесно-логічний тип) і правої (образний тип) півкуль головного мозку.

Художньому типові властива яскравість образів, мислительному -перевага абстракцій, логічних конструкцій. У однієї й тієї ж людини можуть бути різні здібності, але одна з них більш значуща за інші. Водночас у різних людей спостерігаються ті самі здібності, які, проте, не однакові за рівнем розвитку.

Здібності розвиваються в обдарованість, а потім талант.

Поняття обдарованості не має загальновизнаного визначення.

Обдарованість - це система здібностей людини, яка дозволяє їй досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності.

Обдарованість людина одержує як щось спадкове. Вона є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості й нерозривно пов'язана з усім її життям, виявляючись на різних етапах її розвитку. Це явище виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Обдарованість виражає внутрішні дані й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їх співвідношенні з вимогами, які висуває ця діяльність.

Усередині тих чи інших спеціальних здібностей виявляється загальна обдарованість індивіда, яка співвідноситься з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності.

Талант – це такий рівень розвитку здібностей, який дає людині можливості творчо працювати й досягнути надзвичайно важливих, значущих успіхів у діяльності. ,

Талант - високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних. Це сукупність здібностей, що дають змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості та суспільною значущістю.

Талант може виявитися в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, у найрізноманітніших видах виробництва.

Геніальність - найвищий рівень творчих проявів особистості, який втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

Загальними називають здібності людини, що тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах її діяльності. Загальні здібності забезпечують відносну легкість і продуктивність у засвоєнні знань та виконанні різних виді діяльності.

Такими є здібності до навчання, загальні розумові здібності людини, Її здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, використовуючи наявні в досвіді людини засоби, розкривати зв'язки тих речей, яких стосується діяльність, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

До спеціальних здібностей належить зарахувати й здібності до практичної діяльності: конструктивно-технічні, організаційно-управлінські, педагогічні, підприємницькі та інші

Крім того, враховуючи здібності особистості, її здатність бути творчою психологи звертаються до поняття креативності.

В психологічній науці поняття «креативність» (від латин. creatio - творення) відображає рівень творчої обдарованості, здатності до творчості, що становить відносно стійку характеристику особистості. Це здібність людини породжувати незвичайні ідеї, знаходити оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення. Так, К. Роджерс розуміє під креативністю здатність виявляти нові способи рішення проблем та нові способи вираження.

Дж. Гілфорд вніс незамінний внесок у дослідження креативності, виокремивши 6 інтелектуальних здібностей, що характеризують креативність. Серед них - швидкість (кількість ідей, що виникають за деяку одиницю часу), гнучкість (здатність перемикатися з однієї ідеї на іншу), оригінальність мислення (здатність продукувати ідеї, що відрізняються від загальноприйнятих), а також допитливість (підвищена чутливість до проблем, що не викликає інтересу в інших).

Завдання та проблемні ситуації

1. Чи можна фактичний успіх у певній діяльності розглядати як виявлення здібностей до неї?
2. Що дозволяє людині з гіршими здібностями до певної діяльності виконувати її краще, ніж здібній людині?Які психічні якості особистості роблять це можливим?

Психологічна задача №1

Дев'ятикласник Володимир Д. легко сприймає навчальний матеріал, вчиться на «відмінно». Оточуючі з дитинства захоплювалися ним, називаючи його Архімедом. У школі, особливо у старших класах, у нього з'являлося прагнення здивувати однокласників і вчителів своєю ерудицією, багато читаючи, він завжди намагався відшукати щось сенсаційне, нікому не відоме. Володимир справді має широкі, але неглибокі і погано систематизовані знання.

У якому напрямку розвиваються здібності цього учня? Що йому можна порадити?

Дослідження комунікативних та організаційних здібностей

Мета дослідження: визначення рівня розвитку комунікативних та організаційних здібностей.

Процедура дослідження

Дослідження комунікативних та організаційних схильностей за допомогою тесту опитувальника КОС можна проводити як з одним досліджуваним, так і з групою. Досліджуваним роздаються тести опитувальника, бланки для відповідей і зачитується інструкція.

Інструкція: "Запропонований Вам тест містить 40 запитань. Прочитайте їх і дайте відповідь на всі запитання за допомогою бланку. На бланкові надруковано номери запитань. Якщо ваша відповідь на запитання позитивна, тобто ви згодні з тим, що запитується, то на бланкові відповідний номер обведіть колом.

Якщо ж ваша відповідь негативна, тобто Ви не згодні, то відповідний номер закресліть. Стежте, щоб номер запитання відповіді збігався з номером на бланку. Майте на увазі, що запитання носять загальний характер і не можуть вмістити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації і не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі

запитання Вам буде важко відповісти. Тоді намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви віддаєте перевагу. Відповідаючи на будь-яке з цих запитань, звертайте увагу на його перші слова й узгоджуйте свою відповідь з ними. Не прагніть справити приємне враження. Важливо бути щирим під час відповіді".

Опитувальник

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи , завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи є у Вас прагнення встановлювати нові знайомства з різними людьми?
6. Чи подобається Вам брати участь у суспільній роботі?
7. Чи правда, що Вам приємніше й простіше проводити час за книгами або за якими-небудь іншими заняттями, ніж з людьми?
8. Якщо виникли які-небудь перешкоди в здійсненні Ваших намірів,то чи легко Ви відмовляєтеся від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?
10. Чи подобається Вам вигадувати й організовувати зі своїми товаришами ігри та розваги?
11. Чи важко Вам включатися в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які Вам треба було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домогтися, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?
15. Чи важко Вам освоїтись у новому колективі?
16. Чи правильно, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, обіцянок?
17. Чи прагнете Ви при нагоді познайомитися і поспілкуватися з новою людиною?
18. Чи часто Ви у вирішенні важливих проблем берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас люди, які оточують, чи виникає у Вас бажання побути на самоті.
20. Чи правда, що Ви погано орієнтуєтесь у незнайомій для Вас обстановці.
21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей.
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, незручності або сором'язливість, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитись з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи подобається Вам брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу, розв'язуючи питання, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви почуваєтеся невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правильно те, що Ви рідко прагнете довести свою правоту.

29. Чи вважаєте Ви, що Вам не важко внести пожвавлення в малознайому для Вас компанію?

30. Чи брали Ви участь у суспільно-корисній роботі в школі?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи правильно, що Ви не прагнете наполягти на своїй думці або на рішенні, якщо його не зразу підтримали Ваші товариші?

33. Чи почуваєтеся Ви невимушено, коли потрапляєте в незнайому для Вас компанію?

34. Ви із задоволенням приступаєте до організації всіляких заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви не почуваєтеся достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви запізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви опиняєтесь у центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви соромитеся, відчуваєте ніяковість, спілкуючись з малознайомими Вам людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєтеся у великій групі своїх товаришів?

Опрацювання результатів

Мета опрацювання результатів - отримання індексів комунікативних та організаційних схильностей. Для цього відповіді досліджуваного зіставляють з дешифратором і підраховують кількість збігань окремо за комунікативними та організаційними нахилами. У дешифраторі враховується впорядковане розміщення номерів запитань у бланку для відповідей.

Дешифратор

1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

Здібності	Відповіді	
	Позитивні	Негативні
Комунікативні	Номери запитань 1-го рядка	Номери запитань 2-го рядка
Організаційні	Номери запитань 3-го рядка	Номери запитань 4-го рядка

Щоб визначити рівень комунікативних та організаційних схильностей, потрібно вирахувати їхні коефіцієнти. Коефіцієнти - це відношення кількості збігань відповідей того чи іншого нахилу до максимально можливого числа збігань, у даному разі - до 20.Формули для підрахунку коефіцієнтів такі:

$$Кк = \frac{Кх}{20}\ ,\ Ко = \frac{Ох}{20}$$

де *Кк* – коефіцієнт комунікативних схильностей,
К$_о$– коефіцієнт організаційних схильностей,
Кх та *Ох* – кількість збігань з дешифратором відповідей відповідно до комунікативних та організаційних схильностей.

«Креативність» (модифікація Н. Вишнякової)

Мета: виявлення рівня креативності.

Креативні якості:

1. Оригінальність
2. Допитливість
3. Уява
4. Інтуїція
5. Творче мислення
6. Емоційність
7. Почуття гумору
8. Творче ставлення до професії

Інструкція. У заздалегідь підготовлений бланк внесіть свої відповіді.

При позитивній відповіді на запитання поставте знак «+», при негативній – знак «-»

1	9	17	25	33	41	49	57	65	73
2	10	18	26	34	42	50	58	66	74
3	11	19	27	35	43	51	59	67	75
4	12	20	28	36	44	52	60	68	76
5	13	21	29	37	45	53	61	69	77
6	14	22	30	38	46	54	62	70	78

7	15	23	31	39	47	55	63	71	79
8	16	24	32	40	48	56	64	72	80

1. Чи замислюєтеся Ви над тим, які причини змушують людей створювати щось нове?
2. Чи трапляються у Вас неприємності через власну цікавість?
3. Чи виникає у Вас бажання оригінально вдосконалити гарну річ?
4. Чи переноситеся Ви у своїх мріях у минуле або у майбутнє?
5. Чи відчуваєте Ви наміри людини з першого погляду?
6. Чи справедливо те, що Ви не реагуєте емоційно на незвичайні ситуації?
7. Чи відповідаєте Ви жартома, якщо Вас розігрують?
8. Якщо трапиться нагода , чи поміняєте Ви роботу на більш оплачувану, але менш творчу?
9. Чи завжди Ви продумуєте наслідки прийнятого Вами рішення?
10. Чи справедливо те, що Вам не подобається пізнання нового, якщо це пов’язане з ризиком?
11. Чи доводилось Вам успішно використовувати речі не за їх призначенням?
12. Чи буває так, що коли Ви розповідаєте про який – небудь реальний випадок, то вдаєтеся до вигаданих подробиць?
13. Чи помиляєтеся Ви, ухвалюючи рішення в екстремальній ситуації?
14. Чи приносить Вам задоволення досягнення оригінального результату в практичній діяльності?
15. Чи любите Ви жартувати й глузувати із себе?
16. Чи винаходили Ви коли-небудь щось нове в тій сфері діяльності, що Вас цікавить?
17. Чи стомлює Вас робота , що вимагає постійного прийняття рішень у нестандартних ситуаціях?
18. Чи помічають люди, які Вас оточують, що Ви в усе вникаєте?
19. Чи є рідкісним Ваше захоплення?
20. Чи трапляється так, що у Вас виникають незвичайні образи, пов’язані з реальними подіями?
21. Чи відчуваєте Ви, ще не знявши слухавку, хто Вам телефонує?
22. Чи байдужі Ви до переживань героїв переглянутого фільму або прочитаної книги?
23. Чи сміється ви на д своїми невдачами?
24. Чи відвідували б Ви заради нових знань спеціальні заняття, навіть якщо це пов’язано з незручностями?

25. Чи достатньо для Вас дрібної деталі, натяку на проблему, щоб захопитися її розробкою?
26. Чи знайшли Ви в зрілому віці відповіді на свої дитячі запитання?
27. Чи відчуваєте Ви втрату інтересу до незвичайних життєвих ситуацій?
28. Чи фантазуєте Ви зараз про те, як би Ви жили в іншому місті або в іншому столітті?
29. Чи важко Вам передбачати наслідки майбутньої події?
30. Чи почуваєте Ви емоційний підйом і натхнення на початку нової справи?
31. Чи готуєте Ви заздалегідь жарт або жартівливі історії з метою розвеселити компанію?
32. Чи стомлюють Вас несподіванки в професійній діяльності, які вимагають нових виходів із ситуації, що виникла?
33. Чи продумуєте Ви варіанти вирішення складних проблем, перш ніж зробите вибір найбільш продуктивного?
34. Чи мучить Вас почуття незадоволеності, коли Ви довго не пізнаєте нове?
35. Чи любите Ви роботу, що вимагає кмітливості, навіть якщо вона пов'язана з труднощами реалізації?
36. Чи передбачаєте Ви, зіштовхнувшись з новими проблемами, перспективи їхнього рішення?
37. Чи снився Вам коли-небудь сон, що пророчив події, які потім відбувалися?
38. Чи співчуваєте Ви людям, які не досягли бажаного результату в творчості?
39. Чи використовуєте Ви гумор для виходу зі скрутних ситуацій?
40. Чи врахували б Ви свої творчі здібності, вибираючи професію?
41. Чи важко Вам придумати кілька варіантів розв'язання конфліктної проблеми?
42. Чи зможете Ви ризикнути кар'єрою заради пізнання нового?
43. Чи будете Ви займатися створенням чогось незвичайного, якщо це пов'язано з труднощами?
44. Чи важко вам уявити незнайоме місце, у яке Вам слід потрапити?
45. Чи траплялося так, що Ви згадали про людину, з якою давно не зустрічалися, а потім вона раптом зненацька зателефонувала Вам або Ви випадково зустріли її на вулиці?
46. Чи співчуваєте Ви обдуреній людині?
47. Чи буває так, що Ви самі придумуєте анекдоти або смішні історії?
48. Якщо Ви втратите можливість працювати, то чи зникне після цього у Вас інтерес до життя?
49. Чи ґрунтовно Ви продумуєте можливі результати своєї творчої діяльності?
50. Чи хочеться Вам часом розібрати річ, щоб дізнатися як вона працює?
51. Чи імпровізуєте Ви в процесі реалізації вже розробленого плану дій?
52. Чи складаєте Ви казки дітям?
53. Чи буває так, що з якихось незрозумілих причин не довіряєте деяким людям?
54. Чи схильні Ви сильно переживати, якщо Вас обдурили?
55. Чи дратує Вас жарт, виражений в іронічній формі?
56. Чи вважаєте Ви, що Ваша професія дозволить поліпшити навколишній світ?
57. Чи думаєте Ви про те, які таємні причини приховані в оригінальних діях людини?
58. Чи цікавить Вас, як живуть Ваші сусіди?
59. Чи віддаєте Ви превагу спілкуванню з людьми з незвичайними поглядами?

60. Чи фантазували Ви коли-небудь проте, що можна зробити, одержавши спадщину?
61. Чи важко Вам визначити характер людини з першого погляду?
62. Чи співчуваєте Ви жебракам?
63. Чи вважає Вас оточення дотепною людиною?
64. Чи багато було невдач у вашій професійній творчості?
65. Чи часто Ви розмірковуєте про причини не успіхів і невдач у своїй діяльності?
66. Якщо Ви зустрічаєте незрозуміле слово, то чи прагнете дізнатися його зміст у довіднику або словнику?
67. Чи цікавлять Вас люди, які дотримуються тільки традиційних поглядів на життя?
68. Чи пишете Ви вірші?
69. Чи важко Вам вгадати, дивлячись на сторонню людину, як складеться її життя?
70. Чи рідко Ви виражаєте свої емоції, спостерігаючи за спортивними змаганнями?
71. Чи важко вам вийти зі скрутної ситуації з гумором?
72. Чи можете Ви у своїй роботі піти на ризик, якщо шанси на успіх не гарантовані?
73. Чи достовірно Ви відновлюєте за випадковими деталями і явищами цілісний результат?
74. Чи намагаєтеся Ви простежити генеалогічне дерево життя?
75. Якби Ваші знайомі знали, про що Ви мрієте, чи вважали б Вас диваком?
76. Чи важко Вам уявити себе в старості?
77. Чи буває так, що Ви боїтеся йти на зустріч з незнайомою людиною через інтуїтивне занепокоєння?
78. Спостерігаючи драматичні подію в житті людей, чи відчуваєте Ви, що це відбулося з Вами?
79. Чи віддаєте Ви перевагу комедії порівняно з іншим жанром?
80. Чи обов'язково творчість має супроводжувати професійну діяльність?

Ключ до тесту

1+	9+	17-	25+	33+	41-	49+	57+	65+	73+
2+	10-	18+	26+	34+	42+	50+	58+	66+	74+
3+	11+	19+	27-	35+	43+	51+	59+	67-	75+
4+	12+	20+	28+	36+	44-	52+	60+	68+	76-
5+	13-	21+	29-	37+	45+	53+	61-	69+	77+
6+	14+	22-	30+	38+	46+	54+	62+	70-	78+
7+	15+	23+	31-	39+	47+	55-	63+	71-	79+

8-	16+	24+	32-	40+	48+	56+	64-	72-	80+

За кожен збіг Вашої відповіді з ключем поставте собі один бал.

Порахуйте суму балів по кожній із восьми горизонтальних ліній.
Ви отримаєте відповідно 8 чисел.
Перше число відображає рівень Вашого творчого мислення.
Друге – визначає допитливість.
Третє – оригінальність.
Четверте – уява.
П'яте – рівень інтуїції.
Шосте – показує емоційність.
Сьоме - установлю почуття гумору.
Восьме – творче ставлення до своєї професії.

Якщо Ви набрали за якимось показником менше п'яти балів, це значить, що дана якість недостатньо виявляється у Вашій діяльності.

Норма за кожним показником – 5-8 балів.

9-10 набраних балів свідчать про високий рівень розвитку передбачуваної якості.

Тестові завдання до теми

1. Виберіть родове поняття до здібностей як психологічної категорії:
   а) психічний процес;
   б) психічний стан;
   в) психічна властивість.
2. Виберіть правильний показник здібностей людини:
   а) швидкість виконання певної діяльності;
   б) темп опанування нової діяльності;
   в) інтерес до нової діяльності.
3. Здібності – це:
   а) психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності;
   б) природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова розвитку його здібностей;
   в) особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту, творчості, що стають історично визнані суспільством.
4. Задатки – це:
   а) психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності;
   б) природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова розвитку його здібностей;
   в) особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту, творчості, що стають історично визнані суспільством.
5. Геніальність – це:

а) психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності;
б) природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова розвитку його здібностей;
в) особистісна характеристика людини, найвищий ступінь її обдарованості, таланту, творчості, що стають історично визнані суспільством.

6. Обдарованість – це:
а) природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова розвитку його здібностей;
б) високий рівень задатків і схильностей, з результатом і свідченням високого рівня інтелектуального розвитку індивіда;
в) природний хист, обдарованість, вища здатність людини до певного виду діяльності.

7. Показником наявності хороших здібностей до певної діяльності є:
а) наявність знань, умінь і навичок у даній діяльності і здатність використовувати їх для розв'язання поставлених перед людиною завдань;
б) сформованість навичок виконувати дану діяльність;
в) темп і вправність, з якою людина оволодіває даною діяльністю.

8. Яке з тверджень є правильним:
а) спеціальні здібності не залежать від розвитку загальних здібностей;
б) спеціальні здібності є основою для розвитку загальних здібностей;
в) високий рівень розвитку спеціальних здібностей спирається на високий розвиток загальних здібностей.

9. Яке з тверджень є правильним:
а) рівень розвитку здібностей визначається задатками, що передаються по спадковості;
б) рівень розвитку здібностей визначається тільки навчанням і вихованням;
в) розвиток здібностей залежить від навчання і виховання, але обумовлюється також задатками.

10. Яке з тверджень є правильним:
а) здібності існують незалежно від діяльності і поза нею;
б) поза діяльністю здібності існувати не можуть;
в) здібності в діяльності виявляються, в ній і розвиваються;
г) здібності розвиваються незалежно від діяльності, але в діяльності виявляються.

Запитання для самостійної роботи

1. У чому виявляються здібності особистості?
2. Якими є головні компоненти здібностей?
3. Назвіть основні види здібностей.
4. Як пов'язані між собою здібності і задатки?
5. Які психічні властивості людини сприяють розвиткові здібностей?
6. У чому виявляються якісні відмінності в здібностях людей?
7. Що є показником добрих здібностей?
8. Що зумовлює розвиток здібностей особистості?
9. Що є вирішальною умовою розвитку здібностей?
10. Розкрийте зміст поняття «креативність».

Рекомендована література:

1. Барков В.І. Як визначити творчі здібності дитини. В.І. Барков, А.М. Тютюнников. К.: Україна, 1991. – 79 с.
2. Богоявленська Д. Б. Психологія обдарованості: поняття, види, проблеми Д. Б. Богоявленська, М. Є. Богоявленська. Випуск 1. : МІОО, 2005. 176 с.
3. Гільбух Ю.З. Розумово обдарована дитина. Психологія, діагностика, педагогіка: Пер. з рос. Ю.З. Гільбух. К.: ВІПОЛ, 1993. 75 с.
4. Киричук О.В. Основи психології О.В.Киричук, В.А.Роменець. К., 1996. 632 с.
5. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.
6. Максименко С.Д. Диференційна психологія С.Д.Максименко. К.: Видавничий дім «Слово» 2013. 600 с.
7. Максименко С.Д. Загальна психологія. Підручник. С.Д. Максименко – Центр навч. літ., 2019. 272 с.
8. М'ясоїд П.А. Загальна психологія. П.А. М'ясоїд. – К.: Вища школа, 1999, 2004. 487 с.
9. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології. Том 1 П.А. М'ясоїд.– Алерта, 2011. 496 с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Роменець В.А. Історія психології. В.А.Роменець. К.: Вища школа, 1997. 614 с.
12. Трофімов Ю.Л. Психологія. Підручник Ю.Л.Трофімов. – К.: Либідь, 2001. 560 с.
13. Штифурак В.С. Організація роботи зі здібними та обдарованими дітьми. Навчально методичний посібник. Вінниця, 2009. 205 с.
14. Штифурак В. С., Педоренко В. М., Сидоренко Ж. В. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей. Вінниця, 2018. 250 с.
15. Щербакова І.М., Харченко Т.Г. Психологія: теорія і практика. І.М. Щербакова, Т.Г. Харченко. - К.: Центр навчальної літератури, 2023. – 364 с.

Тема 4.15. Загальні закономірності психічного розвитку особистості.

1. Основні концепції психічного і особистісного розвитку.
2. Умови психічного розвитку.
3. Суперечності розвитку.
4. Детермінанти (чинники) психічного розвитку.

Основні концепції психічного і особистісного розвитку.

У психологічній науці свого часу побутували різні погляди на проблему розвитку людини. Залежно від наукових уподобань і рівня пізнання проблеми вчені намагалися представити його то як лінійний, поступальний, стадійний, то як спіралеподібний, синхронний або як гетерохронний (різночасний), гетерогенний (з різним темпом розвитку різних сторін особистості) процеси.

Розглядаючи розвиток як збільшення (зменшення) явища, психічний розвиток дитини можна звести, наприклад, до збагачення словникового запасу, кількості вироблених умінь і навичок, тривалості вольового напруження, обсягу запам'ятовування тощо. Однак психічний розвиток не зводиться тільки до збільшення або зменшення. Немало прихильників здобуло твердження, згідно з яким причиною розвитку є дія сил, які ще не можна пізнати, а отже, не можна ними і керувати. Тому розвиток відбувається спонтанно.

Пропонуємо характеристику теоретичних підходів до розвитку де представлені п’ять напрямів і десять основних теорій узагальнених відомим американським психологом Робертом Кайлом.

Характеристика теоретичних підходів до розвитку'

Підхід	**Вихідні припущення**	**Конкретні теорії**
Біологічний	Розвиток обумовлений переважно біологічними факторами	Теорія дозрівання: розглядає розвиток як природнє розгортання біологічного плану. Етологічна теорія: підкреслює адаптивну природу поведінки та важливість досвіду у кризові періоди.
Психодинамічний	Розвиток обумовлений тим, як дитина розв’язує конфлікти на різних стадіях життя	Теорія Фрейда: надає особливе значення конфлікту між «первинними» біологічними «інстинктами» та суспільними нормами поведінки. Теорія Еріксона: робить акцент на завданнях формування довіри, автономії, ініціативності, працелюбства, ідентичності та інтимності.
Навчальний	Розвиток дитини обумовлений переважно оточуючим середовищем	Теорія оперативного обумовлення Скіннера: підкреслює основну роль підкріплення та покарання. Соціально-когнітивна теорія Бандури: надає особливе значення намаганням дітей зрозуміти свій світ, використовуючи підкріплення, покарання та поведінку інших людей.
Когнітивно-генетичний	Розвиток відображає намагання дитини	Теорія Піаже: робить акцент на різних стадіях мислення, які відображають уявлення дітей, що змінюються про

	зрозуміти світ	побудову світу. Теорія переробки інформації: акцентує увагу на мисленні, яке відображає зміни у ментальному апараті та програмному забезпеченні.
Контекстуальний	На розвиток впливають близькі та більш віддалені елементи середовища, які впливають одне на одного	Теорія Виготського: підкреслює вплив батьків (та інших дорослих) у передаванні культури наступному поколінню. Теорія Бронфенбреннера: підкреслює вплив мікро-, мезо-, екзо-, та макросистеми.

'Robert V Kail, Purdue University – Children and their Development, 2001 by Prentice Hall, Ink. A Division of Pearson Education Upper Saddle River, NJ 07458.(c.30)

Досліджуючи уявлення дитини про світ і фізичну причинність, Ж. Піаже дійшов висновку, що на перших ступенях розвитку вона здебільшого розглядає предмети такими, якими їх дає безпосереднє сприйняття, тобто не бачить речей у їх внутрішніх відношеннях. Вона думає, наприклад, що Місяць рухається за нею під час її прогулянок, зупиняється одночасно з нею, біжить за нею. Це явище Ж. Піаже назвав “реалізмом”, який унеможливлює розгляд дитиною речей незалежно від неї, в їх внутрішній взаємозалежності. Своє ситуативне сприймання дитина вважає абсолютно істинним, оскільки вона ще не відокремлює власне Я від навколишнього світу, речей. Ця (“реалістична”) позиція щодо речей суттєво відрізняється від справді об'єктивної. Основною умовою об'єктивності, на думку Ж. Піаже, є цілковите усвідомлення багатьох вторгнень Я в кожну думку, усвідомлення багатьох ілюзій, що виникають унаслідок цих вторгнень (ілюзія почуття реальності, мови, погляду, цінності тощо). У “реалізмі” втілюється парадокс дитячої думки, який свідчить, що дитина одночасно перебуває ближче до безпосереднього спостереження і далі від реальності. Вона водночас ближча до світу об'єктів і віддаленіша від нього, ніж дорослий.

Е. Еріксон створив на основі епігенетичного принципу цілісну концепцію вікового розвитку людини, виокремивши вісім його психосоціальних стадій.

1. Дитинство (1-й рік). Основою формування здорової особистості є загальне почуття довіри, впевненість, сприйняття соціального світу як безпечного, а людей - як турботливих і надійних. Виникнення такого почуття залежить від материнської турботи, батьківської чуйності. Криза “довіри-недовіри” у цей період пов'язана із ненадійністю, неспроможністю матері передавати своїй дитині відчуття сталості й тотожності переживань. Нерідко її розв'язування переноситься на другий рік життя.
2. Раннє дитинство (2-3 роки). Розвиток почуття довіри готує передумови для досягнення певної автономії та самоконтролю, уникнення почуття сорому, сумнівів і приниження. Дитина, взаємодіючи з батьками, виявляє, що їхній контроль буває різним: у формі турбот, як приборкання і запобіжний захід. Ця стадія є вирішальною для встановлення співвідношення між добровільністю та впертістю, для впевненості у вільному виборі (“Я сам”, “Я - те, що я можу”).
3. Вік гри (4 роки - вступ до школи). Світ вимагає від дитини активності, розв'язання нових завдань і набуття нових навичок. “Я - те, ким я буду” - стає в дитини

головним почуттям ідентичності в процесі гри. Розвиток дитини залежить від ставлення батьків до її ініціативи. Почуття провини в неї викликають батьки, які не дозволяють діяти самостійно, надмірно карають.

4. Шкільний вік (6-12 років). Цей період життя характеризується зростаючими здібностями дитини, зокрема логічним мисленням, самодисципліною, здатністю взаємодіяти з однолітками згідно із прийнятими правилами.

У процесі навчання в дітей розвивається працьовитість, яка є основною метою цього періоду розвитку. Діти шкільного віку прагнуть довідатися про походження і функціонування явищ, предметів, процесів. Інтерес цей підкріплюється і задовольняється людьми, які їх оточують, школою. Его-ідентичність дитини виражається так: "Я - те, чого я навчився". У цей період можлива поява почуття неповноцінності, некомпетентності чи неспроможності. Відчуття власної компетентності і працьовитість дитини насамперед залежать від шкільної успішності. Психосоціальна сила компетентності є основою для ефективної участі в соціальному, економічному і політичному житті.

5. Юність (від 12-13 до 19-20 років). На цьому етапі особистість уже не дитина, але ще не дорослий. Вона відчуває на собі вплив різних соціальних вимог та опановує нові соціальні ролі. їй необхідно зібрати воєдино набуті знання про себе та інтегрувати ці численні образи себе в особистісну ідентичність у результаті усвідомлення свого минулого і майбутнього. У цей період нерідко виникають конфлікти ідентичності та суперечності соціальних ролей. Інтеграція, що виявляється у формі Его-ідентичності, - це більше, ніж сума ідентифікацій, набутих у дитинстві. Вона є сумою набутого на всіх попередніх стадіях досвіду, коли позитивна ідентифікація зумовлювала успішне врівноважування основних потреб індивіда з його можливостями та обдарованістю. Почуття ідентичності виявляється в упевненості підлітка, що його здатність зберігати внутрішню тотожність і цілісність не суперечить оцінюванню його іншими людьми.

Криза ідентичності (конфлікт ролей) характеризується нездатністю обрати кар'єру, стиль життя, наявністю принизливого почуття своєї марності, безцільності. Підлітки та юнаки відчувають свою непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість і часто надають перевагу негативній ідентичності - протилежній тій, яку пропонують їм батьки. Так вони засвоюють делінквентну (таку, що суперечить законності) поведінку.

Позитивним виходом із кризи періоду юності є вірність як здатність бути вірним своїм обов'язкам та обіцянкам попри неминучі суперечності в системі цінностей підлітка.

6. Рання зрілість (20-25 років). Знаменують цей період ранні досягнення особистісної ідентичності та початок продуктивної діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків. На одному полюсі цього виміру знаходиться інтимність, на іншому - ізоляція. Інтимність є потаємним почуттям, яке виражається у здатності до близьких стосунків, а також у здатності, як стверджує Е. Ерікеон, злити воєдино особистісну ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити щось у собі. Почуття інтимності неможливо випробувати, допоки не досягнута стабільна ідентичність. Для того щоб мати інтимні стосунки з іншою людиною, індивід повинен усвідомити себе (хто він).

На цій стадії можливі зайве захоплення собою чи уникання міжособистісних стосунків. Нездатність встановлювати спокійні та довірливі міжособистісні стосунки

породжує почуття самотності, соціальної ізоляції. Нормальним виходом із кризи “інтимність - ізоляція” є культивування любові у взаємодії з людьми.

7. Середня зрілість (26-64 роки). Основна проблема цього періоду полягає у виборі між продуктивністю та інертністю. Продуктивність виникає разом зі стурбованістю людини не тільки благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Кожен дорослий повинен прийняти чи відкинути думку про свою відповідальність за вдосконалення суспільства. Добрим прикладом у такому разі є почуття самореалізованості людини, пов'язане з досягненням її нащадків. Основною проблемою психосоціального розвитку у другій фазі зрілості є турбота про майбутнє благополуччя людства.

8. Пізня зрілість. На цій психосоціальній стадії людина оглядає своє минуле, переглядає свої життєві вибори та рішення, згадує свої досягнення та невдачі, підбиває підсумки, інтегрує та оцінює минулі стадії розвитку Его. її увага зміщується з турбот про майбутнє на аналіз минулого досвіду.

Почуття інтегрованості Его на цій стадії полягає у здатності старої людини оглянути все своє минуле життя і смиренно, але твердо сказати собі: “Я задоволений”. За таких умов не лякає неминучість смерті, оскільки людина бачить себе в нащадках, творчих досягненнях.

На протилежному полюсі перебувають старі люди, які ставляться до свого життя як до низки нереалізованих можливостей і помилок. На схилі літ вони усвідомлюють, що вже пізно починати все спочатку, шукати нові шляхи для відчуття цілісності свого Я. Через відсутність інтеграції у них виникають страх смерті, відчуття постійних невдач, заклопотаності тим, що може статися.

Таблиця 3.1

Вік	Психосоціальна криза (проблема соціального розвитку особистості)	Ресурси, які може отримати особистість
0–1	Базисна довіра – замість базисної недовіри	Надія, віра
1—3	Автономія – замість сорому та сумнівів	Воля
3–6	Ініціативність – замість почуття провини	Постановка цілей, наміри
6–12	Працелюбність – замість неспроможності	Компетентність
12–19	Ідентичність – замість сплутаної ідентичності	Вірність
20–25	Інтимність – замість ізоляції	Любов
24 – 64	Генеративність (продуктивність) – замість застою, стагнації	Піклування
65 – смерть	Цілісність замість відчаю	Мудрість

Сучасні психологи розрізняють поняття “ріст” і “розвиток”. Розвиток включає як кількісні, так і якісні зміни будь-якого явища. Уже на фізіологічному рівні ріст організму, мозку (кількісні зміни) нерозривно пов'язаний зі зміною їх структури та функцій (якісні зміни).

Нагромадження кількісних та якісних змін в організмі, психіці зумовлює перехід від одних стадій розвитку до інших, якісно вищих.

На думку Г. Костюка, “розвиток особистості – це історія її становлення як суб'єкта міжособистісних стосунків, пізнання і праці, носія суспільних відносин. Це історія розвитку функціональних можливостей її нервової системи, психічних процесів і властивостей, фізичних, розумових, моральних та інших якостей, її знань і почуттів, потреб та інтересів, ідеалів та смаків, світобачення і переконань, трудових умінь і навичок, здібностей до навчання, до засвоєння створеного людством і до творення матеріальних і духовних цінностей”.

Умови психічного розвитку

Сучасна психологія вбачає причини розвитку в процесі життя людини, в конкретних і суперечливих соціально-психологічних умовах, найрізноманітніших аспектах її взаємодії з навколишнім середовищем (буттям). Рушійними силами процесу розвитку вона проголошує притаманні йому внутрішні суперечності. Розв'язання їх є основою розвитку, який визначається взаємодією різних передумов, обставин, умов, чинників, що свідчить про можливість опосередкованого керування ним.

Становлення дитини як особистості здійснюється на основі її активної взаємодії з соціальним середовищем, у якому вона черпає необхідні для її соціалізації засоби (цінності, ідеали, норми, знання, вміння, звички тощо). У процесі взаємодії з оточенням створюється індивідуальна ситуація розвитку, яка зумовлює своєрідність кожної особистості і значною мірою визначає шлях її розвитку.

Існує діалектичний взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх умов психічного розвитку. Зовнішніми умовами є природа і суспільство, необхідні для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання і праці, для реалізації можливостей розвитку. Вони завжди впливають на психічний розвиток через внутрішні умови, які є в самому індивіді. Від природи індивіда, його потреб та інших суб'єктивних умов залежить, що саме із зовнішнього, об'єктивного оточення для нього значуще, що впливає на нього і стає фактором його активності та розвитку.

Зовнішні і внутрішні умови розвитку дитини суперечливі. Вони не тільки взаємопов'язані, а й переходять одні в інші. Так, зовнішнє, об'єктивне, засвоюючись індивідом, стає внутрішнім. Зовнішнє не прямо стає внутрішнім, а зазнає певних змін, перетворень.

Складним є і процес об'єктивації внутрішнього (переходу внутрішнього в зовнішнє), яке визначає нові ставлення особистості до зовнішнього світу. Відбувається інтеріоризація практичних, розумових, мовленнєвих дій та моделей поведінки, формується здатність оперувати об'єктами в образах, думках, перетворювати їх мислено і водночас зовні виявляти ставлення до них, екстеріоризувати їх.

Співвідношення внутрішнього і зовнішнього змінюється у процесі розвитку індивіда, набуває своїх специфічних особливостей на різних його етапах. Так, внутрішні умови невпинно збагачуються через діяльність дитини. Завдяки появі нових цілей, потреб,

інтересів уможливлюється її нове, змістовніше ставлення до зовнішнього світу. Те, до чого дитина була байдужою, стає для неї значущим і привабливим.

Важливими умовами психічного розвитку є спадковість і соціальне оточення. Врахування цього сприяє ефективному використанню природних задатків і передумов розвитку дитини. Через неадекватність розуміння співвідношення біологічного та соціального безуспішними є практичні спроби розв'язувати складні суперечності між ними, які часом виникають у житті людини (наприклад, за статевої патології, алкоголізму, наркоманії).

За спостереженнями психологів, немало фактів свідчать про неабияке значення для нормального психічного розвитку людини суспільства і його структурних та функціональних компонентів. Однак це не дає жодних підстав для негативних висновків щодо ролі в цьому процесі природної основи людини, в тому числі спадковості, умов пренатального (до народження), нательного (народження) і раннього постнатального (після народження) розвитку, її біологічної (особливо мозкової) організації.

Аналізуючи дані вікової фізіології, генетики, інших наук, психологи переглянули деякі уявлення про співвідношення біологічного та соціального в розвитку людини, передусім їхнє переконання про конфронтацію біологічного та соціального в людині поступилось місцем усвідомленню необхідності з'ясування діалектики взаємодії біологічного та соціального, соціально-духовної зумовленості біології людини. Все більше прихильників знаходить твердження, що для розвитку особистості характерна невіддільна єдність природного, соціального, психологічного та духовного.

Отже, в розвитку людини генетичне не протиставляється соціальному. Онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю. Із зародка виростає людський організм із притаманними йому можливостями розвитку. Він формується за рахунок речовин, засвоюваних із середовища за заданою в його генотипі програмою.

Генотип – сукупність усіх генів організму, успадкованих ним від батьків.

Генотип містить згорнуту інформацію про історичне минуле людини. В ньому закріплена тілесна її організація, універсальність руки, здатність до прямої ходи і засвоєння мови. Це так звана *консервативна спадковість.* Генотип також несе інформацію про програму індивідуального розвитку, яка адаптується до специфічних соціальних умов життя.

Підраховано, що можливих варіантів людського генотипу у мільярди разів більше від кількості людей, що вже жили і живуть тепер.

Генотип визначає анатомо-фізіологічну структуру, морфологічні ознаки організму, що відрізняють людину від тварин, будову нервової системи, стать, стадії і темпи дозрівання, ряд індивідуальних (нейробіологічних і функціональних) особливостей, зокрема групу крові, особливості обміну речовин, динамічні властивості нервових процесів, деякі анатомічні та фізичні аномалії, безумовно-рефлекторні структури. Нервова система таїть у собі спадково зумовлені величезні потенції для виникнення нових потреб, форм поведінки, нервових процесів. Вони є природною основою активності людини, її здатності розвиватися, навчатися і виховуватися.

Однією з природних передумов розвитку є задатки людини. Задатки - це ще не готові психічні властивості, а лише природні потенції їх виникнення і розвитку. Вони реалізуються в житті людини за допомогою створених суспільством засобів. За відсутності необхідних умов задатки можуть не розвиватися.

Генотип зумовлює ознаки і властивості організму через хромосомний апарат і гени. У розгортанні його програми існують певні перешкоди, зокрема такі зовнішні чинники, як радіація, екологія, харчування, пологові травми. Тому не всі властивості організму зумовлюються спадковістю. Наприклад, на основі однакового типу нервової системи часто формуються різні характерологічні риси людей і, навпаки, на основі різних типів нервової системи розвиваються схожі за характером особистості. Це залежить від індивідуальної ситуації розвитку.

Головною ланкою, яка опосередковує можливі впливи генотипу на становлення психічних особливостей людини, є центральна нервова система. Генетичні фактори, ініціюючи процеси дозрівання окремих утворень головного мозку, забезпечують внутрішні умови для виникнення психічних новоутворень. Центральна нервова система виконує і зворотну функцію - опосередковує вплив середовища на реалізацію генетичної програми розвитку.

Незалежно від рівня актуальної сенситивності (чутливості) основою засвоєння, наприклад, рухів, мови є активація певної частини генів. Однак головна особливість таких сенситивних періодів - це зумовленість розвитку оточенням. Тому однією з найважливіших їх характеристик є специфічність досвіду індивіда. Ці періоди є своєрідними фільтрами, які “пропускають” одні впливи оточення і блокують інші. Вони можуть бути вузькими, їх пропускна здатність інколи обмежена передачею одного стимулу з оточення (наприклад, вчасно дати дитині в руки музичний інструмент, пензель і фарби).

Генотип ініціює стадії розвитку, зумовлює періодичність виникнення чутливості до певних зовнішніх впливів. Однак неможливо з певністю стверджувати, наскільки конкретний тип поведінки залежить від генетичних чинників, а наскільки від чинників оточення, оскільки індивідуальні відмінності певної характеристики, в тому числі й психологічної, можуть бути спричинені оточенням, генотипом або одночасно ними обома. Ці відмінності можуть бути значними. Так, заданими досліджень, співвідношення між максимальними і мінімальними значеннями часу реакції може відрізнятися удвічі, показники пам'яті за тестом - майже втричі, а деякі показники темпераменту - більше, ніж у 30 разів. Тому дані про середнє значення конкретної величини дають мало інформації, оскільки індивідуальні відмінності завжди більші за групові.

У процесі психічного розвитку дитини співвідношення впливу генотипу і середовища змінюється. Наприклад, вивчення впливу генотипу і середовища на формування у близнюків такої психічної характеристики, як загальний рівень реактивності, дало змогу дослідникам зробити висновок, що у дітей 4-х років 46% варіативностей цієї характеристики пов'язані з впливом генотипу, а 54% - із впливом оточення; у дітей 7 років вплив генотипу становив 67%, однак тільки 12% варіантів були такими, що і в 4 роки, тобто 55% припало на частку впливів генотипу, які в 4 роки виявлені не були. За результатами досліджень, індивідуальні відмінності різних інтелектуальних функцій у середньому більш ніж наполовину визначаються генотипом, з віком вплив генотипу на їх варіативність зростає.

На ранніх етапах онтогенезу людини передусім формуються загальновидові (універсальні) форми поведінки, розвиток яких забезпечується переважно стійкою частиною гена. Індивідуально-специфічні особливості поведінки розвиваються пізніше в процесі активної взаємодії людини з оточенням. Воно може бути сприятливим для

розвитку людини з одним генотипом і менш сприятливим для людей з іншим генотипом. Наприклад, у дворічних дітей їхні емоційні особливості визначають, чи буде інтелектуальний розвиток пов'язаний з особливостями їх оточення. За низької емоційності дитини такі особливості, як міра включення матері в спілкування та ігри з нею, різноманітність чи однотипність іграшок, вид використовуваних покарань, не пов'язані з рівнем розвитку інтелекту. У дітей з високою емоційністю такий зв'язок є.

Дитина може одержувати від батьків не тільки генетично зумовлені передумови певних здібностей, а й відповідні для їх інтенсивного розвитку обставини. Свідченням цього є професійні, творчі династії, наприклад музикантів, художників, ремісників, спортсменів, науковців, політиків.

Співвідношення між генотипом та оточенням може бути різне. Якщо дитина, успадкувавши певні гени, живе у відповідних умовах для розвитку здібностей та нахилів, то така відповідність між генотипом та оточенням є пасивною. Це виявляється у тих випадках, коли дорослі звертають увагу на розвиток дитини і допомагають їй у цьому. Бувають ситуації, за яких дитина сама активно шукає умови для розвитку своїх задатків (без відома батьків записується у музичну чи спортивну школу). Загалом, значні індивідуальні відмінності в розвитку інтелекту зумовлені співвідношенням генотипу, оточення та активності дитини.

Оточення дитини - це не стільки предмети та явища природи, а передусім люди, їхні взаємини, створені ними речі, знаряддя діяльності, мова, духовні цінності. Але не все те, що оточує, є оточенням (ситуацією) її розвитку. На дитину впливають тільки ті аспекти зовнішніх умов, з якими вона вступає в активний зв'язок, в яких вона діє. З часом оточення дитини не тільки розширюється територіально, а й збагачується змістово. У процесі розвитку вона стає вибірково сприйнятливою до конкретних чинників оточення, опановує нові види та форми діяльності.

Соціальне оточення по-різному впливає на розвиток дитини. Цей вплив залежить від рівня його культури, взаємин людей, освіти батьків, їх уболівання за становлення особистості дитини. У зв'язку з цим в одній сім'ї часто виростають різні діти, хоч спадковість є близькою.

Суперечності розвитку

Процес розвитку особистості пов'язаний з проявами і дією різноманітних суперечностей. Спочатку ці суперечності є зовнішніми (між організмом і середовищем), а згодом і внутрішніми (між різними сторонами психіки чи особистості). У всіх вікових періодах спостерігаються розходження між новими потребами, цілями, прагненнями особистості й досягнутим нею рівнем оволодіння засобами, необхідними для задоволення цих потреб. Мотиваційний аспект розвитку особистості завжди випереджає операційний і змістовий. Наприклад, дошкільнята прагнуть брати участь у навколишньому житті, але їхні можливості обмежені. Це прагнення спонукає до активності, а отже, до розвитку.

У навчальній діяльності школярів постійно виникають розходження між новими пізнавальними цілями, завданнями та набутими способами дій, між новими ситуаціями та попереднім досвідом, між узагальненнями, які вже склалися, і новими фактами. Ці суперечності розв'язуються шляхом вироблення нових способів дій, операцій.

Існують діалектичні суперечності між духовним і тілесним, духовним і матеріальним, моральним і аморальним, відповідальним і безвідповідальним. Такими є суперечності між досягнутим рівнем розвитку індивіда та способом його життя. Як відомо, часто

спосіб життя перестає задовольняти людину і відстає від її можливостей. Тоді виникає прагнення розширити взаємини, змінити умови, посаду, місце праці. Перспективні життєві цілі, плани, які з'являються в особистості, породжують розходження між очікуваним майбутнім і її теперішнім. Усе це стимулює розвиток.

Діалектичним є перехід від перцептивного до мислительного пізнання дитиною предметів і явищ об'єктивної дійсності, від нижчих до вищих ступенів розвитку мислення і мовлення, від здатності людини аналітично виокремлювати різні ознаки об'єктів до синтетичного їх відображення. В учнів виникають суперечності між наочним образом і думкою, образом і словом, між узагальненнями, поняттями, які вже склалися, та новими фактами і науковими поняттями. Ці суперечності розв'язуються у процесі пізнання, експериментів, засвоєння нових дій, операцій.

Внутрішні суперечності проявляються у становленні потреб, мотивів діяльності, рис особистості, у розвитку емоцій. Як відомо, однією з характеристик емоцій є полярність (задоволення - незадоволення, радість - сум, упевненість - сумнів). Єдність і вирішення цих суперечностей є важливою умовою емоційного розвитку особистості.

Діалектика властива розвитку вольової регуляції поведінки особистості, становленню її самостійності, моральної волі. Вже у малят, наприклад, прагнення до самостійності поєднуються зі зважанням на вимоги дорослого.

На кожному етапі онтогенезу внутрішні суперечності набувають особливого характеру, змісту, форми виявлення та способів розв'язання. Вони розвиваються з розширенням життєвих відносин дитини з оточенням, духовними цінностями.

Отже, внутрішні суперечності, що виникають у житті дитини, спонукають її до активної діяльності, спрямованої на їх розв'язання. Це стимулює її розвиток. Одночасно виникають нові суперечності. Інтеріоризуючись, вони стають рушієм розвитку особистості.

Детермінанти (чинники) психічного розвитку

Усі детермінанти психічного розвитку поділяють на об'єктивні і суб'єктивні.

Об'єктивні детермінанти психічного розвитку. До об'єктивних чинників належать макросоціальні і мікро-соціальні умови та психосоматичні чинники. Макросоціальними умовами є рівень економічного та культурного розвитку суспільства, існуюча система освіти, рівень соціальної турботи про дитину, національні традиції виховання тощо. Мікросоціальні умови - це малі групи (сім'я, дитячий садок, клас), характер спілкування в них, взаємодія, цінності, які вони культивують. До психосоматичних чинників належать генотип, особливості пренатального, натального і постнатального розвитку дитини, стан її здоров'я.

Суб'єктивні детермінанти психічного розвитку. Значною мірою суб'єктивні чинники залежать від об'єктивних і зумовлюють внутрішню логіку розвитку та саморозвитку. До них належать активність дитини (поведінка, діяльність, спілкування, пізнання, самопізнання, трансцендентація), особливості спонукальної (мотиваційної) сфери, свідомості та самосвідомості.

Розвиток особистості неможливий без її активності, тому основними його факторами є діяльність і поведінка (вчинки), спілкування, в тому числі внутрішні діалоги, а також пізнання і самопізнання, трансцендентування (вихід за межі свідомості, пізнання і насамперед за межі Я до вічного, божественного, космічного). Будь-яка поведінка та діяльність дитини супроводжується нагромадженням енергії в різних кількостях для

психічного розвитку. Наприклад, після здійснення вчинок закарбовується в “тексті” особистості, яка формується з досвіду цих вчинків.

Якщо виконання предметних дій зумовлює фіксацію у свідомості перцептивних або моторних установок, то здійснення вчинків забезпечує фіксацію соціальних (особистісних) настанов, мотивів, особистісних смислів. Вплив учинку, особливо значущого, на становлення особистості незаперечний. Учинки не тільки творять особистість, вони модифікують, змінюють її, піднімають над діяльністю, самосвідомістю та свідомістю, розширюють ступені її свободи.

Вплив учинку на особистість зумовлюється такими його характеристиками як моральність, відповідальність, цілісність, самостійність. На думку відомого вченого Михайла Бахтіна (1895-1975), вчинок є цілісною подією. Він є цілісним, оскільки усуває протилежність і суперечність онтології (буття) й феноменології (сприйняття та переживання реальності буття і його сенсу). В ньому знімається роздвоєність Я на добре і погане, моральне й аморальне, нижче і вище, духовне і бездуховне. Вчинком є не тільки дія, позиція, але й думка, переживання особистості, її оцінки та вибори.

Вчинок включає в себе смисловий та індивідуальний аспекти. Смисловий аспект є позачасовим, індивідуальний - конкретно-історичним, таким, що розгортається в просторі й часі, в яких діє індивід. Абсолютизація індивідуального аспекту вихолощує смисл учинку, він постає як беззмістовна, технологічна дія. Зосередження уваги тільки на смисловому аспекті вчинку ігноруватиме конкретну особистість, її активність, буттєвість, відповідальність, вихід у подію.

Під час трансформації вчинку в характер особистості діють закони прямої (безпосередній вплив учинку на особистість) та зворотної (вплив особистості на здійснення майбутніх вчинків) перспективи. Вчинок не тільки формує особистість, він модифікує свідомість, піднімаючи її з буттєвого на рефлексивний рівень завдяки усвідомленню себе, власних можливостей, у тому числі запасів фізичної, моральної та духовної енергії.

Змінюють особистість, її Я (самість) заглиблення в себе, ведення складних внутрішніх діалогів із власною совістю, з Вищим Я (самотрансцендентація). Справжнє народження особистості відбувається тоді, коли потенційно людина поєднується не тільки з іншою людиною, а і з Богом. Енергія такого єднання зі знаком, символом, міфом, зусилля над собою творять особистість.

Особистість розвивається у процесі пізнання зовнішнього світу і самопізнання. Пізнаючи світ, дитина долає шлях від незнання до знання, від пізнання зовнішнього до пізнання внутрішнього, суттєвого, від образного до понятійного. Це породжує нові її можливості, пізнавальні потреби. У процесі пізнання реалізуються природні задатки, що зумовлює розвиток здібностей. Крім того, пізнання здійснюється в єдності інтелектуальних, емоційних і вольових процесів, що стимулює розвиток інтелектуальних можливостей, емоційно- мотиваційних і вольових властивостей особистості.

Отже, система детермінант психічного розвитку людини охоплює об'єктивні чинники (макросоціальні і мікросоціальні умови, психосоматичні чинники), а також суб'єктивні чинники (активність індивіда, особливості самосвідомості, спонукальної сфери тощо).

Тестові завдання

1. Знайдіть точний перелік факторів психічного розвитку людини:
А) біологічна основа, соціальне середовище та активність самого індивіда;
Б) спадковість, соціальне середовище, самовиховання;
В) біологічна основа, навчання, генотип;
Г) задатки, соціальне середовище, діяльність людини.
2.Члени родини, родичі, учителі, однолітки, побутові умови – це аспекти якого фактору психічного розвитку людини:
А) біологічної основи;
Б) навчально – професійної діяльності;
В) соціального середовища;
Г) дозвільнєвої сфери.
3.Процесом та результатом засвоєння суспільного досвіду індивідом у віковій психології називають:
А) акселерацію;
Б) інтеріоризацію;
В)соціалізацію.
4.Представники якого теоретичного напряму, пояснюючи природу психічного розвитку особистості, стверджують, що «втручання у природній процес розвитку дитини є недопустимим свавіллям»:
А) когнітивного;
Б) біогенетичного;
В) соціогенетичного;
Г) соціального научіння.
5. «Нові властивості особистості – це поєднання внутрішніх задатків і зовнішніх умов». Так стверджують представники якої концепції:
А) біогенетичної;
Б) психосоціальної;
В) конвергенції двох факторів;
Г) когнітивно – генетичної.
6.Рушійними силами психічного розвитку індивіда є:
А) внутрішні психічні суперечності;
Б) фізичний розвиток;
В) психічні новоутворення.
7.Сенситивний період для розвитку самооцінки припадає на:
А) раннє дитинство;
Б) дошкільний вік;
В) підлітковий період.
8. Що є сутністю кризи середини життя?
А. Усвідомлення наближення старості
Б. Усвідомлення досягнення всіх цілей
В. Усвідомлення, що половина життя прожита, а мрії залишилися недосяжними
Г. Фізичні зміни в організмі
9. Яка головна причина виникнення кризи середини життя?
А. Зміна кар’єрних пріоритетів
Б. Реальний розрив між бажаним і дійсним
В. Проблеми у сім’ї

Г. Втрата близьких
10. Який із типів поведінки не передбачає усвідомлення кризи?
А. Перший
Б. Другий
В. Обидва
Г. Жоден
11. До чого призводить перший тип поведінки?
А. До професійного зростання
Б. До активного оновлення особистості
В. До регресивного розвитку та втрати активності
Г. До формування нових планів
12. Яка установка властива першому типу поведінки?
А. «Потрібно змінювати життя»
Б. «Можна досягти нового»
В. «Усе ще попереду»
Г. «Вже пізно щось змінювати»
13. Другий тип поведінки передбачає:
А. Ігнорування кризи
Б. Заспокоєність і пасивність
В. Усвідомлення реалій, корекцію планів і оновлення
Г. Повне уникання змін
14. Що є позитивним наслідком другого типу поведінки?
А. Втрата енергії
Б. Песимізм
В. Гальмування розвитку
Г. Задоволення життям у пізній зрілості
15. Який вік охоплює період пізньої зрілості?
А. 30–45 років
Б. 45–60 років
В. 50–70 років
Г. 60–75 років
16. Що є головною особливістю періоду пізньої зрілості?
А. Пасивність
Б. Безтурботність
В. Занепокоєність
Г. Фізична слабкість
17. За яких умов у пізній зрілості може проявитися другий пік творчості?
А. За умови повного спокою
Б. За умови зміни місця проживання
В. За умови активної праці та занепокоєності
Г. За умови уникання відповідальності

Рекомендована література:

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін., Київ: 2001. Просвіта. 416с.
2. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ, 2021., 236 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль: Екон. думка, 2013. 304 с.
4. Гусак П. М. Профілактика важковиховуваності підлітків в Україні Наукові записки. Сер. «Психолого-педагогічні науки»; Ніжин. держ. ун-т ім. Миколи Гоголя) [За заг. ред. проф. Є. І. Коваленко]. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2019. № 6, ч. 2. С. 22–28.
5. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.2 200 с.
6. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. К. : Каравела, 2009. 448 с.
7. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія . Суми: МакДен, 2011. 412 с.
8. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці. Монографія. Вінниця: «Твори», 2019. 444 с.
9. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. 151 с.
10. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
11. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. , Коханова О. П. , Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
12. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія, ВЦ «Академія», Київ, 2016, 288 с.
13. Титаренко О., Каткова Т. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2, Т. 2. С. 19-23.
14. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості. Монографія. Вінниця. ПП «Едельвейс і К» 2019. 342с.
15. Штифурак В. С., Шаманська О. І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс», 2020. 340с.

Тема 4.16. Поняття віку у психології. Принципи та критерії вікової періодизації.

1. Загальні закономірності розвитку особистості.
2. Провідна роль суспільного навчання і виховання у психічному і особистісному розвитку дитини.

3. Періодизація вікового розвитку.
4. Вікові та ґендерні особливості особистості.

Особистість - духовна, соціально-психологічна інстанція людини, функціями якої є виокремлення себе з оточення, самоспричинення внутрішньої і зовнішньої активності, самовираження та саморозвиток у цілісній життєдіяльності, активне переживання у часі іпросторі своєї екзистенції.

У психологічній науці свого часу побутували різні погляди на проблему розвитку людини. Залежно від наукових уподобань і рівня пізнання проблеми вчені намагалися представити його то як лінійний, поступальний, стадійний, то як спіралеподібний, синхронний або як гетерохронний (різночасний), гетерогенний (з різним темпом розвитку різних сторін особистості) процеси.

Розглядаючи розвиток як збільшення (зменшення) явища, психічний розвиток дитини можна звести, наприклад, до збагачення словникового запасу, кількості вироблених умінь і навичок, тривалості вольового напруження, обсягу запам'ятовування тощо. Однак психічний розвиток не зводиться тільки до збільшення або зменшення. Немало прихильників здобуло твердження, згідно з яким причиною розвитку є дія сил, які ще не можна пізнати, а отже, не можна ними і керувати. Тому розвиток відбувається спонтанно.

Особливе розуміння розвитку дитини запропонувала педологія, представники якої вважали, що психічний розвиток дитини - це дозрівання здібностей, рис характеру, інтересів,нахилів, задатків, з якими вона народилася. Вирішальним чинником розвитку дитини, на їхній погляд, є спадковість. Однак, на думку В. Штерна, швидкість дозрівання успадкованих задатків, рис характеру залежить від середовища, наприклад від сім'ї.

Основним показником психічного розвитку педологи вважали швидкість розгортання закладених від народження задатків. За їх переконаннями, кожен вік дитини характеризується певним ступенем розумового розвитку (його рівень визначається арифметичним підрахунком кількості розв'язаних тестових завдань). Зіставлення розумового розвитку в певному віці зі встановленою статистичним шляхом нормою дає коефіцієнт розумового розвитку (IQ) і свідчить про природний темп дозрівання здібностей.

Подібні погляди на розвиток психіки висловлював Ж. Піаже, зазначаючи, що основним у цьому процесі є розвиток (дозрівання) інтелекту. За його твердженням, розумовий розвитокдолає такі стадії:

- сенсомоторна (до 2-х років). Дитина пізнає світ у межах посильної для неї фізичноїактивності;
- доопераційна (2-7 років). У цьому віці дитина мислить, однак без використання логічнихоперацій;
- стадія конкретних операцій (від 7 до 12 років). У школярів формуються конкретні мислительні операції, які дають змогу логічно обдумувати конкретні завдання в ситуації “туті тепер”;
- стадія концептуального мислення (формальних операцій). Характерна для підлітків і забезпечує вирішення абстрактних і гіпотетичних завдань у межах наукових міркувань.

Головною особливістю мислення дитини, прихованою інтелектуальною позицією Ж. Піаже вважав егоцентризм (лат. ego - я, centrum - центр) - погляд на себе як на центр Всесвіту.

Умови психічного розвитку

Сучасна психологія вбачає причини розвитку в процесі життя людини, в конкретних і суперечливих соціально-психологічних умовах, найрізноманітніших аспектах її взаємодії з навколишнім середовищем (буттям). Рушійними силами процесу розвитку вона проголошує притаманні йому внутрішні суперечності. Розв'язання їх є основою розвитку, який визначається взаємодією різних передумов, обставин, умов, чинників, що свідчить про можливість опосередкованого керування ним.

Становлення дитини як особистості здійснюється на основі її активної взаємодії з соціальним середовищем, у якому вона черпає необхідні для її соціалізації засоби (цінності, ідеали, норми, знання, вміння, звички тощо). У процесі взаємодії з оточенням створюється індивідуальна ситуація розвитку, яка зумовлює своєрідність кожної особистості і значною мірою визначає шлях її розвитку.

Існує діалектичний взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх умов психічного розвитку. Зовнішніми умовами є природа і суспільство, необхідні для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання і праці, для реалізації можливостей розвитку. Вони завжди впливають на психічний розвиток через внутрішні умови, які є в самому індивіді. Від природи індивіда, його потреб та інших суб'єктивних умов залежить, що саме із зовнішнього, об'єктивного оточення для нього значуще, що впливає на нього і стає фактором його активності та розвитку.

Зовнішні і внутрішні умови розвитку дитини суперечливі. Вони не тільки взаємопов'язані, а й переходять одні в інші. Так, зовнішнє, об'єктивне, засвоюючись індивідом, стає внутрішнім. Зовнішнє не прямо стає внутрішнім, а зазнає певних змін, перетворень.

Складним є і процес об'єктивації внутрішнього (переходу внутрішнього в зовнішнє), яке визначає нові ставлення особистості до зовнішнього світу. Відбувається інтеріоризація практичних, розумових, мовленнєвих дій та моделей поведінки, формується здатність оперувати об'єктами в образах, думках, перетворювати їх мислено і водночас зовні виявляти ставлення до них, екстеріоризувати їх.

Важливими умовами психічного розвитку є спадковість і соціальне оточення. Врахування цього сприяє ефективному використанню природних задатків і передумов розвитку дитини. Через неадекватність розуміння співвідношення біологічного та соціального безуспішними є практичні спроби розв'язувати складні суперечності між ними, які часом виникають у житті людини (наприклад, за статевої патології, алкоголізму, наркоманії).

Отже, в розвитку людини генетичне не протиставляється соціальному. Онтогенез людського організму визначається біологічною спадковістю. Із зародка виростає людський організм із притаманними йому можливостями розвитку. Він формується за рахунок речовин, засвоюваних із середовища за заданою в його генотипі програмою.

Загальні закономірності розвитку особистості

Процес психічного та особистісного розвитку має певні закономірності, які слід розглядати як тенденції розвитку. До закономірностей розвитку належать:

1. Наявність насамперед якісних, а не кількісних змін, виникнення психічних і

особистісних новоутворень, нових психічних механізмів, процесів, структур. Найважливішими ознаками розвитку є диференціація (розчленування раніше єдиного феномена), поява нових аспектів, елементів у розвитку, зв'язків між сторонами внутрішньогосвіту суб'єкта.

Різноспрямованість і взаємопов'язаність напрямів, сфер розвитку (тіло, психіка, особистість, суб'єктність, духовність та ін.).

2. Детермінованість розвитку. Оскільки людина є біосоціальною істотою, її розвиток зумовлений багатьма чинниками. Залежно від часу та ситуації розвиток кожного індивідамає специфічні особливості.

3. Нерівномірність і гетерохронність. У певному віці різні психічні властивості мають різний рівень розвитку. В одному періоді життя дитини найсуттєвіші зміни відбуваються у пізнавальній діяльності (молодший школяр), в іншому - перебудовуються погляди і формуються переконання (рання юність). Але завжди вона є індивідуальністю.

4. Сенситивність (у певні вікові періоди). Як відомо, у певні періоди виникають найсприятливіші умови для розвитку певних психічних властивостей. Такі вікові періоди називають сенситивними для розвитку тієї чи іншої психічної функції. Наприклад, для розвитку мовлення сенситивним є вік від 1 до 5 років, пам'яті - молодший шкільний вік, мислення - підлітковий період, світогляду - ранній юнацький вік.

5. Інтегрованість. Кожна сфера особистості є системою, що виникає в процесі онтогенезу, і елементом складнішої системи - соціального оточення. Відбувається інтеграція різних сфер особистості (інтелектуальної, спонукальної, емоційної, вольової, духовної). Вона простежується і в межах окремої сфери, наприклад, в інтелектуальній сфері інтегруються перцептивний і когнітивний рівні пізнання тощо. З віком психіка стає цілісніше, стабільнішою, що виявляється у поведінці, вчинках, діях, у інтегрованому ставленні до дійсності.

6. Пластичність розвитку. Вона забезпечує компенсацію, заміну дії однієї психічної функції іншою (наприклад, зір - слухом у сліпих). Розвиток суб'єктивного світу дітей зумовлює зміни співвідношення реактивності й активності у процесі взаємодії. Зростають довільність, ініціативність, самостійність поведінки, опір прямим зовнішнім впливам, які не відповідаютьвнутрішнім настановам дитини.

7. Включення індивіда в систему діяльності. Для кожного віку характерна особливапровідна діяльність, що зумовлює основні зміни в психіці дитини та її особистості.

8. Наявність суперечностей між особистістю й оточенням, а також внутрішніх суперечностей між окремими складовими особистості й окремими психічними функціями. Продуктивна актуалізація вихователем та усвідомлення цих суперечностей особистістю, наявність волі в їх вирішенні, гуманістичні стосунки в групах, виховання, самовиховання забезпечують прогресивний розвиток особистості. Підсумком розв'язання суперечності є виникнення психічних новоутворень віку, що не відповідають попередній соціальній ситуації розвитку, виходять за її межі. Виникає нова суперечність, яка може бути розв'язана завдяки побудові нової системи стосунків, включення у нову ситуацію розвитку, що засвідчує перехід дитини до нового психологічного віку.

9. Постійний прогрес особистості. Він є наслідком сприятливих умов та

адекватноїактивності дитини.

10. Саморозвиток особистості. Свідченням його є зміни особистості як результат роботинад собою, самостійних занять, вправ.

11. Психічний та особистісний розвиток зумовлений дією механізмів захисту Я, проявівакцентуацій особистості, функціонуванням несвідомого.

Індивідуальний розвиток людини, її становлення як особистості є цілісним процесом, який характеризується наявністю взаємопов'язаних періодів. На початкових етапах розвитку закладаються, виникають основи певних психічних явищ, становлення яких відбувається у наступних періодах. За певних умов одні утворення перебудовуються, стають більш значущими, а інші - перестають розвиватися. Це вимагає масштабної активності суб'єкта розвитку (саморозвитку).

Отже, для вікового розвитку людини характерні якісні і кількісні зміни, різноспрямованість, взаємопов'язаність, інтегрованість, нерівномірність, гетерохронність,пластичність, суперечливість тощо.

Провідна роль суспільного навчання і виховання у психічному і особистісномурозвитку дитини

Основним чинником психічного та особистісного розвитку дитини є цілеспрямоване навчання та виховання. Процес учіння розпочинається у віці немовляти. Дитина вчиться взаємодіяти з дорослими, які доглядають за нею, задовольняють її потреби; наслідувати їхні дії, маніпулюючи предметами, граючись, виконуючи доручення. На перших порах учіння є складовим елементом спілкування з дорослими, гри та інших видів діяльності, згодом воно виокремлюється в самостійну діяльність, спрямовану на оволодіння теоретичними знаннями,вміннями і навичками.

Сформувавшись у дітей дошкільного віку, навчальна діяльність стає провідною у молодшому шкільному віці. їй підпорядковуються гра і праця. Учіння (цілеспрямований процес засвоєння знань, оволодіння навичками) є формою розвитку дитини і основним його чинником. Поза учінням неможливий інтенсивний психічний розвиток. У дитячому садку, школі учіння підпорядковане спеціально організованому навчальному процесу. Добре організоване навчання зумовлює необхідний для певного віку розвиток дітей.

У процесі навчання розвивається довільна пам'ять, яка з часом стає вирішальним чинником розвитку мислення і мовлення; формуються науковий світогляд, свідомість і самосвідомість, переконання, моральні якості школярів, розвиваються їх духовність, здібності. Від змісту, форм і методів навчання залежить темп переходу дитини від нижчих до вищих ступенів розумового розвитку. В результаті запровадження у навчальний процес спеціальних засобів логічні операції формуються у дітей вже в 11-12 років, що розширює вікові можливості засвоєння знань.

Розвиток не вичерпується змінами індивіда, які є прямими результатами його учіння. Він охоплює переосмислення, систематизацію, узагальнення того, що засвоює індивід у процесі інших видів діяльності, і знаменує собою якісні зміни особистості. Ці зміни проявляються в розширенні можливостей особистості в саморегулюванні діяльності, самостійному засвоєннізнань.

Ефективність навчальної діяльності зумовлюється індивідуальними відмінностями учнів, їхньою готовністю вчитися. Засвоєння одного й того самого матеріалу різними дітьми відбувається по-різному, вимагає різних педагогічних умов. Врахування цих

відмінностей необхідне для індивідуалізації навчання, підвищення його ролі у психічному розвитку учнів.

Формування нових психічних якостей залежить не тільки від зовнішніх умов, а й від активності дитини, включення її в діяльність. Зовнішня діяльність під керівництвом дорослого зумовлює зміни у внутрішній (ідеальній) психічній діяльності. Тому навчання має здійснюватися в сенситивні періоди для розвитку психічних функцій, враховувати рівень та особливості досягнутого психічного розвитку.

Навчальна діяльність є важливим фактором збагачення емоційного життя, формування в учнів стійких інтелектуальних, моральних, естетичних почуттів. Сучасне навчання повиннебути розвиваючим, у якому учень постає його суб'єктом.

Розвиток дитини відбувається і в процесі виховання, свідченням ефективності якого є прагнення вихованців до самовиховання, поєднання зростаючих вимог з повагою до дитини. Виховання не повинне зводитися до зовнішніх впливів (наказів, заборон тощо), а має враховувати внутрішні зміни в думках, почуттях, потребах особистості, яка формується. Усе це переконує, що тільки спеціально організовані навчання та виховання ефективно впливають на зміст і темп психічного та особистісного розвитку.

Періодизація вікового розвитку

У процесі онтогенезу людина долає ряд вікових періодів, під час яких змінюються її фізіологічні, морфологічні, біохімічні, соціально-психологічні особливості. Ці періоди є певними епохами, циклами, ступенями розвитку. Загальні закони розвитку в кожному віцімають специфічні особливості.

Визначити межі вікових періодів досить складно, оскільки існують різні погляди щодо критеріїв виокремлення вікового періоду (інтенсивність росту, ступінь розвитку нервової системи тощо). Крім того, за основу вікової періодизації не може бути взятий один критерій.

Кожен вік характеризується певним рівнем досягнень у психічному розвитку, а також Конкретною соціально-психологічною ситуацією, в якій відбувається розвиток особистості. Динаміка розвитку виявляється як у стабільних, так і в перехідних періодах. Переломи, різкі перебудови, повороти у становленні є необхідним результатом діалектичності розвитку.

Однією з характеристик вікового періоду є наявність кризи.

Криза (грец. krisis - рішення, перелом) - нормативний, нестабільний процес, який виникаєпід час переходу людини від одного вікового періоду до іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Традиційно психологія описувала кризи як різко негативні процеси відмирання і згортання, розпаду і розкладу сформованого на минулому ступені, зниження темпу розвитку, підвищення вразливості, внутрішньої нестійкості, як найнебезпечніші та складні періоди, що потребують особливої уваги. Однак, за словами Л. Виготського, “негативний зміст розвитку у ці періоди є тільки зворотною або тіньовою стороною позитивних змін особистості, що складають основний зміст критичного віку”, адже старе руйнується лише настільки, наскільки це необхідно для розвитку нового. Отже, у переломні періоди основне значення мають глобальні позитивні перебудови у системі особистості.

Кожен віковий період завершується кризою, а вихід з неї - виникненням новоутворень,переходом до наступної стадії розвитку.

Прийнята у психології періодизація Виготського - Ельконіна має у своїй основі критерій провідної діяльності (предметно-маніпулятивна діяльність, гра, навчальна діяльність, спілкування та ін.). Однак психологічні дослідження останніх років дають підставу вважати, що принцип, за яким основним критерієм періодизації є провідна діяльність, дещо абсолютизований, за його межами залишились інші види діяльності, які можуть бути провідними (у структурі навчальної діяльності: спортивна, художня, музична, ігрова тощо) або можуть залишатися просто значущими, визначаючи спрямованість активності особистості.

У віковій і педагогічній психології використовують таку періодизацію вікового розвитку:

1. Пренатальний період - від зачаття до пологів.
2. Натальний період - пологи.
3. Період новонародженості - від народження до 2 місяців.
4. Вік немовляти - від 2 місяців до 1 року.
5. Ранній дитячий вік - від 1 до 3 років.
6. Дошкільний вік - від 3 до 6/7 років. Його поділяють на:

- молодший дошкільний вік - 4-й рік;
- середній дошкільний вік - 5-й рік;
- старший дошкільний вік - 6/7-й рік.

7. Молодший шкільний вік (зріле дитинство) - 1-4 класи (від 6/7 до 10/11 років).
8. Дорослішання:

- підлітковий (середній шкільний) вік - 4-8 класи (від 11 до 14 років) у дівчаток, 5-9 класи

(від 12 до 15 років) у хлопчиків;

- рання юність (старший шкільний вік) - 10-11 класи (від 15/16 до 17/18 років);
- зріла юність - від 18 до 20 років.

9. Дорослість:

- рання дорослість - від 20 до 40 років;
- зріла дорослість - від 40 до 60 років.

10. Старість - після 60 років.

У межах кожного вікового періоду спостерігаються великі індивідуальні відмінності, які є результатом впливу умов життя, характеру активності, виховання, природних й індивідуальних відмінностей.

Хронологічні межі вікових періодів відносні, потребують уточнення, що зумовлене психічними, особистісними, статевими, соціально-економічними та історичними чинниками.

Вікові та ґендерні особливості особистості

Вік - поняття, що характеризує період (тривалість) життя живої істоти, а також стадії життя. Відлік віку починають від народження до фізичної смерті. Поняття «вік» - багатоаспектне. Можна виділити чотири підвиди: хронологічний, біологічний, соціальний і психологічний.

Психологічний вік тісно пов’язаний із поняттям психологічного часу, тобто з тим, як людина оцінює у внутрішньому світі свій вік. Так молоді люди (від 20 до 40 років) оцінюють себе старшими і так само – інших. Після 40 років спостерігається зворотна тенденція – сприймають себе молодшими, ніж вони є. і чим вони стають старшими, тим більше «молодшають», і лише «біологічний» вік нагадує про справжні

роки.

Вікові особливості особистості розглядаються як елементи практичної психології та є предметом дослідження вікової і диференціальної психології. З точки зору практичної психології діяльності державного управління доцільно звернути увагу на особливості психіки дорослої людини в різні періоди її розвитку. В цьому випадку доречно використовувати різні психодіагностичні методики (див. додатки).

Вікова психологія визначає, що дорослою людина стає після 25 років. Дорослий – це людина, яка самостійно досягла розуміння повної відповідальності за своє життя, за свої рішення, за свої дії («Я», сім'я, суспільство, робота, самовдосконалення тощо).

Розрізняють такі періоди розвитку дорослої людини після 25 років як особистості:

- рання зрілість - 25 – 35 років,
- середня зрілість - 35 – 45 років,
- пізня зрілість - 45 – 60 років,
- похилий вік - 60 – 70 років,
- старість - 70 – 90 років,
- довгожитель - після 90 років.

Для ранньої зрілості (25 -35 років) характерним є:

- включення до всіх сфер людської діяльності – демографічна, культурна, політична, професійна;
- стабілізація якостей особистості;
- встановлення інтимності, близьких стосунків з іншою людиною (якщо невдача, то розвивається відчуття ізольованості, самотності);
- наявність першого піку творчих здібностей щодо природних наук (30 – 35 років – математика, фізика, хімія);
- соціальна та професійна адаптація;
- побудова власного способу життя, статусу, вироблення позиції в умовах засвоєння певних професійних ролей.

Статус розуміється як певна соціальна позиція, що обумовлена певними правами та обов'язками (наприклад, Василь може бути водночас начальником відділу в управлінні, чоловіком, батьком і дідусем). Отже, людина може мати певний перелік статусів, щось стає пріоритетом (у певний період життя).

Роль – очікувана поведінка, що обумовлена статусом людини. Кожен статус завжди включає кілька ролей. Наприклад, людина, яка має статус викладача, буде по-різному поводитися із здобувачами, своїми колегами, ректором, з представниками владних структур (місцеві, центральні). Сукупність ролей, що відповідають конкретному статусу, - це рольовий набір.

Криза середини життя – це раптове усвідомлення і розуміння того, що половину життя прожито, а мрії і цілі молодих років не досягнуто і вже не досягнути, оскільки є реальні між дійсністю та бажаннями.

- перша психологічна криза переоцінки життєвого шляху (30+_2 роки) – роздуми про доцільність вибору, що здійснено, зміна життєвих планів та основних видів професійної діяльності, підвищення рівня кваліфікації, освіти.

Особливості періоду середньої зрілості (35 – 45 років) – це необхідність пошуку відповідей на основі питання цього: що таке життя? Про що мріяв? Що досягнуто?

У цей період усвідомлюється, що:

- половина життя прожита, і починається переоцінка цілей і домагань;

- має місце генеративність як здатність озирнутися навколо, зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим, та бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства;

- людина відчуває кризу середини життя.

Криза середини життя – це раптове усвідомлення і розуміння того, що половину життя прожито, а мрії і цілі молодих років не досягнуто і вже не досягнути, оскільки є реальні між дійсністю та бажаннями.

У період кризи половини життя можливі два типи поведінки:

І тип – кризу не усвідомлено, відсутня ревізія планів і домагань, перемагає похмурий погляд на життя («вже пізно щось змінювати», «вже нічого не досягнути»), життя стає невиразним, втрачається активність як запорука подальшого динамічно – регресивного розвитку особистості в період пізньої зрілості.

ІІ тип поведінки характеризується тим, що кризу усвідомлено через сприйняття та оцінку реалій життя, має місце ревізія та корекція минулих планів, сподівань, формуються нові цілі, плани, завдання; усвідомлення кризи середини життя стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибиною оновлення (певною мірою це еволюційно-прогресивний розвиток) особистості і задоволення життям у період пізньої зрілості.

Періоду пізньої зрілості (45 – 60 років) властиві:

- занепокоєність – головна особливість цього періоду;
- глибинне оновлення особистості – як наслідок усвідомлення кризи попереднього періоду;
- відсутність занепокоєності – призведе до гальмування розвитку, відчуття запустіння (спустошення), що викликає застій;
- за умов заспокоєності - відбувається концентрація інтересів на собі, з'являється надмірна турбота про себе;
- за умов активної праці (занепокоєність) спостерігаються висока продуктивність, наявність другого піку творчого у 50 -60 років.

Усвідомлення суб'єктом діяльності психологічних особливостей кожного вікового періоду (нестійкість і максималізм молоді; висока працездатність і професіоналізм дорослої людини; підвищена образливість, інтерес до спілкування, втомлюваність людей старшого віку) – необхідна умова забезпечення ефективної праці і результативної поведінки.

Тестові завдання

1. Втрата дитячої безпосередності, кривляння, клоунада, симптом «гіркої цукерки» - це ознаки кризи:
А) 3-х років;
Б) 7-и років;
В) 13-и років.
2. У дошкільному віці провідною діяльністю є:
А) предметно – маніпулятивна;
Б) навчально – ігрова діяльність;
В) сюжетно – рольова гра.

3. «Симптом утрати безпосередності» розділяє такі вікові періоди:
А) дошкільний і молодший шкільний вік;
Б) раннє дитинство і дошкільний вік;
В) молодший шкільний вік і підлітковий.
4. Готовність до шкільного навчання передбачає:
А) фізичну готовність; емоційно – вольову; соціальну;
Б) фізичну готовність; соціальну; психологічну; мотиваційну;
В) фізичну готовність; емоційно – вольову; соціальну; психологічну;
5. Компонентами навчальної діяльності молодших школярів є:
А) навчальні завдання; навчальні дії; дії контролю, дії оцінки;
Б) навчальні завдання; навчальні дії; навчальні ситуації; дії оцінки;
В) навчальні дії; навчальні ситуації; дії оцінки; способи аналізу.
6. Новоутвореннями молодшого шкільного віку є:
А) внутрішній план дій; самоконтроль; рефлексія;
Б) рефлексія; самоорганізація; довільність психічних процесів;
В) довільність психічних процесів; внутрішній план дій; рефлексія.
7. Молодший шкільний вік є сенситивним для формування:
А) здатності навчатись, що є основою розвитку пізнавального та особистісного потенціалу;
Б) здатності здійснювати логічні мислительні операції у межах навчальних ситуацій;
В) здатності до збагачення усного та писемного мовлення.
8. Невідповідність випереджаючих темпів статевого дозрівання повільнішому фізичному розвитку та становленню особистості – це:
А) акселерація;
Б) ретардація;
В) «пубертатний стрибок».
9. Прискорення темпів фізичного розвитку – це:
А) ретардація;
Б) акселерація;
В) «пубертатний стрибок».
10.Уповільнення темпів дорослішання підлітків – це:
А) акселерація;
Б) «пубертатний стрибок»;
В) ретардація.
11. Надмірна дитячість психічних проявів та поведінки, що не відповідає хронологічному віку – це:
А) інфантилізм підлітків;
Б) фемінність проявів;
В) маскулінна тенденція соціального становлення.
12. Провідною діяльністю підліткового віку є:
А) емоційне спілкування з дорослими;
Б) навчально – професійна діяльність;
В) інтенсивне інтимно – особистісне спілкування з однолітками.
13. «Ефект зняття з п’єдесталу» характеризує стосунки підлітка у першу чергу:
А) з батьками;
Б) з однолітками;

В) з дорослими.
14. Підліткова реакція емансипації включає такі види:
А) соціальна, поведінкова, нормативна;
Б) емоційна, поведінкова, нормативна;
В) сугестивна, соціальна, поведінкова.
15. Розвиток вольових якостей, формування самостійності та характеру є проявами, що характеризують сенситивний період у:
А) ранній юності;
Б) період підлітковості;
В) молодший шкільний період.
16. Пік переходу під дитинства до дорослості знаменує криза:
А) 7 років;
Б) 13 років;
В) 17 років.
17.Назвіть період розвитку ранньої зрілості особистості:
А) 25 – 35 років,
Б) 35 – 45 років,
В) 45 – 60 років,
18. Назвіть період розвитку середньої зрілості особистості:
А) 35 – 45 років,
Б) 45 – 60 років,
В) 60 – 70 років,
19. Назвіть період розвитку пізньої зрілості особистості:
А) 35 – 45 років,
Б) 45 – 60 років,
В) 60 – 70 років
20. Назвіть період розвитку похилого віку особистості:
А) 45 – 60 років,
Б) 60 – 70 років,
В) 70 – 90 років

Рекомендована література:

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін., Київ: 2001.Просвіта. 416с.
2. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ, 2021., 236 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль: Екон. думка, 2013. 304 с.
4. Гусак П. М. Профілактика важковиховуваності підлітків в Україні / Наукові записки. Сер. «Психолого-педагогічні науки»; Ніжин. держ. ун-т ім. Миколи Гоголя) / [За заг. ред. проф. Є. І. Коваленко]. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2019. № 6, ч. 2. С. 22–28.
5. Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний, юридичний аспекти: Матеріали науково-практичної конференції (Харків, 10 квітня 2020 р.). Харків: Вид-во Харк. нац. ун-ту внутр. справ, 2020. 210 с.
6. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.2 200 с.

7. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. К. : Каравела, 2009. – 448 с.
8. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія . Суми: МакДен, 2011. 412 с.
9. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці. Монографія. Вінниця: «Твори», 2019. 444 с.
10. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. 151 с.
11. Мейжис І. А., Почебут Л. Г. Соціальна психологія суспільного розвитку: Навч. посібн. Київ: Міленіум, 2018. Ч. 1. 310 с.
12. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
13. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. , Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
14. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія, ВЦ «Академія», Київ, 2016, 288 с.
15. Титаренко О. , Каткова Т. Арт-терапія як засіб розвитку творчого потенціалу підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2, Т. 2. С. 19-23.
16. Тюльпа Т. М. Основи соціалізації особистості: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2016. 163 с.
17. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості. Монографія. Вінниця. ПП «Едельвейс і К» 2019. 342с.
18. Штифурак В. С., Шаманська О. І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс», 2020. 340с.

Тема 4.17. Психологія спілкування. Особливості професійного спілкування.

1. Поняття про спілкування.
2. Види та засоби спілкування.
3. Закономірності спілкування.
4. Структура спілкування.
5. Ефективність спілкування управлінця.

Поняття спілкування є надзвичайно широким і включає в себе різні аспекти.

Спілкування – це, по-перше, складний багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого; по-друге, це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера.

Спілкування має велике значення у формуванні психіки людини, її розвитку та становлення розумної, культурної поведінки. Через спілкування з психологічно розвинутими людьми, завдяки широким можливостям до на учіння, людина формує та здобуває всі свої вищі пізнавальні здібності та якості через активне спілкування з розвинутими особистостями, вона сама стає особистістю.

Відомо, що психіка людини та її розвиток детерміновані способом буття середовища, в якому знаходиться людина. Перетворення індивіда в особистість відбувається завдяки спілкуванню з цим середовищем.

Коли б від народження людина була ізольована від оточення, від спілкування, вона б не сформувалась як культурна, цивілізована особистість, тобто така людина залишилася би на рівні розвитку тварини, напіврослини. Відомі факти вимушеної ізоляції від людського суспільства; коли дитина опинялась і довго жила серед звірів, або коли доросла людина потрапляла на безлюдний острів. Навіть після тривалої роботи психологів з такими людьми не вдавалось привести їхню психіку до людської норми. Ці та інші факти свідчать про те, що тільки завдяки спілкуванню людина може розвиватись.

Особливо велике значення для психічного розвитку дитини має її спілкування з дорослими на перших етапах онтогенезу. В цей відповідальний період всі свої людські, психічні якості дитина набуває виключно через спілкування, оскільки до початку навчання і до підліткового періоду вона позбавлена здатності до самоосвіти та самовиховання.

У найзагальнішому значенні спілкування виступає як форма життєдіяльності. Спілкування виконує цілий ряд різних функцій:

1. Комунікативна функція – зв’язок людини зі світом у всіх формах діяльності.
2. Інформаційна функція виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.
3. Когнітивну функція полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, фантазії. Ця функція пов’язана з суб’єктивними характеристиками партнерів, з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості.
4. Емотивна функція полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій-антипатій, любові-ненависті, конфлікту-злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії.
5. Конативна функція пов’язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об’єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці.
6. Креативна функція пов’язана з творчим перетворенням дійсності.

Види спілкування в психологічній літературі поділяються на підставі різних ознак:

1. За змістом спілкування може бути матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнісним.

Матеріальне спілкування – це обмін предметами і продуктами діяльності. При матеріальному спілкуванні суб’єкти здійснюють обмін продуктами своєї діяльності, які виступають засобами задоволення потреб.

Когнітивне спілкування – це обмін знаннями (наприклад, у ході навчального процесу).
Кондиційне спілкування – це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати настрій партнеру).
Мотиваційне спілкування – це обмін цілями, потребами, інтересами. Таке спілкування спрямоване на передачу іншому певних установок або готовності діяти певним чином.
Діяльнісне спілкування – це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

2. За метою спілкування можна поділити на біологічне та соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму (пов'язане із задоволенням біологічних потреб).
Соціальне спілкування задовольняє ряд соціальних потреб особистості (наприклад, потреба в міжособистісних контактах).

3. В залежності від засобів спілкування може бути безпосереднім та опосередкованим, прямим та непрямим.

Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова, тощо), без допомоги сторонніх предметів.
Опосередковане спілкування характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця та інше) та культурні (знакові системи).
Пряме спілкування полягає в особистісних контактах і безпосередньому сприйманні один одного (наприклад, розмова двох друзів).
Непряме спілкування передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

4. В залежності від спрямування спілкування може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні і його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.
Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.
Інструментальне спілкування – це засіб для задоволення різних потреб.
Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

5. Виділяють вербальне та невербальне спілкування. Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови. Невербальне спілкування – спілкування за допомогою міміки, жестів, пантоміміки.

6. В залежності від суб'єктів спілкування може бути міжіндивідним (тобто спілкування між окремими індивідами), індивідно-груповим (спілкування між індивідом і групою) та міжгруповим (між групами).

7. За тривалістю виділяють короткочасне і тривале спілкування, закінчене та незакінчене.

Всі засоби спілкування поділяються на вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка, пантоміміка).

Невербальні засоби часто відіграють важливішу роль ніж вербальні. Адже недооцінивши цього фактору керівник може не так зрозуміти свого співрозмовника. Дані отримані А.Мейерабіаном засвідчують, що передача інформації відбувається за рахунок вербальних засобів (лише слів) на 7%, звукових засобів (включаючи тон голосу, інтонації звуку) – на 38%, а за рахунок невербальних засобів на 55%.

Мова – це система звукових сигналів, письмових знаків та символів, з допомогою яких людина отримує , переробляє, зберігає та передає інформацію.

Мовлення – це конкретне використання мови для висловлення думок, почуттів, настроїв. Мовлення – це психічне явище. Мовлення в науковій літературі розділяють на усне та письмове. За стилем виділяють побутове, художнє, ділове та наукове мовлення. Побутовий стиль мовлення притаманний повсякденному спілкуванню; художній – застосовується в літературних творах (проза, поезія тощо); діловий стиль мовлення притаманний офіційному спілкуванню (наприклад, доповіді, документи тощо); науковий – характерний для різних наукових праць.

Вербальне спілкування завжди супроводжується невербальним. У багатьох випадках невербальне спілкування може нести значно більше змістовне навантаження, ніж вербальне.

Невербальне спілкування представлене не лише використанням жестів, міміки, пантоміміки, а й просторово-часовою характеристикою організації спілкування.

Надзвичайно важливим при спілкуванні є міжособистісний простір (дистанція спілкування). Дистанція спілкування залежить від багатьох чинників: від спрямування спілкування, від різних характеристик суб'єктів спілкування (їх близькості, віку, соціального статусу, психологічних особливостей, національних звичаїв тощо).

Дистанція спілкування. За даними американських психологів дистанція між співрозмовниками залежить від виду взаємодії і може бути такою:

Інтимна дистанція (відповідає інтимним стосункам) до 40-50 см. Вторгнення в цю зону розглядається як зазіхання. На такій відстані спілкуються найближчі люди.

Міжособистісна дистанція від 40-50 см до 1,5 м. На цій дистанції спілкуються добре знайомі люди, друзі.

Соціальна (суспільна) дистанція від 1,5 м до 2 м. Відстань для неформального, ділового товариського спілкування.

Формальна дистанція від 2 м до 4 м припускає офіційне і ділове спілкування: розмова керівника з підлеглим, переговори і т. д.

Публічна дистанція більше 4 м дозволяє утриматися від спілкування або обмінятися тільки декількома словами без ризику виявитися нетактовним.

З огляду на такі особливості дистанцій, керівник може використовувати це у своїх інтересах. Так, наприклад, не варто починати спілкування, у якому є зацікавленість, з публічної відстані; не слід під час бесіди вторгатися в особистий простір підлеглого.

При будь-якому спілкуванні правильно обрана дистанція істотно впливає на його здійснення.

Ще однією важливою частиною спілкування є візуальний контакт, оскільки саме погляди можуть сказати набагато більше ніж слова. Візуальний контакт допомагає регулювати розмову.

Психологічні дослідження показують, що до 40% інформації несуть жести та міміка.

Жестикуляція включає в себе всі жести рук ("мова рук"), а також деякі інші дії, що несуть в собі певне змістовне навантаження (наприклад, співрозмовник виймає сигарети, що означає необхідність завершення розмови тощо).

Розуміння жестів

Розуміння жестів дуже ускладнене, коли різні елементи вирвані з контексту. Однак зібрані жести допомагають створити цілісну картину. Розуміння погодженості жестів дозволяє більш точно побачити позицію людини, з якою спілкуються. Розглянемо деякі групи поз і жестів, що виражають різні позиції людини в процесі спілкування.

Серед жестів, що позначають відкритість:

1) розкриті руки долонями нагору;
2) розстібання або знімання піджака (у чоловіків).

Жести, що виконують захисні функції:

1) руки, схрещені на грудях;
2) стиснуті у кулаки кисті рук;

Жести, що демонструють відношення людини до почутого або побаченого:

1) рука біля щоки, коли людина підносить руку до обличчя, опирається підборіддям на долоню, а вказівний палець витягається уздовж щоки, інші пальці – нижче рота демонструє критичне відношення людини;
2) нахилена голова показує зацікавленість людини в чому-небудь;
3) почісування підборіддя «говорить»: треба подумати, а прищулені при цьому очі свідчать про те, що людина намагається знайти рішення проблеми у віддаленні;
4) жести з предметами (окулярами, ручкою і т. д.) умовно одержали назву «пауза для міркування». Такі жести також використовують для «виграшу часу»;
5) ходіння демонструє, що людина намагається вирішити складну для себе проблему або прийняти важке рішення. Треба пам'ятати, що не можна заговорювати з тим, хто ходить, тому що це може порушити хід думок людини і перешкодити остаточному рішенню;
6) пощипування перенісся свідчить про зосередженість людини.

Жести скритності і підозрілості:

1) погляд убік;
2) ноги, повернені убік дверей у кімнаті;
3) почісування носа, потирання за вухом або перед вухом – усе це є знаком сумніву. Наприклад, його використовують люди, коли вони сумніваються, як підійти до головної теми, або не впевнені у реакції співрозмовника;
4) сування на стільці також є знаком сумніву.

До міміки відносяться всі зміни, які можна спостерігати на обличчі людини, при чому мається на увазі не тільки риси обличчя, контакт очей та спрямування погляду, а й психосоматичні процеси (наприклад, почервоніння).

Отже, процес спілкування є надзвичайно складним явищем, який включає не тільки власне вербальний елемент, й не менш важливе невербальне спілкування, яке досить часто несе в собі більш значуще змістовне навантаження та істотно впливає на весь процес спілкування.

Спілкування – складний процес, в якому виділяють три взаємопов'язані аспекти – комунікативний, інтерактивний і перцептивний.

Комунікативний аспект спілкування – це обмін між його учасниками різною інформацією: знаннями, думками, почуттями тощо. Головним засобом спілкування у цьому разі є мовлення – використання мови, значення якої є водночас і носіями знань, і знаряддям пізнавальної діяльності. Тому спілкування – не лише передача інформації, а й її створення. Про це, зокрема, свідчить аналіз висловлювань – суджень, які в зв'язку з діалогічністю спілкування є ланкою своєрідного ланцюга, створюваного суб'єктом, що розмовляє. Вони несуть у собі власні значення і смисли висловлювань співбесідника. При цьому висловлювання не втілюється в слові, а породжується у ньому. Усе це робить мовне спілкування багаторівневим процесом: він дає змогу партнерам не лише

обмінюватись інформацією, а й творити її, виявляючи при цьому зміст не лише своєї свідомості, а й несвідомого.

Мовлення буває усне або письмове, що впливає на характер спілкування. Так, на відміну від усного, письмове висловлювання значною мірою регламентується граматичними і стилістичними нормами, що обмежує спектр виявів емоційних станів суб'єктів мовлення. Однак, завдяки письму додаються просторово-часові обмеження, підсилюється змістовність спілкування. Письмове спілкування не втрачає діалогічності й загалом відбиває особливості реального спілкування людей. І письмове, і усне спілкування обслуговуються нейрофізіологічними процесами кодування і декодування висловлювань.

Істотну роль у спілкуванні відіграють також немовні (невербальні) засоби: жести, міміка, пантоміміка, манера триматися, зовнішній вигляд (одяг, зачіска), темп мовлення, інтонування, паузи тощо. Важливий і "контакт очима", який дає можливість зрозуміти смисл повідомлення, що його передають емоції співбесідника. Крім того невербальні засоби є джерелом зворотного зв'язку в спілкуванні – необхідної умови його нормального функціонування. Принаймні, введення у процес сприймання партнерами один одного штучних перешкод спотворює спілкування.

Смислові бар'єри долаються за рахунок форми повідомлення, або ж оптимальної стратегії спілкування, яка ґрунтується на використанні спеціальних прийомів удосконалення взаємин з людьми.

Інтерактивний аспект спілкування характеризує організацію взаємодії між суб'єктами. Спілкування в цьому разі може бути кооперацією або ж конкуренцією. Хоча конкуренція сприяє ефективності спільної діяльності, особливо спочатку, часто її супроводжують конфлікти, які негативно позначаються на діяльності. Психологи розробили низку програм, спрямованих на подолання конфліктів та використання їх як джерела конструктивної активності.

Найоптимальнішою щодо цього є кооперація, оскільки вона передбачає взаємодопомогу, співробітництво, узгодження зусиль.

Це залежить від різних чинників, серед яких на перший план виступають рівні і стилі спілкування.

Рівень спілкування залежить від характеру відношень, що склалися між суб'єктами спілкування. Виділяють три такі рівні: соціальний, діловий і духовний.

Соціальний рівень реалізує спілкування в процесі якого суб'єкти ставляться один до одного згідно з соціальними нормами.

Діловий рівень виникає із спільної діяльності і характеризується насамперед змістом конкретної ситуації спілкування.

Духовний рівень – взаємодія, засобами якої є не лише значення, а й не лише значення, а й смисли. Це співпереживання і взаємопроникнення суб'єктів спілкування у внутрішній світ один одного, це, власне, спілкування особистостей.

За рівнем спілкування може бути також офіційним (формальним) або ж неофіційним (неформальним). Перше регламентується функціями, які виконують його учасники у процесі спільної діяльності. Друге обслуговує зовні не регламентовані – міжособистісні стосунки між людьми.

Стилі спілкування – характерні способи встановлення і розвитку контактів. Найвиразнішими серед них є: демократичний, авторитарний і суперечливий.

Інтерактивний аспект спілкування характеризують ролі і рольові очікування.

Наприклад, учитель демонструє учням певний стиль спілкування, що випливає з соціального значення його професії та функцій, які він зобов'язаний виконувати. Його учень очікує від нього саме на таку – рольову поведінку, орієнтуючись на те, як "повинен" і як "не повинен" поводити себе вчитель. Вдаючись до рольової поведінки, людина демонструє своє ідеальне "Я", відкриваючи при цьому партнерам можливість відтворювати її "Я" реальне.

Взаємодіючи, люди використовують різноманітні способи впливу на партнерів. Найпоширенішими з них є: зараження, навіювання, переконування, наслідування про що ми писали раніше.

Людина не прийматиме цих аргументів, якщо вони суперечать її знанням, уявленням тощо. Тоді, як результатом навіювання є віра в істинність отримуваної інформації, результатом переконування виступає довіра до неї, розуміння її обґрунтованості. Наслідування – повторення людиною зразків поведінки, що їх демонструють довколишні. Найяскравіше це виявляється в дитячому віці.

Перцептивний аспект спілкування характеризує особливості сприймання і взаєморозуміння партнерами один одного.

Взаєморозуміння людей у процесі спілкування здійснюється за рахунок особливих психологічних механізмів. Процес спілкування містить у собі, як мінімум, взаємодію двох індивідів, кожен з яких є особистістю і кожен уподібнює себе іншому. При побудові стратегії взаємодії кожному доводиться брати до уваги не тільки мотиви й установки іншого, але і те, як цей інший розуміє мої установки і мотиви! Спілкуючись, кожен будує образ партнера, усвідомлює себе через іншого послуговуючись такими засобами, як ідентифікація і рефлексія.

Ідентифікація (уподібнення) – один із механізмів взаєморозуміння. Найпростіший спосіб розуміння іншої людини – це уподібнення, себе їй. Ми ставимо себе на місце іншої людини, щоб краще зрозуміти її внутрішній стан, проникнути в систему його смислів. Близько до ідентифікації стоїть емпатія – здатність до співпереживання.

Ідентифікація – уподібнення себе іншому, спроба поставити себе на його місце. Цей засіб виникає в процесі неусвідомлюваного наслідування дитиною дорослого, проте надалі він набуває форми особливої внутрішньої дії.

Ідентифікація тісно пов'язана з емпатією – здібністю проникатися емоційними станами іншої людини шляхом співпереживання. Якщо ідентифікація – раціональний момент побудови образу людини, то емпатія – афективний.

Рефлексія – механізм усвідомлення діючим індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню. Так, наприклад, якщо керівник-доповідач має неправильне уявлення про себе, про слухачів і про те, як вони його сприймають, то його взаєморозуміння і взаємодію зі слухачами буде виключено.

Рефлексія у процесах спілкування – спосіб однієї людини зрозуміти іншу, виходячи з уявлень про себе. Причому цей процес має зворотний вплив: що глибше вона розбирається в інших, то повніше й об'єктивніше оцінює себе. Психологічні аспекти спілкування подаємо в таблиці 11.

Таблиця 11

Психологічні аспекти спілкування

Аспект	Процес	Бар'єри	Характеристика
Комуні-кативний	Засоби	Смислові	Спілкування як діалог за допомогою мовних і немовних засобів
Інтерак-тивний	Страте-гія і тактика	Рольові. Пізна-вальні	Спілкування як кооперація або ж конкуренція. Рівні (соціальний, діловий, духовний) і стилі спілкування (демократичний, авторитарний, суперечливий). Спілкування як взаємодія шляхом зараження, навіювання, переконування, наслідування
Перцеп-тивний	Ефекти	Перцеп-тивні	Спілкування як ідентифікація і рефлексія. Спілкування і каузальна атрибуція, настановлення, ефекти ореолу, стереотипізації, ефект новизни атракції (симпатія, дружба, кохання)

Зміст міжособистісного сприйняття залежить від властивостей суб'єкта й об'єкта сприйняття.

Виділяють три ефекти сприйняття:

- ефект ореола – загальне позитивне враження приводить до позитив них оцінок невідомих якостей особистості, а буває і навпаки, загальне негативне враження сприяє перевазі негативних оцінок;
- ефект новизни – при сприйнятті знайомого найбільш значимою є нова інформація, так при зустрічі з новою людиною більший вплив на нас справляють початкові відомості;
- стереотипізація – виникає в зв'язку з груповою приналежністю людини, наприклад, знаючи, що перед нами педагог, ми сприймаємо його як вчителя і пояснюємо його поводження саме з цієї, позиції («усі бухгалтери – педанти», «всі артисти легковажні» тощо).

Безумовне уміння безконфліктно і продуктивно вести бесіду – не обхідна якість для того, хто хоче домогтися успіху в житті, показник загальної культури. Керівникові, вибираючи модель поводження, необхідно придивлятися до співрозмовника: на його обличчя, руки, рухи. Деякі рекомендації з трактування поводження і погляду співрозмовника наведені у таблицях 12 та 13.

Таблиця 12

Трактування поводження співрозмовника

Поводження	**Трактування**	**Ваші дії**
Руки зчепленні на грудях	Оборонна позиція	Бесіду не завершувати
Легке постукування пальцями по якому-небуть предметі	Нетерпіння	Бесіду слід закінчувати

Молитовно складені долоні, пальці злегка розставлені	Почуття переваги; співрозмовник вважає, що він хитріший	Упевнитися, що немає підступу, бесіду слід припинити
Співрозмовник потирає очі	Недовіра	Подумати
Співрозмовник гризе нігті	Непевність, страх	Переконати прийняти ваші умови
Легкий нахил голови убік	Спокій, задоволення	Бесіду можна закінчити

Таблиця 13

Трактування погляду

Погляд і супутні рухи	Трактування	Ваші дії
Підйом голови погляду вгору або нахил голови із зосередженим виразом обличчя і очей	Почекайте хвилину, подумаю	Контакт перервати
Рух головою і насуплені брови	Не зрозумів , повторіть	Посилення контакту
Посмішка, легкий нахил голови	Розумію, нема чого додати	Підтримка контакту
Ритмічне кивання головою	Ясно, зрозумів, що вам потрібно	Підтримка контакту
Довгий нерухомий погляд в очі співрозмовникові	Хочу підкорити вас собі	Діяти за обставинами
Погляд убік	Зневага	Відхід від контакту
Погляд униз	Страх і бажання піти	Відхід від контакту

Психологи визначили типові помилки, які є причиною поганого контакту керівника з підлеглими. До них відносяться:

- невміння помітити зміни в поведінці і зовнішності підлеглого;
- не весь зміст інформації передається в даній ситуації спілкування;
- максималізм в формі пред'явлення вимог;
- поспішність і категоричність в оцінці дій;
- забобони, упереджене відношення;
- неспроможність уявити себе на місті іншого;
- моральна розпуста, лихослів'я
- грубість, як маска сильної особистості .

В. Ф. Перевалов (1991) пропонує декілька порад, які допоможуть уникнути конфліктних ситуацій між керівником і підлеглим.

Порада перша. Розвивайте спостережливість. Невміння бачити те, що перед очима - поширений недолік людини. Спостережливість - складна якість, вона базується на увазі, сприйнятті, мисленні, уяві, пам'яті. Спостережливість необхідно цілеспрямовано розвивати. Важливе значення при цьому має уміння "читати" по виразу обличчя. Це дозволяє керівнику оперативно реагувати на зміну емоційного стану

підлеглого. При підвищенні психологічних навантажень у людини, як правило, змінюється вираз обличчя, його колір, дихання, інтонація, рухи руками, поведінка. Психологи їх систематизували. Такі зміни ми подаємо в таблиці 14.

Таблиця 14

Зовнішні прояви емоційних станів при підвищеному психічному навантаженні

Об'єкт спостереження	**Види емоційних станів**		
	Оптимальне	**Перезбудження**	**Заторможеність**
Рот, брови, загальний вираз обличчя	Незначний рух губами. Більш суворий вираз обличчя	Губи дуже стиснуті, щелепні м'язи напружені, занепокоєний вираз обличчя, брови дуже зсунуті до перенісся	Губи стиснуті, кутки рота опущені ,брови зсунуті до перенісся. Страдницький вираз обличчя
Очі	Спокійний, уважний погляд	Палаючі, неспокійні очі, напружений погляд, часте поморгування	Сумний, незадоволений погляд
Колір шкіри обличчя	Легке почервоніння	Значне почервоніння або побіління	Помітне почервоніння і поява п'ятен
Рухи рук	Невелике тремтіння	Яскраво виражене тремтіння рук, збільшення амплітуди і швидкості їх рухів, зниження точності, метушливості	Мляві, пасивні; зниження амплітуди ,швидкості і точності рухів, закріпаченість
Дихання	Помітне прискорення	Прискорене, неглибоке	Зрідження, іноді з затримками
Інтонація голосу	Підвищення гнучкості й швидкості мовлення. Збереження її звичайної емоційної виразності	Більш гучне і швидке, ніж звичайно мовлення. Посилення високих тонів, інтонації гніву. Порушення порядку слів у реченнях. Раптові зупинки в мовлені.	Емоційно невиразна. Більш тихе і повільне, ніж звичайно, мовлення. Розтягування слів, перехід на шепіт. Поява пауз, інтонації невдоволення, пригніченості.

Особливості поведінки	Захопленість (виконанням завдання, розмовою із колегою, активність)	Поганий самоконтроль. Яскраво виражена бравада, грубість, самовпевненість	Прагнення обмежити контакти. Апатія сонливість, байдужість.

Порада друга. Постійно контролюйте свою мову. Керівник повинен чітко, грамотно і ясно виражати свої думки. Це один із важливих чинників поваги підлеглих до керівника. Зупинимось на кількох аспектах цього правила. По-перше, - це гармонія слова і діла. По-друге, потрібно спостерігати за співбесідником, як він сприймає сказане. Доцільно вести контроль в трьох напрямках: а) чи говорю я те, що хотів сказати; б) чи виникли у співбесідника ті почуття, на які я розраховував; в) чи спонукав я його до бажаної для мене дії. По-третє, - правильний вибір тембру і темпу мови. Середні тона викликають у слухача відчуття одноманітності і монотонності мови. Той, хто говорить швидко, справляє враження базіки, торохтія, а той, хто повільно - тугодума. По-четверте, - сприйняття інформації. Доречно згадати слова Ф. Тютчєва " мысль изреченная єсть ложь". Керівникові варто пам’ятати правило, виведене П. Міцичем у своїй книзі «Як проводити ділові бесіди»: якщо прийняти задумане повідомлення за 100 %, то висловлене складе 70 % від задуманого, почуте – 80 % від висловленого, зрозуміле – 70 % від почутого, а запам’ятається лише 60 % від зрозумілого.

Порада третя. Навчіться слухати. Автор називає типові помилки, які заважають сприймати інформацію. 1. Концентрація уваги на формі, а не на змісті мовлення (увага словам, а не змісту). 2. Неприйняття головного через акцентуацію уваги на одному із пунктів в багаточисельному перерахуванні фактів і думок. 3. Відключення уваги через втому ще до того, як було виражене найбільш суттєве. 4. Відключення уваги від мовлення ще до того, як вона закінчиться (здається, що добре знаєш, про що буде йти мова далі). 5. Розподіл уваги на виконанні інших справ (звичка слухати "напіввуха"). 6. Спрямованість уваги на зовнішньості, манері поведінки співбесідника (дивимося, а не слухаємо). 7. Приписування словам того, хто говорить і мотивам його поведінки певного значення до того, як він повністю виразить свою позицію. 8. Неспроможність стримувати своє роздратування, що не дає можливості сконцентруватись на предметі розмови. 9. Відволікання уваги від змісту мовлення в паузах, які проявляються при повільному темпі (в паузах виникають інші думки). (див. додаток Ж).

При цьому доцільно використовувати трьохтактну схему активного слухання, яку ми подаємо в таблиці 15.

Таблиця 15

Трьохтактна схема активного слухання

Назва	Основна мета	Відповідні реакції
Підтримка	Дати можливість, тому хто говорить, висловити свою позицію	Мовчання, угу-піддакування, ехо, емоційний супровід

З’ясування	Переконатися, що ви вірно зрозуміли співбесідника	Уточнюючі запитання, перефрази
Коментування	Висловити свою точку зору	Оцінки, поради, коментарії.

Порада четверта. Виконуйте обіцянки. Дане правило служить критерієм надійності людини. Невиконання обіцянки, навіть незначної, негативно відображається на авторитеті старших. Відновити довіру досить складно. Отже доцільно проявляти стриманість в обіцянках, брати на себе тільки ті зобов’язання, які ви можете виконати самостійно.

Порада п’ята. Визнавайте свої помилки. Кожна людина помиляється. Але, як правило, свою помилку помітити важко, зате від оточуючих вона нічим не прикрита. І коли керівник чує зауваження на свою адресу, то починає боротися з джерелом інформації, мотивуючи турботою про свій авторитет. Практика засвідчує, що в більшості випадків він його втрачає.

ПОРАДИ ЩОДО ВВІЧЛИВОГО СПІЛКУВАННЯ

- Не говоріть, що маєте обмаль часу. У вас стільки ж годин на добу, що їх мали Луї Пастер, мати Тереза, Леонардо да Вінчі, Альберт Ейнштейн.

-Дивіться людям у вічі, не користуйтеся зубочистками на людях.

-Замість слів «от якби» говоріть «іншим разом».

-Навчіться говорити «ні» ввічливо і швидко. Не перепрошуйте, не пояснюйте довго.

-Не обговорюйте справи у громадському транспорті. Ви ніколи не знаєте, хто може вас підслухати.

-Не набридайте людям своїми клопотами. Коли вас запитують про самопочуття, відповідайте: «Прекрасно! Ще таким хорошим ніколи не було». «Коли запитують «Як справи?, скажіть: «Чудово! Щодня дедалі поліпшується».

-Навчіться не погоджуватися, не виказуючи неприв’ітності.

-Остерігайтеся людей, які говорять про свою чесність.

-Двічі зважте, перш ніж поділитися таємницею з другом.

-Не поспішайте позичати гроші друзям. Можете втратити і те, і те.

-Дайте людям другу спробу щось зробити, але не третю.

ТЕСТ «ЧИ ВМІЄТЕ ВИ СЛУХАТИ»

Мета: визначити уміння людини слухати і «чути» співрозмовника.

Інструкція. Дати відповідь на запропоновані питання. Варіанти відповідей: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи».

Питання:

1. Чи даєте ви співрозмовникові можливість висловитися?
2. Чи звертаєте ви увагу на підтекст висловлювання?
3. Чи намагаєтеся запам’ятати почуте?

4. Чи звертаєте увагу на головне, в повідомленні?
5. Слухаючи, чи намагаєтеся з берегти в пам’яті основні факти?
6. Чи звертаєте ви увагу співрозмовника на висновки з повідомлення, що почули?
7. Чи придушуєте ви своє бажання ухилитися від неприємних питань
8. Чи утримуєтеся від роздратування, коли чуєте протилежну точку зору?
9. Чи намагаєтеся утримати увагу на словах співрозмовника?
10. Чи охоче люди розмовляють з вами ?

Обробка результатів

За кожну відповідь «завжди» – 4 бали, «часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «ніколи» – 1 бал. Підрахуйте загальну суму балів.

32 і більше балів – у вас відмінне вміння слухати інших людей;
27– 31 – уміння слухати у вас розвинуте досить добре;
22– 26 – уміння слухати у вас розвинуте посередньо;
менше 22 балів – вам треба потренуватися слухати співрозмовників.

Правила активного слухання

Щоб навчитися правильно слухати людину, треба відкласти всі свої проблеми й прийняти її такою, якою вона є. Увага! Потрібно перейматися людиною, а не проблемою!

- не перебивати людину;
- не змінювати тему розмови;
- не розповідати аналогічний випадок;
- не критикувати, не давати оцінок;
- не узагальнювати конкретну проблему;
- обговорювати не дії, а почуття людини;
- не давати порад.

Рекомендована література:

1. 1.Вашека Т. В., Гічан І.С. Психологія спілкування: навч.-метод. комплекс. Київ, 2006. 184с.
2. Волошенко М.О., Азаркіна О.В. Психологія професійного спілкування: навчальний посібник. Гельветика, 2021. 280 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: інтегративний підхід [навчальний посібник; 2 видання: розширене та доповнене] В.Л.Зливков, С.О. Лукомська. – К., Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2018. – 353 с.
4. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник. Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка, Н.В. Альхіна, В.С. Шаповалова. 2-ге вид., перероб. і допов. Х.: НФаУ, 2018. 140 с.
5. Кацавець Р.С. Психологія у професійному спілкуванні: навчальний посібник. Алетра 2025. 120 с.
6. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ

«ОЮА») А.В. Курова – Одеса: Фенікс, 2020. – 79 с.
7. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ. навч. пос. Центр учбової літератури, 2007. 448с.
8. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
9. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
8. Трофименко А.В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Маріуполь: МДУ, 2020.375с.
9. Філоненко М.М. Психологія спілкування: Підруч. для вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2018.224 с.
10. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2004. 303 с.
11. Штифурак В.С. Конфлікти в управлінській діяльності та способи їх розв’язання: Навч.-метод. Посіб. Вінниця, 2013. 78 с.

Тема 4.18. Конфлікт як соціально-психологічний феномен

1. Конфлікт та його сутнісні характеристики.
2. Генеза конфлікту.
3. Міжособистісні конфлікти.
4. Динаміка конфлікту.
5. Попередження конфліктності в професійній діяльності менеджера.

Конфлікт (лат. confliktus - зіткнення) - зіткнення протилежно напрямлених цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів або суб’єктів взаємодії.

Конфлікти можуть бути прихованими або явними, але в основі їх завжди лежить відсутність згоди. Тому визначимо конфлікт як відсутність згоди між двома і більше сторонами, особами чи групами.

Головну роль у виникненні конфліктів відіграють так звані конфліктогени -слова, дії або бездіяльність, що сприяють виникненню та розвиткові конфлікту, тобто ті, що призводять до конфлікту безпосередньо.

Процес конфлікту можна подати у вигляді моделі, запропонованої американськими вченими Месконом, Альбертом і Хедоурі. Вони запропонували розглядати процес конфлікту як декілька послідовних стадій, які змінюють одна одну під час його протікання (див. схему 1).

Схема 1. Стадії конфлікту.

Розглянемо зазначені стадії детальніше.

Управлінська ситуація – це практично будь-яка ситуація, яка вже відбулася або можлива в будь-якій організації, колективі, групі та яка несе в собі можливість зародження протиріччя.

Джерела конфлікту. Для зародження конфлікту необхідна наявність джерел, які б спотворювали конфліктну ситуацію і сам конфлікт. Виникнення або активізацію джерел конфлікту можна порівняти із стадією зародження конфлікту.

Можливість розвитку конфлікту – це момент, коли зіткнення інтересів, яке виникло, не погашено у своєму зародку, а продовжує підтверджуватися та поглиблюватися. На цьому етапі багато залежить від особистостей самих конфліктуючих, їх бажання перемогти або спробувати домовитися. Але не можна не помічати й об'єктивних чинників – глибини протиріччя, значимості проблемного питання для життєдіяльності всієї організації, чинника часу тощо.

Реакція на ситуацію. Залежно від того, як сторони поставляться до ситуації, що виникла, протиріч і один до одного, буде визначена доля конфлікту – бути йому чи ні. Саме тут зіштовхуються позиції і погляди, їм протиставляється компроміс, переговори і терпимість. Що переможе – покаже час. А поки сторони конфлікту зважують усі "за" і "проти", зрівнюють свої ресурси, шукають радників і відповідь на питання: "Що все-таки буде вигідніше для мене – домагатися свого або спробувати знайти мирне рішення?".

Користь може бути двох видів: перший – це перемога миру, співпраці, другий – перехід до конфліктних дій, тобто, до конфлікту.

Конфлікт відбувається. У цьому випадку, якщо учасники конфлікту почали боротьбу за свої права, за досягнення цілей – це безпосередньо стадія зіткнення.

Управління конфліктом. Рано або пізно виникає необхідність його урегулювання. Коли ресурси і сили учасників майже виснажені, виникає питання: "А що робити далі? Може треба знайти якийсь інший шлях?" У тому випадку, коли один – "за", а інший – хоча й не проти, або того вимагає суспільна думка – настає час стадії управління

конфліктом.

На цьому етапі велике значення має позиція керівника, лідера. Саме він бере на себе основний вантаж відповідальності за точність, оперативність і правильність прийняття рішення, яке може урегулювати ситуацію, що склалася. Конфлікт на цій стадії вирішується.

Функціональні і дисфункціональні наслідки. Кінцевий результат конфлікту – це той стан, до якого він привів. І чим більше несе конфлікт у собі негативних емоцій, чим деструктивніше його функції, тим більше дисфункціональних наслідків такого конфлікту для колективу, організації в цілому. Функціональні наслідки оцінюються конструктивним внеском, позитивними результатами, які цей конфлікт залишив після себе. У міжособистісному плані – це досвід вирішення конфліктів такого роду, можливість виходу із кризової ситуації, перемога розуму над амбіціями і образами.

Генеза конфлікту — це процес виникнення, формування та розвитку конфліктної ситуації, який охоплює причини, передумови, динаміку загострення протиріч між сторонами до їх переходу у відкритий конфлікт. Це важливе поняття у конфліктології, соціальній психології, політології та менеджменті.

Генеза (від грец. génesis — походження, зародження) означає виникнення і поступовий розвиток явища.

Генеза конфлікту — це аналіз того, як і чому виникає конфлікт, які чинники та умови цьому сприяють, і як відбувається ескалація протиріч до рівня відкритого протистояння.

Поділяють п’ять етапів генези конфлікту: латентна фаза (приховані протиріччя), усвідомлення протиріч (передконфліктна стадія), конфліктна ситуація, інцидент (тригер), відкритий конфлікт.

Латентна стадія (приховані протиріччя) протиріччя ще не усвідомлені учасниками, але вже існують об’єктивно. Може бути пов’язана з несправедливим розподілом ресурсів, розбіжностями у цінностях, цілях тощо.

Усвідомлення протиріч (передконфліктна стадія) сторони починають усвідомлювати суперечності. З’являються емоційні реакції (роздратування, незадоволення), а також формуються установки: “ми проти них”, “вони нас ігнорують” тощо.

Конфліктна ситуація сукупність об’єктивних умов, що створюють ґрунт для конфлікту. Учасники вже мають різні цілі, потреби чи інтереси, які перетинаються чи суперечать одне одному.

Інцидент (тригер) подія або дія, яка стає поштовхом до відкритого конфлікту (слова, рішення, дії). Це момент переходу від потенційного конфлікту до реального. Тригером може стати людина, предмет, дія, слово тощо.

Відкритий конфлікт активна конфронтація, боротьба інтересів. Може проявлятися у формі спору, сварки, бойкоту, страйку, фізичного чи інформаційного протистояння.

Причини виникнення конфліктів		
Об’єктивні причини	**Суб’єктивні причини**	**Соціально-психологічні чинники**
Обмеженість ресурсів (матеріальних, інформаційних,	Перекручене сприйняття іншої сторони.	Стереотипи, упередження.

часивих).		
Протилежні цілі, ролі, функції.	Особистісні риси (агресивність, егоцентризм).	Відчуження між групами.
Несумісність систем цінностей.	Емоційне напруження.	Брак комунікації або її неефективність.
Соціальна нерівність.		

Конструктивне урегулювання конфліктів передбачає розробку практичних рекомендацій на основі отримання нових суттєвих і вірогідних знань про конфліктну взаємодію. Якість вивчення конфліктної взаємодії визначається мірою розробки її програми.

Програма становить собою досить детальне, всебічне і завершене теоретичне обґрунтування методологічних підходів і методичних прийомів аналізу конкретного явища. Програма, як зазначає В. Ядов, – це стратегічний документ вивчення, його обов'язковий початковий етап. Вона відіграє вирішальну роль у досягненні поставлених цілей.

Отже, програма становить собою виклад основних завдань, методологічних передумов і гіпотез, аналізу тих або інших явищ (процесів) у конфліктній взаємодії із зазначенням правил, процедури і логічної послідовності операцій з перевірки гіпотез.

Програма вивчення найбільш фундаментально розроблена у соціології і звичайно містить дві частини: методологічну і процедурну.

Методологічна частина програми вивчення конфліктної взаємодії включає:

– обґрунтування і формулювання конфліктологічної проблеми. Доцільно вибирати для вивчення реальні проблеми, які найбільш значущі для пізнання і врегулювання конфлікту. Це зумовлено важливістю проблеми конфлікту для життя людини і суспільства; необхідністю швидкого розвитку конфліктології; малою кількістю професійних конфліктологів.

У процесі формулювання конфліктологічної проблеми треба пам'ятати про те, що в ній повинні знайти своє відображення як сама проблемна ситуація, так і реальне протиріччя, яке її визначає. Проблема виникає там, де є протиріччя, де є розбіжності між людьми.

Важливим є усвідомлення точок зіткнення учасників конфлікту і розбіжностей між ними, бо у більшості випадків розбіжності не усвідомлюються, а збіг є невідомим. Отже, допоможе з'ясувати саму проблему знаходження відповідей на такі питання:

– які мої дії і які вчинки опонента привели до виникнення і закріплення конфлікту?

– як мій опонент бачить проблему?

– які, за його думкою, мої і його власні дії лежать в основі конфлікту?

– чи відповідає поведінка кожного із нас тій ситуації, що склалася?

– як можна лаконічно й повно викласти нашу спільну проблему?

– у яких питаннях ми з опонентом розходимося?

– у яких питаннях ми солідарні й розуміємо один одного? При цьому необхідно прагнути уникати вигаданих, вирішених або другорядних проблем. Проблема не повинна бути досить широкою. Слід намагатися відразу чітко та ясно сформулювати проблему. Якщо досягти цього не вдалося, то можна спробувати зробите це при роз-

робці інших частин програми. Вивчати декілька проблем у межах одного дослідження не доцільно;

– визначення об'єкту і предмету дослідження. Конфліктологічна проблема не існує сама собою, вона передбачає наявність свого носія – особистість, соціальні групи, їх діяльність, з якими вона нерозривно пов'язана. Зазвичай об'єктом дослідження конфліктолога виступають окремі особистості і групи різного рівня. Чітке визначення об'єкту спричиняє правильне визначення предмету аналізу.

Організаційні заходи щодо задіяння стратегій, які можна застосувати при розв'язанні конфлікту, бувають:

– профілактичними. Це робота, що реалізовується задовго до можливого вияву того або іншого виду конфлікту і забезпечує його попередження на якомога ранньому етапі;

– попередніми. Це робота, яка реалізовується напередодні проведення певного заходу і тісно пов'язана з його специфікою;

– безпосередніми. Це робота, яка передбачає реалізацію регулюючого впливу на поведінку всіх учасників конфліктної взаємодії і для конкретного виду конфлікту з метою попередження та припинення формування й розвитку суспільно небезпечних проявів конфлікту.

До тактик дій та організаційних заходів додається розрахунок часу та таблиця витрат на реалізацію накреслених заходів.

У плані також повинна бути передбачена як нормативна процедура удосконалення плану, так і процедура виявлення помилок і корекції плану. Ідеальне рішення – це коли управлінські впливи мінімальні, ресурси не витрачаються або майже не витрачаються, а результат отримуємо той, що вимагався. Чітке уявлення про ідеальний кінцевий результат дозволяє виявити основне протиріччя, яке пов'язане з оперативною зоною (зоною у якій виник конфлікт), що полегшує знаходження відповіді, близької до оптимальної.

Процедура виявлення помилок і корекції плану передбачає такі два моменти:

1) внесення уточнень до фактологічної частини у зв'язку з отриманням нових, уточнених даних;

2) внесення уточнень у сам план за ходом його здійснення у зв'язку з різницею ситуації (окремих її аспектів), що виникла, від прогнозованої або різницею у реакції діючих осіб від тієї, що закладалася у модель. При цьому можна використовувати так зване "управління методом виключення", тобто заздалегідь визначається мінімальний допустимий рівень ефективності впливів на ситуацію і якщо реальні результати управління його перевищують, то ніякі заходи корегуючого впливу не приймаються. "Управління методом виключення" є тією формою управління, яка береже час і зусилля державних службовців високого рангу (міжнаціональні, міжетнічні конфлікти, міжнародні суперечки тощо), оскільки дозволяє їм сконцентруватися на "виняткових" ситуаціях.

У плані повинен бути докладний опис оцінки досягнутих результатів. Він дозволяє внести у процедуру планування ті зміни, які покращать його ефективність.

Останнім етапом стратегічного планування є:

– начерк основних процедур збору і обробки первинних даних. Особливість цього етапу програми полягає в завчасному плануванні порядку збирання й аналізу первинної конфліктологічної інформації. Це має особливе значення для визначення вибірки і

розробки методики конкретного дослідження.

Як бачимо, структурних елементів програми вивчення конфліктної взаємодії чимало і складання її – це важка і відповідальна справа. Практичний досвід свідчить, що на розробку програми витрачається значно більше часу, ніж на проведення самого конфліктологічного дослідження. Але шкодувати сил на це не слід, оскільки ретельно продумана програма дослідження – обов'язкова умова здійснення його на високому науковому рівні.

Лише після розробки програми вивчення конфліктної взаємодії та визначення емпіричних об'єктів дослідження (вибірки) конфліктолог починає розробляти методики проведення конкретного дослідження, яке ґрунтується на знанні та вмінні застосовувати на практиці методи конфліктології.

Отже, вибір адекватних методик врегулювання конкретного конфлікту залежить від наявності у людини конфліктологічних знань та уміння їх застосовувати при реалізації обов'язків і функцій в процесі діяльності.

Найважливішим є розуміння того, що конфлікт можна розв'язати. Для цього необхідно, по-перше, визначити причину конфлікту, по-друге, застосувати відповідну техніку вирішення конфліктних проблем.

Так, для аналізу причин конфлікту може бути використаний метод творчої візуалізації; метод мозкового штурму може бути корисним для пошуку альтернатив; метод уявлення може допомогти самому собі, запитавши і отримавши пораду внутрішнього голосу; метод уявного контролю або техніка вольового мислення можуть бути використані для вироблення достатньої внутрішньої мотивації або контролю з метою запобігання конфліктам:

Слід зауважити, що кожен може навчитись використовувати названі методи тоді, коли навчиться оцінювати конфлікт зі сторони.

Найбільш результативним методом розв'язання конфлікту вважається раціонально-інтуїтивний метод, коли активно працюють розум, свідомість та інтуїція при виборі способу дій у конфліктній ситуації, а не емоції.

Для того, щоб ефективно працювати над конфліктом, необхідні певні установчі пріоритети:

• розглядаючи причини конфліктів, загострювати увагу не тому, що є джерелом напруги (обставини, особливості вплетених у конфлікти людей, форма поведінки тощо);

• бачити приховані перепони (наприклад, людина чогось боїться: слід вияснити не лише чого, а і чому);

• корегувати проблеми шляхом відповідної реакції.

Одним із шляхів до врегулювання конфліктів і досягнення консенсусу між конфліктуючими сторонами є співпадання інтересів сторін. Як правило конфліктуючі сторони, перш за все, звертають увагу на те, що їх розділяє, а ще при цьому ігнорують наявність загальних Інтересів. В основі такої поведінки лежить відомий феномен: у свідомості людини на першому плані те, що заважає досягненню цілей.

Але важливо знати, що завжди можна знайти співпадання інтересів. Таким спільним інтересом безробітного і спеціаліста служби зайнятості є прагнення знайти роботу, хоч роздратований клієнт може мати ряд претензій до спеціаліста, а останній у свою чергу теж.

Звернення до інтересів сторін дає можливість знайти оптимальне розв'язання проблеми. При цьому важливо уникнути помилки, коли шукається єдино правильне

рішення. Їх може бути багато і кожне може мати свої переваги. Для когось із безробітних найважливішим є співчуття та розуміння, для інших можливість отримати консультацію з приводу зміни певного закону.

Перебіг розвитку конфлікту та процесу його вирішення відбувається за певними етапами. Їх послідовність можна визначити наступною схемою:

• виникнення протиріччя та його поступове загострення;
• зростання напруженості;
• збільшення кількості проблемних питань;
• підвищення конфліктної активності сторін;
• підвищення емоційної напруги;
• визначення головних протиріч;
• спроби пошуку спільного підходу до вирішення проблеми;
• зміна ставлення до самої суті конфлікту з боку його учасників;
• визначення узгоджених дій щодо вирішення конфлікту.

Ініціатива ж щодо розв'язання конфлікту має належати керівнику. Він повинен бути готовим до цього. Для досягнення успіху йому необхідно:

• проаналізувати ситуацію, факти, що дозволяють йому визначити сутність конфлікту;
• визначити можливі варіанти вирішення конфлікту, виходячи з намірів підлеглого;
• звернути увагу на можливі перепони на шляху до пошуку конструктивного вирішення конфлікту та визначити ефективні засоби їх подолання;
• ретельно спланувати перебіг спілкування з підлеглим;
• підготувати пропозиції щодо вирішення конфліктних питань, виходячи з реальних можливостей що існують.

Кожному спеціалісту, керівнику, особливо тим, які безпосередньо працюють з підлеглими необхідно мати добре розвинуті комунікативні здібності. Вони дозволяють краще розуміти людину, ефективно вести співбесіду, досягати позитивних наслідків.

Попередження та вирішення конфліктів - це справжнє мистецтво. Воно не тільки вимагає від людини таких здібностей як вміння слухати, аналізувати, розуміти людину, співчувати їй, але й потребує певно підготовки щодо оволодіння технікою спілкування. Оволодіти нею Вам допоможуть деякі правила, яких слід обов'язково дотримуватись.

> Одне з них можна вважати універсальним, "золотим правилом" високоморальних стосунків людей, яке формулюється так: "Не поводься з людьми так, як ти б не хотів, щоб вони поводились з тобою". Важливо завжди, а особливо у ситуації пошуку виходу із конфлікту, вміти зберегти у собі об'єктивність і бачити у конфліктуючій людині перш за все людину.

> Наступне правило, використання якого відвертає конфлікт і сприяє ефективній його розрядці, полягає у простій формулі: "Дайте людям відчути свою значимість". Не загострюйте увагу, на недоліках суперника, а знайдіть у нього такі властивості, і такі вчинки, які б характеризували його позитивно. Цим самим Ви перекинете місток від конфронтації до примирення. Визнаючи позитивні якості своїх суперників, ви вже тим робите крок до примирення і вирішення конфлікту. Якщо Ви знайдете сили публічно визнати у своєму супернику щось добре, то будете мати шанс вийти з конфліктної ситуації мирно.

> Наступне правило - вирішуючи конфлікт, чітко визначіть свою мету. Проблема

мети у вирішенні конфлікту - це проблеми якості. Тому, вирішуючи той чи інший конфлікт, намагайтесь конкретизувати мету, яку ви перед собою поставили.

Якщо вас втягнули в конфліктну ситуацію, ви повинні зосередитись на одній - єдиній меті, яким чином з найменшими втратами вийти з конфлікту не поглиблюючи його.

> Інше правило, яке є дуже простим і ефективним, полягає у наступному: хто робить перший крок до примирення, той виграє. При цьому використовуйте метод доброго слова, який додає сили, а іноді і вирішує конфліктну ситуацію.

Наприклад, "Я Вас розумію, усі творчі люди - люди не прості, а частіше всього конфліктні", "Людям творчим і неординарним зрозуміти один одного не так просто".

Можна навести ще кілька правил вирішення конфлікту:

1. Якщо виникає конфлікт, то не піддавайтесь емоціям і не спішіть його форсувати (конфліктуйте не поспішаючи).

2. Аналізуючи конфліктну ситуацію, шукайте причину і не "зосереджуйтеся" на самому факті конфлікту.

3. Подумки програйте усі "позитивні" і "негативні" моменти тих чи інших варіантів подальшого розвитку конфлікту.

4. Не намагайтесь "зам'яти" конфлікт, а доведіть його до логічного завершення (якщо ви впевнені у своїй правоті і твердо вірите, що вас зрозуміють і підтримують у колективі).

5. Не конфліктуйте по дрібницям.

6. Якщо ви намагаєтесь переконати людину щось зробити намагайтесь збудити в неї бажання зробити це.

7. Замість того щоб людину звинувачувати у будь-чому, краще спробуйте її зрозуміти. Звинувачуючи співрозмовника, Ви тільки викликаєте у нього внутрішній протест та негативне ставлення до себе.

8 Якщо Ви намагаєтесь схилити людину до своєї точки зору - не починайте розмову з питань на які у Вас з нею різні думки. Дайте людині висловитись та починайте акцентувати її увагу саме на тих питаннях з яких у вас з нею немає протиріч. Досягаючи на першому етапі спілкування двох-трьох стверджувальних відповідей, ви психологічно готуєте людину до позитивного сприйняття ваших наступних пропозицій.

9. Візьміть свої емоції під контроль, не дозволяйте їм взяти верх - це може дезорганізувати вас, відволікти від суті конфлікту та пошуків оптимального рішення щодо цього.

10. Не уникайте конфліктів - вони дають чудову нагоду краще пізнати себе та оточуючих, набути корисного досвіду щодо спілкування, стати джерелом самовиховання та самонавчання.

Керівникам різного рангу іноді доводиться мати справу з так званими "важкими" людьми. До них відносять тих, спілкування з якими дуже часто призводить до виникнення конфліктів, їх ще називають конфліктними, бо причиною конфліктів є особливості їх характеру та поведінки. Така людина, як правило, запальна, капризна, любить поскаржитись з будь-якого приводу. Під час розмови такі люди демонструють надмірну принциповість, роздратованість, агресивність. Завдяки таким рисам, вони здатні спровокувати конфлікт, як кажуть, на рівному місці. Таких людей слід вміти відрізняти та під час спілкування з ними дотримуватись певних правил.

З цього приводу є сенс ознайомитись з роботами Р.М. Бремсона, що містять у собі

не тільки опис основних типів "важких" людей, але й відповідні поради щодо спілкування з ними. Розглянемо найбільш поширені типи "важких" людей.

Тип "паровий каток" ("шермановський танк"). Це люди грубі, безцеремонні, вони вважають, що усі повинні поступатись їм дорогою. Вони можуть поводити себе так тому, що впевнені у своїй правоті і хочуть, щоб про це знали усі оточуючі. Для "парового катка" підрив його іміджу - жахлива перспектива. Якщо предмет конфлікту не дуже важливий для вас, то краще ухилитись від нього або пристосуватись. Поступіться цій людині у малому, щоб заспокоїти її. А якщо ви вибрали інший підхід, то краще розпочати з того, що дати такій людині "спустити пар". Потім спокійно і впевнено повідомте власну точку зору, але намагайтесь не ставити під сумнів її правоту, оскільки в результаті ви зіткнетесь з ворожою реакцією.

Подавіть лють людини власним спокоєм, це допоможе їй впоратись із власною агресивністю і ви зможете прийти до спільного рішення.

Тип "прихований агресор" ("снайпер"). Ця людина намагається зробити неприємність іншим за допомогою закулісних махінацій, шпильок і інших прихованих проявів агресії. Себе він повністю виправдовує, хтось інший зробив невірно, а він виконує роль таємничого месника, відновлює справедливість. Він може поводити себе так тому, що не має достатньо влади, щоб діяти відкрито.

Якщо ви вирішили, що ухилятись або терпіти таку людину - це не для вас, то найкращий засіб виявити конкретний факт суперечки, а потім його приховані причини. Дайте зрозуміти атакуючій вас людині, що ви вище цього. Якщо вона буде заперечувати, наведіть аргумент. При цьому зберігайте спокій, щоб людині не здавалось, що ви агресивні, оскільки це може привести тільки до відкритого зіткнення. Якщо ви наведете кілька аргументованих прикладів, то людина зрозуміє, що маску з нього зірвано. Тепер їй необхідно припинити нападати на вас і йти на примирення.

Тип "розгнівана дитина" ("вибухова людина") Людина, яка належить до цього типу, не зла за своєю природою, вона вибухає як дитина, у якої поганий настрій. Людина, яка поводить себе таким чином, перелякана і безпорадна, а вибух емоцій відображає її бажання взяти ситуацію під контроль. Якщо цей вибух обрушиться на вас, то основний принцип, якого необхідно дотримуватись, щоб не розрісся конфлікт, полягає в тому, щоб дати людині можливість висловитись, дати вихід її емоціям. Поводьте себе з нею так, як наче нічого не було. Дипломатично і доброзичливо запропонуйте їй обговорити назрілу проблему.

Тип "Скаржник". Такі люди люблять звинувачувати когось одного, або увесь світ у гріхах. У деяких випадках ви можете зіткнутися із скаржником тільки як слухач, а у інших, як предмет його скарг і звинувачень. Якщо скаржник почав з вами розмову про іншу людину, то краще підтакувати йому. В іншому варіанті ви можете заперечити, і сказати, що він не правий. Але жоден з цих підходів не допоможе вирішити проблему.

У першому випадку скаржник знайде ще один привід для того, щоб поскаржитись, в іншому - почне захищатись, оскільки ви почали наступати на нього. Замість цього уважно вислухайте скаржника, знайдіть спосіб переключити його увагу на вирішення проблеми. Якщо ця людина звинувачує когось необґрунтовано, то необхідно допомогти їй зрозуміти її помилку. Але, якщо ви відчуваєте, що скаргам не буде кінця, то необхідно на цьому поставити крапку.

Тип "Мовчун". Особи цього типу можуть бути дуже потайні. Ключ до вирішення конфлікту, якщо ви не хочете ухилитись від нього, знаходиться у переборенні цієї

відлюдкуватості.

Вам необхідно поставити перед цією людиною кілька запитань у такій формі, яка не дозволить відповісти "так", "ні", або зробити кивок головою. Викличте у такої людини бажання розмовляти. З такими людьми легко втратити терпіння, тому що від них важко домогтися відповіді. Але якщо предмет розмови важливий для вас, то доведіть його до кінця. І тоді людина перед вами зможе повністю відкритись. Але завжди необхідно зберігати почуття міри.

Якщо ви бачите, що людина раптом замовкла і все більше чинить опір вашим зусиллям продовжувати бесіду, не наполягайте на цьому. Подякуйте їй і домовтесь про нову зустріч.

Тип "Надмірно поступливий" Ці особи можуть здаватись приємними в усіх відношеннях, тому що вони завжди поступаються, щоб допомогти і цим самим сподобатись іншим людям. Але час від часу вони створюють проблеми: ви покладаєтесь на таку людину, яка погоджується з вами в усьому, а потім виявляється, що її слова розходяться з справою.

Якщо ви вимушені підтримувати спілкування з такою людиною, то необхідно показати їй, що ви бажаєте відвертості з її боку. Ви повинні наполягати на тому, щоб людина говорила правду. Її необхідно запевнити у тому, що ваше ставлення до неї буде визначатись не тим, що вона в усьому з вами погоджується, а тим, наскільки вона буде правдивою і послідовною.

Взагалі пересічним громадянам психологи радять уникати спілкування з конфліктними ("важкими") людьми, але співробітник центру зайнятості не може скористатись цією порадою - він зобов’язаний працювати з такими особами.

Як працювати з ними, як поводитись - готових рецептів не існує але є певні правила, що допоможуть Вам з найменшою витратою моральних та фізичних сил досягти бажаного порозуміння.

1. Під час спілкування не намагайтесь домінувати - дайте змогу опоненту висловитися.

2. Не переривайте людину - більше слухайте та намагайтеся її зрозуміти.

3. Під час розмови ставте запитання, що здатні виявити ставлення особи до суті конфлікту та можливих шляхів його подолання. Дайте змогу співрозмовнику самостійно обрати найбільш сприятливі варіанти вирішення спірного питання.

4. Не треба бути моралістом - не повчайте людину.

5. Ні в якому разі не демонструйте свого негативного ставлення де людини та її проблем.

6. Не пригнічуйте емоцій співрозмовника, але й не розпалюйте їх. Аналізуйте ступінь його емоційного запалу - це дозволить вам визначити спрямованість інтересів і намірів людини, та, завдяки цьому, обрати найбільш ефективні шляхи подолання конфлікту.

7. Намагайтесь не сприймати на свій рахунок неприємні слова та поведінку співрозмовника, концентруйте увагу на суті конфлікту.

Для попередження або запобігання конфлікту дуже важливо враховувати тип темпераменту особи з якою доводиться спілкуватись. Це Вам допоможе обрати вірний тон розмови та побудувати її відповідним чином.

Холерику притаманна підвищена збудливість - стримуйте його, слідкуйте за своїми емоціями, намагайтесь ввести розмову у спокійне русло.

Меланхолік здатний довго пам’ятати та переживати образу. Будьте обережні, слідкуйте за своєю мовою та поведінкою під час розмови.

Флегматика дуже складно переконати у будь-чому. Робіть це дуже обережно. Частіше погоджуйтесь з ним, використовуйте вагомі аргументи, якщо ствердження співрозмовника хибні.

Сангвінік швидко збуджується, але й швидко заспокоюється - йому часом нелегко стримувати свої почуття. Спробуйте розмовляти з ним відверто - він зрозуміє.

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПОВИХ СПОСОБІВ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТНУ СИТУАЦІЮ (МЕТОДИКА К.Н.ТОМАСА)

За допомогою цієї методики можна виявити, наскільки піддослідний схильний до суперництва та співробітництва в різних групах, прагне до компромісів, уникає конфліктів, чи навпаки намагається загострити їх, а також оцінити міру його адаптації до спільної діяльності.

Піддослідний повинен підкреслити або записати на аркуші літери «А» чи «Б», які відповідають тому рішенню, яке він вважає правильним.

1.А. Інколи я даю можливість Іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання

Б. Замість того, щоб обговорювати те, у чому ми не згодні, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні

2. А. Я намагаюсь знайти компромісне рішення

Б. Я прагну уладнати справу, враховуючи інтереси Іншої людини і свої власні

3. А. Звичайно я наполегливо добиваюся свого

Б. Інколи я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини

4. А. Я прагну знайти компромісне рішення

Б. Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я завжди прагну знайти підтримку іншої людини

Б. Я намагаюсь робити все, аби уникнути непотрібної напруги

6. А. Я прагну уникнути неприємностей для себе

Б. Я завжди прагну добитися свого

7. А. Я намагаюсь відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом розв'язати його остаточно

Б. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, аби досягти чогось іншого

8. А. Як правило, я наполегливо прагну добитися свого

Б. Перш за все я прагну визначити зміст спірних питань

9. А. Я думаю, що не завжди требах хвилюватися з приводу якихось

суперечностей, що виникли

Б. Я докладаю зусилля для того, щоб досягти свого

10. А. Я твердо прагну досягти свого

Б. Я намагаюсь знайти компромісне рішення

11. А. Перш за все я намагаюсь чітко визначити зміст спірних питань

Б. Я прагну заспокоїти іншого і, головне, зберегти наші стосунки

12. А. Я визнаю за краще не обирати позицію, яка може викликати суперечку

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися із своєю думкою, якщо він також іде назустріч

13. А. Я пропоную середню позицію

Б. Я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюсь його думкою.

Б. Я прагну показати Іншому логіку і перевагу моїх поглядів

15. А. Я намагаюсь заспокоїти іншого і зберегти наші взаємини

Б. Я прагну зробити все необхідне для того, щоб уникнути напруги

16. А. Я намагаюсь не зачіпати почуттів іншого

Б. Як правило, я прагну переконати іншого у перевагах моєї позиції

17. А. Як правило, я наполегливо намагаюсь досягти свого

Б. Я прагну зробити все, щоб запобігти непотрібної напруги

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму

Б. Я дам іншому можливість залишитися із своєю думкою, якщо він іде мені назустріч

19. А. Перш за все я намагаюсь визначити зміст спірних питань

Б. Я намагаюсь відкласти спірні питання для того, щоб із часом розв'язати їх остаточно

20. А. Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності

Б. Я прагну знайти найкраще поєднання переваг і втрат для нас обох

21. А. Під час переговорів я прагну бути уважним до іншого

Б. Я завжди прагну до прямого обговорення проблеми

22. А. Я намагаюсь знайти «середину» між моєю позицією та позицією іншої людини

Б. Я відстоюю власну позицію

23. А. Як правило, я дбаю про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас

Б. Інколи я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання

24. А. Якщо позиція іншого здається йому важливою, я прагну йти йому назустріч

Б. Я намагаюсь переконати іншого піти на компроміс

25. А. Я прагну переконати іншого у тому, що я маю рацію

Б. Під час переговорів я намагаюсь бути уважним до аргументів іншого

26. А. Як правило, я пропоную середню позицію

Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас

27. А. Дуже часто я прагну уникнути суперечок

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму

28. А. Як правило, я наполегливо прагну досягти свого

Б. Улагоджуючи спірну ситуацію, я намагаюсь знайти підтримку в іншого

29. А. Я пропоную середню ситуацію

Б. Вважаю, що не завжди потрібно хвилюватися через те, що виникають розходження

30. А. Я намагаюсь не зачіпати почуттів іншого

Б. Я завжди обираю таку позицію у суперечці, щоб спільними зусиллями досягти успіху

Ключ до тесту

№	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Поступливість
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А

19		А		Б	
20		А		Б	
21		Б			А
22	Б		А		
23		Б	А		
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

За даними кожного з п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, поступливість) підраховують кількість відповідей, які збіглися з «ключем». Отримані результати порівнюють між собою з метою виявлення тих форм соціальної поведінки в ситуації конфлікту, до яких особливо схильний піддослідний, а також тенденцій організації взаємин у складних умовах.

Рекомендована література:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Деніел Ґоулман; пер.з англ. С.-Л. Гумецької. – Харків: Віват, 2024 р. 512 с.
2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект в бізнесі. Деніел Ґоулман; пер.з англ. С.-Л. Гумецької. – Харків: Віват, 2021 р. 528 с.
3. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник Р.А. Калениченко; А.С.Коханець. –К.: Компринт, 2021. 167 с.
4. Конфліктологія: загальна та юридична: підручник М.М. Герасіна, М.П. Требін, О.М. Сахань, В.Д. Воднік; за заг. ред. Л.М. Герасіної. – Харків: Право, 2021.-224с.
5. Конфлікти, що змінили світ Н. Іващенко, І. Попов, П. Шелін та ін.- Харків: ФІЛІО, 2020. 192с.
6. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ. навч. пос. Центр учбової літератури, 2007. 448с.
7. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
8. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
9. Сивогракова З. А., Алєксєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. – 52 с.

10. Трофименко А.В., Константинова Ю.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Маріуполь: МДУ, 2020.-375с.
11. Штифурак В.С. Конфлікти в управлінській діяльності та способи їх розв'язання: Навч.-метод. Посіб. - Вінниця, 2013. - 78 с.
12. Штифурак В.Є. Психологія управління та конфліктологія: навчальний посібник. В.Є. Штифурак. – Вінниця: Видавничо – редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2017. 252с.
13. Штифурак В.Є., Штифурак В.С., Бурлака Н.І. Психологія соціального впливу у процесі групової роботи. Монографія, Вінниця, 2023р., 339с.
14. Штифурак Віра, Сухоребра Тетяна. Підготовка майбутніх соціальних працівників до конструктивної комунікації. Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. Словаччина. 2022. №10. Том 1. С. 125-128.

Тема 4.19. Психологія міжособових стосунків та міжособової взаємодії.

Теоретичні питання до практичного заняття:

1. Сутність і форми стосунків та взаємодії між людьми.
2. Соціальна перцепція: взаємосприймання і взаєморозуміння.
3. Комунікація як вияв міжособових стосунків.
4. Основи психології соціального впливу.
5. Суб'єктивно-вчинкова природа впливу людини на людини.
6. Соціально - психологічні механізми впливу.

Текстовий матеріал теми

Сутність і форми стосунків та взаємодії між людьми - це центральна тема соціальної психології, яка охоплює як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні соціальні фактори, що визначають, як люди сприймають, впливають і реагують один на одного. Соціальні психологи виділяють дві характеристики: сутність міжособистісних стосунків та сутність соціальної взаємодії.

Міжособистісні стосунки — це система емоційних, когнітивних та поведінкових взаємозв'язків між людьми, що виникають у процесі спілкування, співпраці чи спільного існування. До основних ознак відносять:

- Емоційна забарвленість (симпатія, антипатія, довіра, відчуження тощо);
- Стійкість\тривалість взаємодії;
- Очікування і норми поведінки;
- Взаємна оцінка (образ іншого в уявленні людини);
- Інтенсивність (глибина взаємозв'язку).

До видів міжособистісних стосунків відносяться:

1. Дружба – добровільні, емоційно насичені, довірчі стосунки.

2. Кохання – найглибша форма емоційного зв'язку, що включає пристрасть, інтимність і зобов'язання.

3. Партнерство – взаємодія заради досягнення спільної мети.
4. Конкуренція – суперництво за ресурси, статус, увагу.
5. Конфлікт – відкрите протистояння інтересів, потреб або цінностей.
6. Маніпуляція – прихований вплив на людину з метою контролю.

Емоційна забарвленість — це позитивне, негативне або нейтральне емоційне ставлення, яке люди відчувають одне до одного в процесі взаємодії. Вона проявляється через:

- психоемоційні реакції (радість, тривога, симпатія, злість);
- поведінку (усмішка, жести, інтонація);
- вибірковість у спілкуванні (бажання або уникнення контакту);
- суб'єктивну оцінку іншої особи.

Є три види емоційної забарвленості позитивна, негативна та нейтральна. Позитивна характеризується доброзичливістю, прийняттям, бажанням взаємодіяти (симпатія, довіра, захоплення, любов, приязнь, подяка, повага), як наслідок - підвищення згуртованості, покращення комунікації, зростання емпатії та зниження рівнів конфліктів. Негативна емоційна забарвленість проявляється через неприязнь, напругу або ворожість (антипатія, роздратування, ненависть, заздрість, недовіра, зневага) з наслідків виділяють – руйнування довіри, виникнення конфліктів, ізоляція або ігнорування та психоемоційне виснаження. Нейтральну або байдужу емоційну забарвленість характеризують, як контакт без яскравого виражених емоцій, часто у формальному середовищі (індиферентність, офіційна ввічливість, регламентована рольова поведінка) це може бути ефективно у професійній сфері та не викликає глибоких емоцій, тому часто недовготривала.

Фактори, що впливають на емоційну забарвленість	
Фактор	**Вплив**
Особистий досвід	Минулі стосунки з людиною формують установку.
Зовнішній вигляд	Симпатичність часто викликає позитивну реакцію.
Вербальна і невербальна поведінка	Інтонація, міміка, жести – потужні носії емоцій.
Соціальні стереотипи	Установки суспільства можуть впливати на перше враження.
Спільні інтереси\цінності	Сприяють позитивному емоційному тлумаченню поведінки.
Культура	Визначає, як відкрито прийнято виражати емоції.

Стійкість / тривалість взаємодії — один із ключових параметрів у соціальній психології, що визначає часову глибину, стабільність і повторюваність контактів між індивідами чи групами. Це поняття важливе для аналізу якості міжособистісних стосунків, групової динаміки та ефективності соціальної комунікації.

Стійкість взаємодії — це ступінь стабільності, повторюваності та регулярності соціальних контактів між тими самими людьми або групами.

Тривалість взаємодії — це часовий відрізок, протягом якого відбувається соціальна взаємодія (разово, періодично, постійно).

Обидва поняття тісно пов’язані:

• Тривалі стосунки часто більш стійкі, але можуть втрачати глибину (формалізуватися).

• Стійкі стосунки не завжди є довготривалими (наприклад, інтенсивна взаємодія протягом короткого періоду — військова служба, екстремальні ситуації).

Класифікація за тривалістю взаємодії		
Тип взаємодії	**Характеристика**	**Приклади**
Короткочасна	Одноразовий або нетривалий контакт, часто випадковий.	Розмова з продавцем, випадковий попутник.
Середньотривала	Триває обмежений час, має чіткі межі або завершення.	Навчання здобувачів, проектна робота.
Довготривала	Взаємодія протягом тривалого періоду, часто без чітких меж.	Дружба, родинні стосунки, колектив на роботі.
Безперервна	Постійна, регулярна взаємодія без значних перерв.	Подружнє життя, виховання дитини.

Стійкість і тривалість взаємодії — критичні для формування:

• ефективних соціальних зв’язків,

• стійких груп,

• особистісного розвитку через соціальний досвід.

Їх аналіз дозволяє оцінити якість соціального середовища, рівень соціальної підтримки, та передбачити поведінку людей у групі.

Очікування і норми поведінки — це центральні поняття у соціальній психології, які визначають, як люди мають поводитися в різних соціальних ситуаціях, згідно з прийнятими у суспільстві, групі або конкретному середовищі правилами. Вони регулюють соціальні стосунки, сприяють порядку, передбачуваності та узгодженості у взаємодії.

Соціальні очікування — це внутрішні або зовнішні уявлення про те, якою має бути поведінка іншої особи (або своя власна) у певній ситуації, відповідно до її соціального статусу, ролі, культурного контексту.

Соціальні норми — це загальноприйняті правила, стандарти, моделі поведінки, які підтримуються більшістю членів соціальної групи або суспільства. Очікування — це передбачення. Норми — це стандарти, які регулюють і підтримують ці очікування.

До видів соціальних очікувань належать: рольові – пов’язані з позицією особи в соціальній структурі (від керівника очікують лідерства, від учня – старанності), гендерні – сприйняття «прийнятної» поведінки чоловіків та жінок (очікування, що жінка – ніжна, а чоловік – рішучий), культурні – залежні від національних, релігійних та регіональних традицій, ситуативні – залежать від конкретного контексту або подій (у

театрі – тиша, на вечірці – активність) та міжособистісні – індивідуальні очікування однієї людини від іншої (друг має бути вірним, партнер – турботливим).

Розуміння очікувань і норм дозволяє передбачати поведінку людей, допомагає у вирішенні конфліктів (через прояснення взаємних очікувань), є основою для лідерства, управління, навчання та лежить в основі групової динаміки, стосунків, ідентичності.

Взаємна оцінка в соціальній психології — це процес, у якому люди оцінюють одне одного на основі поведінки, зовнішності, ролі, емоційної реакції, соціального статусу та інших факторів. Вона є важливою складовою соціальної взаємодії, міжособистісного сприймання та формування стосунків.

Взаємна оцінка — це двостороннє (реципрокне) соціально-психологічне явище, під час якого:

- Я оцінюю тебе, виходячи з того, ким ти є, як ти поводишся, що демонструєш;
- Ти оцінюєш мене за подібними ознаками.

Оцінка буває свідомою або несвідомою, об'єктивною або суб'єктивною.

До елементів взаємної оцінки належать:

1. Сприймаюча особа (суб'єкт оцінки) — той, хто формує думку про іншого.
2. Об'єкт оцінки — особа, чия поведінка, зовнішність, дії аналізуються.
3. Критерії оцінювання — ознаки, за якими формується враження.
4. Контекст взаємодії — ситуація, в якій відбувається оцінка.
5. Засоби вираження — вербальні (слова), невербальні (жести, міміка), поведінкові реакції.

Взаємна оцінка — це соціальний "барометр", який визначає характер стосунків; впливає на групову динаміку; сприяє формуванню особистості через інтерсуб'єктивність; може бути інструментом як підтримки, так і соціального контролю.

Інтенсивність у соціальній психології — це характеристика силової насиченості соціально-психологічного явища, процесу або емоційної взаємодії. Вона визначає, наскільки сильно, глибоко та енергійно проявляється те чи інше явище у сфері міжособистісних і групових відносин.

Інтенсивність (від лат. intensio — напруга, посилення) — це ступінь емоційної, когнітивної чи поведінкової напруги/сили в соціальній взаємодії або сприйманні. Вона може проявлятися в: емоціях, взаємодії, переживанні ставлення, соціальних процесах (конфлікт, згуртованість, натовп).

Інтенсивність у соціально-психологічних явищах	
Явище	**Як проявляється інтенсивність**
Мотивація	Наскільки сильно особа прагне досягти мети.
Конформізм	Наскільки людина готова підкоритися групі.
Агресія	Сила прояву ворожості чи фізичної дії.
Інфлюенсинг (вплив)	Наскільки переконливою є комунікація або маніпуляція.
Ідентичність	Глибина включення у «ми» – наприклад, патріотизм.

Інтенсивність у соціальній психології відображає глибину та силу психосоціальних процесів; допомагає оцінювати ефективність взаємодії, впливу, емоцій; є критичним

чинником в анализі криз, конфліктів, згуртованості; має ситуативний і суб'єктивний характер: те, що одному здається інтенсивним, іншому — ні.

Соціальна перцепція, або соціальне сприймання, — це процес сприймання, інтерпретації та оцінки інших людей у контексті міжособистісної взаємодії. Вона охоплює те, як ми сприймаємо, як нас сприймають, як ми це розуміємо і як на основі цього формуються стосунки.

Соціальна перцепція (від лат. perceptio — сприймання) — це: психічний процес сприймання соціальних об'єктів (інших людей, груп, себе) з метою їх розуміння, інтерпретації та передбачення їх поведінки.

Це основа для:

- взаєморозуміння,
- формування перших вражень,
- емоційного налаштування на співрозмовника,
- побудови адекватної взаємодії.

До основних компонентів соціальної перцепції належать: взаємосприймання – двостороннє сприймання партнерами одне одного; взаєморозуміння – усвідомлене тлумачення, розуміння внутрішнього стану іншої особи; інтерпретація – приписування значення побаченим проявам (міміка, слова, поведінка); оцінка – формування уявлення («хороший\поганий», «мій\чужий», «надійний» тощо); прогнозування поведінки – очікування щодо того, як людина поводитиметься в майбутньому.

Взаємосприймання — це процес, у якому кожен учасник одночасно є суб'єктом і об'єктом сприймання; включено відображення зовнішніх проявів (мова, міміка, жести, стиль одягу тощо); формується образ іншого, який не завжди відповідає реальності. Це явище часто супроводжується стереотипами, упередженнями та "ефектом очікування".

Взаєморозуміння — це не лише правильне тлумачення слів, а й здатність зрозуміти емоційні, мотиваційні, культурні контексти; основа для емпатії, співчуття, довіри; процес, що потребує:

- активного слухання,
- емоційної відкритості,
- когнітивної гнучкості.

Соціальна перцепція — це психологічна основа всіх соціальних стосунків. Через взаємосприймання ми будуємо уявлення про інших; через взаєморозуміння — здобуваємо довіру, співпрацю, підтримку; через інтерпретацію — формуємо поведінкові моделі й передбачаємо реакції. Без розвиненої соціальної перцепції неможлива ефективна взаємодія в жодній сфері життя.

Комунікація як вияв міжособових стосунків у соціальній психології — це ключовий механізм встановлення, підтримки, зміни та прояву взаємин між людьми. Через комунікацію люди виражають ставлення, емоції, установки, регулюють поведінку інших, будують взаєморозуміння, впливають один на одного на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях.

Комунікація (від лат. communicatio — повідомлення, зв'язок) у соціальній психології — це міжособовий процес обміну інформацією, значеннями, емоціями та впливами з метою встановлення та підтримання соціальних зв'язків. Міжособові стосунки (інтерперсональні) — це система зв'язків і взаємодій між конкретними людьми, що формується на основі їхніх індивідуальних характеристик, установок, цілей і попереднього досвіду. Отже, комунікація є способом існування стосунків.

У структурі міжособистісної комунікації виділяють:

1. Комунікатор (відправник) — ініціює передачу повідомлення.
2. Реципієнт (одержувач) — приймає, інтерпретує, відповідає.
3. Код повідомлення — мова, жести, інтонації.
4. Канал — засіб передавання (усна мова, письмо, міміка, соцмережі).
5. Зміст — інформація, почуття, ставлення.
6. Зворотний зв'язок — реакція, яка показує ефективність комунікації.

Функції комунікації у стосунках	
Функції	**Роль у міжособових стосунках**
Інформаційна	Передача фактів, думок, ідей.
Емоційна	Вираження почуттів, симпатій, неприязні.
Регулятивна	Вплив на поведінку партнера.
Пізнавальна	Формування уявлень про особистість іншого.
Фатична	Підтримка контакту («ти мене чуєш?», «все гаразд?»).
Метакомунікативна	Узгодження значень слів, стилю, норм спілкування.

Є три рівні комунікації: соціальний – поверхневе спілкування (ролі: «покупець-продавець»), інтерперсональний – особистісна взаємодія, врахування індивідуальності та інтимна – глибокий рівень довіри, емоційної відкритості. Рівень комунікації відображає глибину стосунків.

До видів комунікації у вияві стосунків належать: вербальна (Зміст висловлювань: інформація, ставлення. Інтонація, тон — показник емоцій.) наприклад прохання, підтримка, критика, жарти. Невербальна (міміка, жести, погляд, постава. Відстань між співрозмовниками (проксеміка). Інтонаційні сигнали: зітхання, сміх, паузи). Паравербальна (темп, гучність, ритм мови).

Також соціальні психологи розглядають комунікацію, як засіб розвитку стосунків, вона формує перше враження, поглиблює контакт через обмін значущої інформації, сприяє емоційному зближенню, узгоджує цінності та погляди, допомагає подолати конфлікти та фіксує статус і ролі в парі або групі.

Комунікація — це не просто передача інформації, а живий прояв міжособових стосунків. Вона відображає:

- хто кому довіряє,
- хто кого цінує чи зневажає,
- хто прагне до близькості, а хто — до дистанції.

Ефективна міжособова комунікація — це основа психологічного здоров'я, партнерства, дружби, кохання, довіри.

У вербальній і невербальній комунікації, у взаємодії та соціальній перцепції складаються, виявляють себе і розвиваються міжособові стосунки. Цій проблематиці присвячуються нині численні дослідження. Але що більше психологічних таємниць ми відкриваємо, то глибше розуміємо безмежність ще не розкритих секретів психології людських взаємин. Тому міжособові стосунки як об'єкт досліджень соціальної психології навряд чи будуть колись вичерпані.

1.Змоделюйте життєві ситуації (не менше ніж п'ять), у яких людина різною

мірою переживає депривацію потреби в афіліації (від часткової до повної). Спрогнозуйте психологічні наслідки для особистості таких ситуацій.

2. До вас звернувся здобувач, капітан команди веселих і кміт- ливих географічного факультету: “Сталося так, що команду від на- шого факультету в цьому році представляють в основному першо- курсники, новачки. Набір у цьому році сильний, першокурсники здібні, але у нас немає часу на формування команди. Звичайно, ми не можемо собі дозволити програти іншим факультетам. То як нам швидко створити команду? Кого з охочих (а їх багато) взяти? Часу для тренувань обмаль! Краще, щоб вони навчалися в одній групі чи в різних? Чи добре буде, якщо вони всі мешкатимуть у гуртожитку разом чи, навпаки, житимуть порізну?”

Поясніть аргументовано капітану команди, як склад групи, контакти між її членами, їхнє просторове розташування впливають на кооперацію спільної діяльності і командну взаємодію в коротко- терміновій часовій перспективі.

3. Опишіть реальний міжособовий конфлікт, учасником яко- го вам довелося бути. Відтак класифікуйте його за основними па- раметрами. Подумайте, якими способами можна було б підвищити рівень конструктивності цього конфлікту.

До шкільного психолога звернувся заступник директора з навчально-виховної роботи з таким проханням: “Нещодавно у школі спалахнув конфлікт. Павло К. з 5-В класу, який часто дошку- ляє однокласницям хуліганськими витівками, вкрав зошит у На- дійки Ж., відмінниці, якраз перед контрольною роботою. На початку уроку він підкинув їй зошит, який був уже забрудненим, зім’ятим, з написаними поверх домашнього завдання нецензурни- ми словами. На перерві Надійка з подругами спіймали Павла і по- били його. Учителька Л.О. побачила їх, коли троє дівчат тримали хлопця, а одна била його ногою. Вона насварила дівчат і наказала їм дати їй щоденники. Дівчата проігнорували її вимогу, натомість після уроків до Л.О. підійшла бабуся однієї з дівчат і стала на їх за- хист. При цьому вона була дуже категоричною і образила вчитель- ку, назвавши її безпорадною і некомпетентною – мовляв, сумлін- них учениць не може захистити від хуліганів, тож нехай самі захи- щаються, як можуть. Конфлікт був перенесений на батьківські збо- ри, де частина батьків (переважно дівчат, яких постійно ображав Павло К.) сварилися з учителькою та іншими батьками, що вважа- ли поведінку дівчат неприпустимою. Хтось обіцяв звернутися до ЗМІ, громадськості, начальства тощо. Допоможіть “розрулювати” конфлікт, поки він і справді не потрапив ще й у ЗМІ”.

Запропонуйте, орієнтуючись на текст параграфа 3.1, заходи, яких доцільно вжити у цій ситуації, аби врегулювати конфлікт.

4. Пригадайте найбільш відомі вам гендерні стереотипи, а також етностереотипи. Уявіть, що розсилаєте свої резюме з метою працевлаштування в іноземній компанії, що працює на українсь- кому ринку. Йдеться про отримання високооплачуваної посади в американській (польській, німецькій) компанії. Підготуйте відпові- дні варіанти тексту резюме. Поясніть, як можуть вплинути на по- тенційного роботодавця стереотипи стосовно вашої національності, віку, статі. Чи можуть ці стереотипи перешкодити вашому праце- влаштуванню і як ваше резюме має цьому запобігти?

5. Перечитайте драматичний твір В. Шекспіра “Отелло”. За- звичай причини

його трагічної розв’язки вбачають у людських за- здрощах, підступності та почутті ревнощів, що загалом правильно. Проте спробуйте проаналізувати ці причини під дещо іншим кутом зору – скориставшись категоріями соціальної перцепції. Як сприймали одне одного Отелло і Дездемона? Що і якою мірою, на вашу думку, було визначальним для нього і для неї у їхніх взаєминах: емпатія чи симпатія, центрація чи децентрація? Як це позначилося на їхній поведінці в критичній ситуації, яку роль відіграло в моти- вації жорстокого вчинку Отелло? Доберіть рядки твору, що підтверджують ваші висновки.

6. Торговельна компанія хоче прорекламувати свій новий продукт (дитяче печиво) з максимальною ефективністю і мінімаль- ними фінансовими та часовими затратами. Які рекомендації ви як психолог могли б надати: а) щодо вибору комунікатора; б) щодо тексту рекламного повідомлення; в) щодо каналу надходження ін- формації; г) щодо врахування особливостей аудиторії?

7. Здійсніть вибіркове (невключене або включене) спостере- ження на будь-яких зборах (де присутні доповідачі, президія і пуб- ліка). За допомогою фіксації невербальних проявів присутніх ви- значіть: а) наскільки цікаві їм доповіді та виступи; б) наскільки важливим є для них те, що відбувається; в) рівень атракційності доповідачів; г) рівень напруженості-розслабленості присутніх. На основі отриманих результатів дайте загальну психологічну оцінку зборам, за якими ви спостерігали.

8. Спробуйте гіпотетично визначити відстань, на якій вам комфортно спілкуватися: а) з мамою; б) з подругою (другом); в) з викладачем; г) з деканом факультету; д) з незнайомою люди- ною.

9. Проведіть самоспостереження: як часто ви у спілкуванні з іншими використовуєте жести закритості (різні варіанти перехре- щувань)? Фіксуйте протягом дня кількість цих жестів у себе. Про- аналізуйте, як це може позначатися на сприйнятті вас іншими людьми. (Якщо необхідно, використайте зворотний зв'язок – спи- тайте про це ваших знайомих).

Тестові завдання

1. Дайте визначення феномена міжособових стосунків.
2. Назвіть відмітні риси міжособових стосунків (які відрізняють їх, наприклад, від фатичних контактів).
3. Що означають поняття "атракція" і "афіліація"?
4. Чим детерміновані міжособові стосунки?
5. Що являє собою кооперація як різновид міжособової взаємодії?
6. Схарактеризуйте явище згоди як складову кооперації.
7. Проаналізуйте почуття солідарності як складову кооперації.
8. Дайте визначення конфлікту як різновиду міжособової взаємодії.
9. Поясніть схему класифікації конфліктів.
10. Які існують фази перебігу конфліктів?
11. Що слід зробити, аби врегулювати конфлікт?
12. Чим відрізняються продуктивні (близькі, щирі) міжособові стосунки від непродуктивних ("ігрових", сурогатних)?
13. Поясніть основні положення теорії ігор Е. Берна.
14. Дайте визначення поняття соціальної перцепції.
15. Які психологічні механізми забезпечують реалізацію соціальної перцепції?
16. Розкрийте суть механізму стереотипізації. У чому полягає неоднозначність ролі стереотипів у сприйманні людиною людини?
17. Що являє собою ідентифікація як механізм соціального пізнання?

18. Дайте визначення рефлексії та емпатії як механізмів соціально- го пізнання.

19. Що таке каузальна атрибуція? Назвіть основні помилки каузальної атрибуції.

20. Що означає поняття комунікації з погляду соціальної психології?

21. Розкажіть про психологічні перешкоди в передаванні та сприйманні інформації.

22. Якою схемою можна скористатися для аналізу комунікативного процесу в ситуації вербальної комунікації?

23. Чому невербальна комунікація вважається більш давньою системою передавання інформації, ніж вербальна?

24. Схарактеризуйте оптико-кінетичну, екстралінгвістичну, паралінгвістичну, просторово-часову системи невербальної ко- мунікації.

Рекомендована література:

1. Ануфрієва Н.М. Соціальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Н.М. Ануфрієва, Т.М. Зеленська, І.О. Сірмакова. Каравела, 2011. 295 с.
2. Бабаян Ю.О. Соціальна психологія груп: хрестоматія. Ю.О. Бабаян, Н.О. Євдокимова. Іліон, 2013. 638 с.
3. Закалик Г.М., Телецька Ю.М., Шувар Н.М. Соціальна психологія у термінах і поняттях. Г.М. Закалик, Ю.М. Телецька, Н.М. Шувар. – К.: Львівська політехніка, 2018. 132 с.
4. Кузьміна М.О. Конспект лекцій з дисципліни “Соціальна психологія”. М.О. Кузьміна. Запорізька політехніка, 2019. 58 с.
5. Москаленко В.В. Соціальна психологія. В.В. Москаленко. Центр навчальної літератури, 2005. 623 с.
6. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. Пос. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 448 с.
7. М’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. К: Алерта, 2011. 496 с.
8. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)
9. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.
10. Слюсаревський М.М., Хазратова Н.В. Соціальна психологія М.М. Слюсаревський, Н.В. Хазратова. К.: Львівська політехніка, 2019. 352 с.
11. Столяренко О.Б. Психологія особистості. О.Б. Столяренко. Центр учбової літератури, 2021. 280 с.

Тема 4.20. Група і міжгрупові відносини, як соціально-психологічні феномени

Теоретичні питання до практичного заняття:

1. Феномен групи та його вивчення соціальноюпсихологією
2. Види, розмір і підходи до вивчення малої групи.
3. Класифікація груп.
4. Динамічні процеси в групах.
5. Психологічні параметри вивчення групи
6. Феномен групової поляризації.
7. Міжгрупові відносини

Текстовий матеріал теми

Поняття й види груп. У психології група визначається як об'єднання людей, пов'язаних між собою спільною діяльністю, взаємодією, нормами, цінностями та психологічною приналежністю до цього об'єднання.

Основні характеристики груп: спільна мета, взаємозалежність, спілкування, наявність норм і ролей, групова ідентичність.

У соціальній психології поняття спільної мети є ключовим при аналізі групової динаміки, згуртованості та ефективності груп. Що таке спільна мета?

Спільна мета — це узгоджене уявлення всіх (або більшості) членів групи про те, чого вони разом прагнуть досягти. Саме наявність такої мети об'єднує індивідів у групу та визначає характер взаємодії між ними. Це психологічна "точка тяжіння", навколо якої вибудовується групова поведінка.

Значення спільної мети:

1. Формує згуртованість

— Чим чіткіша та значущіша спільна мета, тим вища мотивація працювати разом.

2. Знижує конфлікти

— Люди концентруються на загальному результаті, а не на особистих суперечках.

3. Підвищує продуктивність

— Встановлення мети активує внутрішні ресурси особистості та колективу.

4. Сприяє формуванню ідентичності

— Людина починає асоціювати себе з групою, "включає" свою особистість у спільну справу.

Група	Спільна мета
Група здобувачів	Успішне завершення курсу або написання колективної роботи.
Спортивна команда	Перемога у змаганні.
Робочий колектив	Реалізація бізнес-плану або запуск нового продукту.
Волонтерська організація	Допомога людям у кризовій ситуації.
Група терапії	Психологічне зростання та підтримка один одного.

Соціальний рух	Досягнення змін у суспільстві (екологія, права, справедливість).

У моделі “Групової динаміки” Курта Левіна, спільна мета вважається рушієм групової дії. Вона створює психологічне поле, що скеровує поведінку.

Теорія реалістичного міжгрупового конфлікту (Шеріф, 1954) показала, що конфлікт між групами зменшується, якщо вони мають суперординовану мету — таку, яку можна досягти лише спільно.

Спільна мета — це не лише функціональний інструмент, а й психологічний фундамент будь-якої дієздатної групи. Вона дозволяє перевести індивідуальні зусилля в колективний результат, знижує напругу і створює основу для довіри та взаємної підтримки.

У соціальній психології взаємозалежність — це стан, за якого поведінка, цілі, результати та благополуччя одного члена групи залежать від інших її учасників, і навпаки. Тобто ні один учасник не може досягти мети самостійно – потрібна взаємодія, координація та підтримка інших.

Основні ознаки взаємозалежності:

1. Спільна діяльність або мета
2. Поділ обов’язків, ролей
3. Необхідність координувати зусилля
4. Емоційний зв’язок і соціальні очікування
5. Взаємне посилення або стримування поведінки

Види взаємозалежності	
Тип	**Опис**
Позитивна	Успіх одного сприяє успіху іншого (кооперація).
Негативна	Успіх одного зменшує шанси іншого (конкуренція).
Взаємна	Дії кожного безпосередньо впливають на всіх інших.
Одностороння	Один залежить від іншого, але не навпаки.

Теорія соціального обміну (Гоманс, Блау): люди взаємодіють, очікуючи взаємної вигоди. Теорія взаємозалежності Келлі і Тібо: рішення у стосунках приймаються з урахуванням впливу одного на іншого. Теорія конфліктів (Дойч): конфлікт або кооперація залежить від того, як люди сприймають свою взаємозалежність.

Взаємозалежність — це “невидимий клей”, що з’єднує учасників групи. Вона може бути джерелом кооперації, підтримки або, навпаки, конфлікту. Саме через взаємозалежність група перетворюється на щось більше, ніж просто сукупність людей.

У психології спілкування в групі — це процес обміну інформацією, емоціями, думками, діями та нормами між її членами з метою координації, розуміння та досягнення спільних цілей. Це не просто “говоріння”, а механізм, який формує групову динаміку, згуртованість, норми і ролі.

Основні функції групового спілкування:

- Інформаційна – передача знань, фактів, рішень;
- Координаційна – узгодження дій, ролей, планів;
- Соціалізаційна – адаптація особистості до групових норм;
- Підтримувальна – емоційна підтримка, згуртованість;

- Регулятивна – контроль за поведінкою, вплив на інших (через норми, санкції).

Форми спілкування в групі		
Тип	**Характеристика**	**Приклад**
Вербальне	Усне або письмове спілкування.	Обговорення плану проєкту на зустрічі.
Невербальне	Жести, міміка, поза, інтонація.	Мовчазна підтримка (усмішка, кивок).
Формальне	Офіційні канали та протоколи.	Листування між підрозділами компанії.
Неформальне	Особисті, неофіційні звязки.	Дружня розмова колег у перерві.

Види комунікативної взаємодії в групі:

- Горизонтальна – між рівноправними членами групи;
- Вертикальна – між лідером\керівником і членами групи;
- Зворотній зв'язок – реакція на отримане повідомлення.

Б. Ломов підкреслював, що комунікація — це "механізм міжособистісної взаємодії, на якій тримається групова діяльність". К. Левін говорив, що без комунікації не може існувати "психологічне поле" групи. Соціометрія Дж. Морено вивчає, як особисті симпатії впливають на комунікативну структуру групи. Спілкування — це життєва система групи. Через нього формуються не тільки рішення, але й емоційні зв'язки, неформальні структури та ідентичність групи. Саме ефективне спілкування дозволяє групі функціонувати як єдине ціле.

Що таке норми і ролі у групі?

У психології:

• Норми групи — це неписані правила або очікування, які визначають, як слід поводитися в групі.

• Ролі групи — це стійкі типи поведінки, які члени групи виконують у відповідності до своєї позиції чи функції.

Норми кажуть "що дозволено", "що прийнято", а ролі — "хто що робить" у групі. Види норм поділяють на чотири типи: описові (як прийнято) – всі учасники групи приходять вчасно на зустріч; приписові (як слід) – очікується, що всі поважають думки інших; заборонні – не можна принижувати членів групи; соціально-емоційні – не перебивати під час розмови, підтримувати одне одного.

Значення норм зменшують невизначеність у поведінці, регулюють міжособистісні стосунки та сприяють стабільності та згрунтованості.

Виділяють чотири види ролей: формальні – призначаються офіційно, наприклад лідер групи, секретар, модератор; неформальні – виникають природно, на основі особистісних якостей, сюди можна віднести миротворця, жартівника, «ідейника»; функціональні – пов'язані з завданнями, наприклад ініціатор, виконавець, координатор; та соціально-емоційні – підтримують клімат у групі, такі як підтримувач, слухач, згладжувач конфліктів.

Теорія ролей (Байон, Парсонс): кожен член групи виконує функцію, яка підтримує цілісність системи. Групова динаміка Курта Левіна: норми і ролі — частина "поля", яке формує поведінку. Соціометрія Морено допомагає досліджувати розподіл ролей через міжособистісні симпатії. Норми і ролі — це "внутрішня структура" групи, яка забезпечує її стабільне функціонування.
Норми регулюють "як треба поводитись", а ролі — "хто що робить". Вони формуються як свідомо, так і спонтанно, і значно впливають на згуртованість, ефективність і атмосферу у групі.

Групова ідентичність — це усвідомлення індивідом своєї належності до певної соціальної групи, разом із прийняттям її норм, цінностей, символів і стилю поведінки. Це відчуття "МИ", що відрізняє свою групу від "ІНШИХ". Тобто: "Я — частина цієї групи, ми — єдине ціле".

До основних ознак групової ідентичності належать:

- Усвідомлення належності (знання, що я — частина групи)
- Емоційна прив'язаність (почуття гордості, захисту або лояльності)
- Прийняття норм і цінностей групи
- Відмежування від "чужих" груп (ми — не вони)
- Самооцінка через приналежність (група — частина мого "Я")

Теорія соціальної ідентичності (Г. Таджфел, Дж. Тернер): люди прагнуть позитивної самооцінки через належність до "успішних" чи "престижних" груп. Це призводить до інгрупового фаворитизму (ми кращі за них).

Ефект мінімальної групи:

Дослідження показали, що навіть випадкова розподіленість у групи створює почуття "МИ" vs "ВОНИ". Ідентичність як основа мотивації: людина буде більше старатись у завданнях, якщо вважає, що це "для моєї групи".

Переваги	Ризики
Відчуття підтримки, «своїх».	Ворожість до інших груп («вони чужі»).
Підвищення самооцінки.	Стереотипи, дискримінація.
Готовність до співпраці.	Конформізм, втрата індивідуальності.

Групова ідентичність — це основа того, як ми мислимо про себе в соціальному світі. Вона визначає, з ким ми ототожнюємо себе, кого вважаємо "своїми" і як поводимось у стосунках з іншими.

Поняття, розмір і підходи до вивчення малої групи. Мала група — це така, де кожен її учасник може безпосередньо взаємодіяти з іншими членами. Це робить її ідеальним об'єктом дослідження в соціальній психології. Розмір: мінімум — 2 особи (діада), оптимально – 5-7 осіб, максимально — до 30, бо зникає безпосередність.

Підходи вивчення: соціометричний (Дж. Морено) аналізує взаємозв'язки симпатій і антипатій, вираховується за допомогою соціограми; психодинамічний (З. Фрейд, Біон) група як колективне несвідоме, підсвідомі процеси впливають на поведінку; біхевіористський: поведінка визначається підкріпленнями (нагородами/покараннями); когнітивний (Л. Фестінгер) людина прагне узгодити свої переконання з думкою групи.

У психології велика група — це соціальне утворення, яке складається з великої кількості людей (від кількох десятків до мільйонів), не передбачає

безпосереднього особистого контакту між усіма членами, об’єднується спільною ідентичністю, ідеологією, інтересами або ціллю. Чисельність великої групи вважається від десятків до мільйонів людей. Це група, де люди не завжди знають один одного особисто, але відчувають належність до спільного “МИ”. З. Фройд (“Психологія мас і аналіз Я”) – у великих групах діють інстинкти, ідентифікація з лідером замінює раціональність. Е. Дюркгейм — великі групи створюють “колективну свідомість”. Г. Тард і Г. Лебон — у масі особистість втрачає індивідуальність, легко піддається впливу. Велика група — це соціальний феномен, що об’єднує людей навколо ідеї, символу або ролі. Вона не потребує постійної взаємодії, але викликає психологічну єдність, яка може мобілізувати, надихати або, навпаки, знеособлювати.

Класифікації груп поділяють в залежності від принципів, на основі яких вони побудовані. Американський дослідник Юбенк виділив сім різних принципів, які можуть бути основою такої класифікації: рівень культурного розвитку, тип структури, задачі і функції, тип контактів в групі та ін. Основою класифікації груп можуть бути також і інші фактори, зокрема: тривалість існування групи, принципи її формування, принципи доступності членства в ній.

Одна з найважливіших проблем у соціально-психологічному аналізі груп - їх класифікація.

За безпосередністю взаємозв'язків групи можна поділити на умовні та реальні. Умовні групи об'єднуються за певною ознакою (стать, вік, рівень освіти, вид діяльності, національність та ін.) і включають у себе людей, які не пов'язані об'єктивною, реальною взаємодією. Люди, що утворюють цю спільноту, ніколи не зустрічаються і нічого не знають один про одного. Реальна група – це обмежена за розмірами спільність людей, яка існує у спільному просторі й часі та поєднується реальними стосунками взаємодії й спілкування. Умовні групи частіше виступають об'єктом соціологічного аналізу, а реальні групи досліджуються здебільшого соціальними психологами.

Групи бувають великі і малі. Велика група - це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна, значна за розмірами та складноорганізована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація). У великих групах виробляються суспільні та культурні цінності, традиції, громадська думка, соціальні норми. Мала група - це відносно невелика кількість безпосередньо контактуючих людей, об'єднана спільними цілями або завданнями.

За суспільним статусом можна виділити формальні (офіційні) та неформальні (неофіційні) групи. Формальні групи мають зовні задані соціальне значущі цілі діяльності. Для них характерні юридичне зафіксований статус, нормативне визначені структура (керівництва та підлеглості), права й обов'язки її членів. Неформальна група утворюється завдяки внутрішнім факторам ЇЇ існування (симпатії, дружбі, спільності інтересів), вона не має юридичного статусу, законодавче не регулюється. Неформальні групи можуть утворюватися як у межах формальних груп, так і поза ними.

За значущістю можна виділити референтні групи та групи належності. Референтна група – це спільність, з якою людина порівнює себе, до якої відносить себе і на норми та цінності якої орієнтується у своїй поведінці та самооцінці. Ця група виконує дві функції – нормативну й порівняльну. Нормативна функція виявляється в мотивації: референтна група є джерелом норм поведінки, соціальних установок та ціннісних орієнтацій людини. Порівняльна

функція полягає в тому, що референтна група стає еталоном, за яким індивід оцінює себе та інших. Група належності – це така група, до якої людина реально належить.

Мала група – це соціальна спільнота з обмеженою кількістю учасників (від 2 до ~20 осіб), між якими існують безпосередні, емоційно забарвлені взаємини та спільна діяльність.

У такій групі кожен знає кожного особисто, і спілкування відбувається безпосередньо.

Колектив — це якісно розвинена мала група, яка має:

- спільну суспільно значущу мету,
- високий рівень згуртованості,
- усвідомлену участь кожного члена у досягненні загального результату,
- систему моральних норм, взаємної відповідальності, підтримку.

Не кожна мала група є колективом! Група може стати колективом, якщо вона: має спільну мету (не лише інтереси), спільну діяльність, важливу для суспільства також має високу згуртованість і емоційну включеність та сприяє особистісному розвитку кожного члена. К. Левін: динаміка малої групи як поле сили; згуртована група змінює поведінку людини. Д. Морено (соціометрія): рівень згуртованості – показник того, наскільки група може функціонувати як колектив. До переваг колективу відноситься: висока мотивація до праці та навчання, взаємна підтримка, довіра, стійкість до конфліктів і стресів, більш ефективне досягнення спільних цілей, розвиток лідерських і соціальних якостей.

Мала група стає колективом, коли її членів об’єднує не лише тісна взаємодія, а й цінності, спільна мета та відповідальність одне перед одним. Колектив є вищою формою організації малої групи, де створюється не лише результат, а й виховується людина.

Групова поляризація — це соціально-психологічний феномен, за якого думки та рішення групи після обговорення стають більш крайніми, ніж були спочатку у кожного окремого члена. Іншими словами: група “зсуває” погляди учасників до більш радикальної, сміливої або ж обережної позиції, ніж ті мали індивідуально.

Суть явища	
Було до обговорення	**Було після обговорення в групі**
5 осіб помірно підтримують ідею.	Після дискусії – всі гаряче за неї.
3 людини сумнівається.	Після обговорення – категорично проти.
Позиція «50\50».	Переходить у «90\10» (поляризація).

До причини виникнення поляризації відносяться:

- Нормативний вплив, люди хочуть виглядати “правильними” перед іншими → підсилюють свою позицію.
- Інформаційний вплив, чуючи нові аргументи від однодумців, люди стають ще більш впевненими.
- Соціальне порівняння, ми схильні «змагатися» в переконаннях і стаємо радикальнішими, щоб не видатись слабкими.
- Підкріплення схожих поглядів, у групах, де всі більш-менш згодні, відбувається “ехо-ефект”: схожі думки підсилюють одна одну.

Московічі та Замір (Moscovici & Zavalloni, 1969) — першими описали явище під час дослідження здобувачів. Теорія соціального порівняння (Festinger) — ми формуємо думки, порівнюючи себе з іншими. Теорія переконання (Myers & Lamm, 1976) — інформація + соціальна динаміка = посилення позицій.

Наслідки поляризації	
Позитивні	**Негативні**
Більша рішучість у діях групи.	Радикалізація думок, фанатизм.
Посилення мотивації.	Поглиблення конфліктів у суспільстві.
Єдність навколо мети.	Ігнорування альтернативних точок зору.
Активізація участі у справах.	Деструктивна поведінка (особливо в натовпі).

Експериментальний приклад:

Суд присяжних:
• Індивідуально члени журі мали нейтральну думку щодо підсудного.
• Після кількох годин обговорення в групі — прийняли максимально суворе покарання, посилаючись на переконливі аргументи інших.

Приклади з життя:
• Онлайн-форуми: учасники радикалізуються в процесі групового обговорення.
• Політичні групи: на мітингу позиція стає більш крайня, ніж у кожного окремо.
• Бізнес-команди: ухвалюють ризиковані проєкти, які окремо вважали небезпечними.

Групова поляризація — це яскравий приклад того, як груповий вплив трансформує мислення індивіда. Вона демонструє, що в умовах підтримки та повторення схожих ідей навіть поміркована особа може стати радикальною. Це явище варто враховувати у політиці, освіті, управлінні та медіа.

Практичне завдання

Мета – вправа тренує вміння учасників групи домовлятися між собою.
Хід гри. Для цієї вправи потрібно розділитися на міні-групи по 5-6 осіб. Кожна міні-група повинна буде скласти список з 7 факторів, які видадуться вам найбільш важливими для роботи в колективі, наприклад: уміння уважно слухати, здатність поставити себе на місце іншого, повага до партнера, ясне мислення, довіра, фантазія та ін. На цю роботу приділяється 10 хв.
Тепер завдання кожної команди проранжувати ці фактори за ступенем їх важливості для роботи в колективі. Обов’язкова умова: із цим рішенням повинні бути згодні всі члени команди. На це ще 7 хвилин. Після цього команди по черзі виступають, презентуючи групі свої 7 факторів.

Тестові завдання

1. Що таке група з погляду соціальної психології? Наведіть приклади груп та сукупностей людей, що не є групами.
2. Назвіть психологічні детермінанти виникнення груп. Чи достатньо їх для групоутворення? Які ще детермінанти ви знаєте?

3. Які методологічні підходи до вивчення груп використовують у соціальній психології?
4. Що являють собою кількісні межі групи? Схарактеризуйте “нижню” і “верхню” кількісні межі групи з погляду соціальної психології.
5. Як класифікують групи у соціальній психології?
6. Поясніть, яким чином вивчення складу і структури групи дає змогу з’ясувати психологічні особливості групи, спрогнозувати її поведінку.
7. Назвіть основні параметри вивчення групової свідомості і групового несвідомого.
8. Що таке групова поведінка і чим вона відрізняється від поведінки індивідуальної? Наведіть приклади.
9. Що таке групова динаміка і які групові процеси вона охоплює?
10. Схарактеризуйте лідерство як феномен групової динаміки.
11. Поясніть, що таке груповий тиск і в чому він себе виявляє. На- ведіть приклади із життя.
12. Як функціонують групові норми і групові санкції?
13. Дайте визначення групової згуртованості. Які чинники зумовлюють згуртованість групи?
14. Схарактеризуйте феномен міжгрупових відносин. У чому їх принципова відмінність від стосунків міжособових?
15. У чому полягає сутність експериментів М. Шеріфа в таборі бойскаутів?
16. Чи достатньо для виникнення міжгрупової дискримінації усвідомлення людиною факту своєї групової належності? Відповідаючи, використайте результати експерименту Г. Теджфела.
17. Що означають поняття “інгруповий фаворитизм” і “аутгруповий фаворитизм”?
18. Назвіть чинники інгрупового фаворитизму.
19. Поясніть, як і чому виникає аутгруповий фаворитизм.
20. Схарактеризуйте інтегративні тенденції міжгрупової взаємодії.

Рекомендована література:

1. Ануфрієва Н.М. Соціальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Н.М. Ануфрієва, Т.М. Зеленська, І.О. Сірмакова. Каравела, 2011. 295 с.
2. Бабаян Ю.О. Соціальна психологія груп: хрестоматія. Ю.О. Бабаян, Н.О. Євдокимова. Іліон, 2013. 638 с.
3. Закалик Г.М., Телецька Ю.М., Шувар Н.М. Соціальна психологія у термінах і поняттях. Г.М. Закалик, Ю.М. Телецька, Н.М. Шувар. – К.: Львівська політехніка, 2018. 132 с.
4. Кузьміна М.О. Конспект лекцій з дисципліни “Соціальна психологія”. М.О. Кузьміна. Запорізька політехніка, 2019. 58 с.
5. Москаленко В.В. Соціальна психологія. В.В. Москаленко – Центр навчальної літератури, 2005. 623 с.
6. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Київ. навч. пос. Центр учбової літератури, 2007. 448с.
7. М ’ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник. П.А. М’ясоїд. – К: Алерта, 2011. 496 с.

8. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)

9. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

10. Психологія спілкування: навчальний посібник. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.

11.
люсаревський М.М., Хазратова Н.В. Соціальна психологія. М.М. Слюсаревський, Н.В. Хазратова. – К.: Львівська політехніка, 2019. 352 с.

12. Столяренко О.Б. Психологія особистості. О.Б. Столяренко. Центр учбової літератури, 2021. 280 с.

5. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»

1. Предмет і завдання психології.
2. Психіка як форма відображення об'єктивної дійсності.
3. Мозок і психіка. Рефлекторна природа психічного.
4. Психіка і свідомість. Структура свідомості.
5. Свідоме і несвідоме в психічному житті людини.
6. Розвиток психіки в тваринному світі.Інстинкти та індивідуальне пристосування тварин.
7. Інтелектуальна поведінка тварин. Спілкування і "мова" тварин.
8. Умовні і безумовні рефлекси. Вчення І.П.Павлова про дві сигнальні системи та його значення для психології.
9. Відмінності психіки людини від психіки тварин.
10. Біологічні та соціальні передумови виникнення та розвитку свідомості.
11. Основні етапи історії психології.
12. Природничонаукові передумови розвитку психології як самостійної науки.
13. Сучасна психологія та її місце в системі наук. Психологія і педагогіка.
14. Основні галузі психологічних знань.
15. Основні теоретичні принципи вітчизняної психології.
16. Методи сучасної психології.
17. Основні сучасні напрями психології (психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, гуманістична психологія), їх характеристика.
18. Поняття про особистість в психології. "Індивід", "особистість", "індивідуальність".
19. Проблема активності особистості в зарубіжній та вітчизняній психології.
20. Потреба як джерело активності особистості. Класифікація потреб.
21. Мотивація як вияв потреб людини. Види мотивів.
22. Поняття пор спрямованість особистості. Структура спрямованості.
23. Цілі особистості та рівень її домагань. Перспективи особистості і стан фрустрації.
24. Інтереси, ідеали, переконання. Становлення переконань і формування світогляду особистості.
25. Структура особистості. Біологічне і соціальне в структурі особистості.
26. Самосвідомість особистості. Самооцінка і психологічний захист особистості.
27. Проблема формування особистості. Рушійні сили розвитку особистості.
28. Поняття про діяльність та її психологічну структуру.
29. Зовнішній і внутрішній план діяльності. Екстеріо- та інтеріоризація діяльності.
30. Уміння і навички, психофізіологічні механізми їх формування.

31. Звички та їх роль в діяльності людини. Умовно-рефлекторний характер навичок і звичок.
32. Основні види діяльності людини.
33. Загальна характеристика уваги.
34. Види та властивості уваги, методи їх вивчення.
35. Мимовільна і довільна увага в процесі навчання. Умови підтримування уваги учнів на уроці.
36. Фізіологічні основи уваги.
37. Відчуття. Рефлекторна природа відчуттів.
38. Класифікація і види відчуттів.
39. Основні властивості і закономірності відчуттів.
40. Поняття про сенсорну організацію особистості і сенсорне виховання.
41. Сприймання. Властивості сприймання.
42. Фізіологічні основи сприймання. Поняття про перцептивні дії.
43. Види сприймання, їх характеристика. Сприймання і спостереження.
44. Розвиток і виховання сприймання у дітей.
45. Загальна характеристика пам'яті. Теорії пам'яті.
46. Види пам'яті, їх характеристика і взаємозв'язок.
47. Запам'ятовування, його види та умови ефективності.
48. Відтворення та його види.
49. Збереження і забування. Причини забування і боротьба з ним.
50. Індивідуальні особливості пам'яті людей та методи їх вивчення.
51. Розвиток ї виховання пам'яті у людей.
52. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності людини. Види мислення. Мислення і чуттєве пізнання.
53. Основні форми мислення (поняття, судження, умовиводи).
54. Мислення як процес. Основні операції мислення.
55. Мислення в процесі розв'язування задач. Проблемна ситуація і задача.
56. Розвиток мислення як психологічна проблема. Навчання і розумовий розвиток учнів.
57. Загальна характеристика уяви. Види уяви.
58. Психофізіологічні механізми уяви. Випереджаюче відображення в процесі уяви.
59. Розвиток уяви і формування особистості.
60. Емоції і почуття. Почуття і потреби особистості.
61. Основні якості почуттів. Форми переживання почуттів.
62. Фізіологічні основи емоційних станів. Виразні рухи в почуттях.
63. Вищі почуття. Виховання почуттів і формування особистості.
64. Поняття про волю та її функції. Психологічні особливості вольової поведінки.
65. Вольовий акт та його структура.
66. Вольові якості особистості, їх формування.
67. Темперамент та його фізіологічні основи. Темперамент і діяльність.
68. Психологічна характеристика типів темпераменту.
69. Врахування темпераменту в навчально-виховній роботі.

70. Характер і темперамент. Формування характеру.
71. Поняття про здібності та їх структуру.
72. Проблема визначення і вимірювання здібностей. Педагогічні здібності.
73. Задатки і здібності. Формування здібностей.
74. Дайте визначення феномена міжособових стосунків.
75. Що означають поняття “атракція” і “афіліація”?
76. Чим детерміновані міжособові стосунки?
77. Що являє собою кооперація як різновид міжособової взаємодії?
78. Схарактеризуйте явище згоди як складову кооперації.
79. Проаналізуйте почуття солідарності як складову кооперації.
80. Дайте визначення конфлікту як різновиду міжособової взаємодії.
81. Поясніть схему класифікації конфліктів.
82. Які існують фази перебігу конфліктів?
83. Генеза конфлікту?
84. Основні способи вирішення конфлікту.
85. Що таке «відкритий конфлікт»?
86. Чим відрізняються продуктивні (близькі, щирі) міжособові стосунки від непродуктивних (“ігрових”, сурогатних)?
87. Поясніть основні положення теорії ігор Е. Берна.
88. Поняття соціальної перцепції.
89. Основні психологічні механізми соціальної перцепції.
90. Механізми стереотипізації. Стереотипи сприймання людиною людини?
91. Ідентифікація як механізм соціального пізнання?
92. Рефлексія та емпатія як механізми соціального пізнання.
93. Каузальна атрибуція. Основні помилки каузальної атрибуції.
94. Поняття комунікації в соціальній психології.
95. Психологічні перешкоди в передаванні та сприйманні інформації.
96. Чому невербальна комунікація вважається більш давньою системою передавання інформації, ніж вербальна?
97. Схарактеризуйте оптико-кінетичну, екстралінгвістичну, паралінгвістичну, просторово-часову системи невербальної комунікації.
98. Концепція вікового розвитку людини за Е. Еріксоном.
99. Стадії розвитку психіки за Ж. Піаже.
100. Детермінанти психічного розвитку.
101. Поняття «криза» у віковій психології.
102. Що таке провідна діяльність?
103. Яка провідна діяльність у підлітків?
104. Міжособистісний простір.
105. Функції спілкування.
106. Засоби спілкування.
107. Назвіть правила активного слухання.

108. Міжособистісні стосунки, вкажіть ознаки.

109. Що таке групова поведінка і чим вона відрізняється від поведінки індивідуальної? Наведіть приклади.

110. Функції групового спілкування.

111. Що таке групова поляризація?

112. Які фактори впливають на емоційну забарвленість? Назвіть приклади.

113. Види взаємозалежності.

114. Дай визначення «групова поляризація».

6.Рекомендована література з навчальної дисципліни

Основна

1. Болтівець С. І., Слободяник Н. В., Чепа М.-Л. А. Українська психологічна термінологія: словник-довідник, ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», Київ: 2010, 302 с.
2. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. 406 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін., Київ: 2001.Просвіта. 416с.
4. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум. В. В. Волошина, Л. В. Долинська Київ Каравела, 2017. 280 с.
5. Долинська Л. В. Загальна психологія: Хрестоматія. Навч. Посіб. Л.В., Долинська Л. В. та ін. Київ : Каравела, 2017. 640 с.
6. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Київ «Центр навчальної літератури», 2019. 338 с.
7. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ : Університетська книга, 2024. 352 с.
8. Коломієць Л. І. Психологія загальна та вікова: Навчальний посібник у 2-х частинах. Вінниця, 2015. Ч.1 160 с.; Ч.2 200 с.
9. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
10. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини С.Д.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
11. Максименко С.Д. Загальна психологія С.Д. Максименко. Вінниця: Нова Книга, 2004. 696 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник для ВНЗ / С. Д. Максименко; Міністерство освіти та науки України. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 272 с.
14. Максименко С.Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. 151 с.
15. Москаленко В.В. Соціальна психолгія. Київ «Центр навчальної літератури», 2008. 688 с.
16. Пальм Г. А. Загальна психологія: навч. посіб.. Київ : ЦНЛ, 2009. 210 с.
17. Основи практичної психології: підручник для студ. вищих навч. закладів В.Г. Панок [та ін.]. Київ: Либідь, 2006. 536 с.

18. Основи психології: підручник за заг. Ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.

19. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

20. Павелків Р.В. Дитяча психологія: навч. посіб. для самост. роботи студ. Р.В.Павелків, О.П. Цигипало. Київ: Академвидав, 2011. 373 с.

21. Паламарчук О.М., Штифурак В.С., Шевчук С.В. Психологія (для непедагогічних спеціальностей) навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра непедагогічних спеціальностей О.М. Паламарчук, В.С.Штифурак, С.В. Шевчук. Вінниця, 2025. 320 с. (електронний варіант)

22. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. 665 с.

23. Психологія: Підручник Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. - 3 вид. стереотип. Київ : Либідь, 2001. 560 с.

24. Психологія спілкування: навчальний посібник. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.

25. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2012. 461 с.

26. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 528 с.

27. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

28. Сергєєнкова О. П.Вікова психологія. Київ «Центр навчальної літератури», 2020. 376 с.

29. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ «Центр учбової літератури», 2015. 296 с.

30. Скрипченко О. В. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська . Київ : Каравела, 2017. 464 с.

31. Трофімов Ю. Л. Психологія. Київ: Либідь, 2001. 560 с.

32. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Київ, 2004. 304 с.

33. Штифурак В.С. Загальна психологія: теорія та методичний інструментарій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавра педагогічних спеціальностей В.С.Штифурак, В.М.Педоренко, Ж. В. Сидоренко. Вінниця, 2018. 250 с.

Додаткова

1. Варій М., Терлецька Ю. Психологія. Львів : Львівська політехніка, 2017. 292 с.

2. Загальна психологія: Хрестоматія: Навч. посіб. О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. Київ : Каравела, 2017. 640 с.

3. Основи психології: Підручник За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 2002. 630 с.

4. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практичний посібник . Харків : НФаУ, 2016. 124 с

5. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія В.М.Поліщук. Суми, 2007. 330 с.

6. Поліщук В. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси. Монографія. Київ : Університетська книга. 2019. 478 с.

7. Роменець А. В. Історія психології. Київ : Вища школа, 1997. 614 с.

8. Русинка І. І. Психологія: Навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. 367 с.

9. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД "Професіонал", 2004. 304 с.

10. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини: навч. посіб. О.П.Щотка. Ніжин: РВВ НДПУ ім. М.Гоголя, 2011. 194 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

Під час вивчення навчальної дисципліни «Психологія» рекомендовані для використання такі інформаційні web-ресурси:

1. Варій М. Й. Загальна психологія.. URL: http://www.info-library.com.ua/books-book-113.html

2. Максименко С. Д. Загальна психологія. URL: http://pidruchniki.ws/15840720/psihologiya/zagalna_psihologiya_-_maksimenko_sd_

3. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 261 с. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/suchasninapramypsyhologii.doc

4. Чумак О.А. Психологія особистості: навч. посіб. URL: http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1784/1/Choomak.pdf

5. http://psychology.net

6. http://stud.com.ua/psihologiya/

7.http:// www.info-library.com.ua

8. https://knygy.com.ua

9. http://www.pidruchniki.com/

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ «ЯК ВИ РОЗУМІЄТЕ МОВУ ЖЕСТІВ»

Мета: визначити рівень володіння невербальними компонентами ділового спілкування.
Інструкція. Відповісти «так» або «ні» на запропоновані питання.
Питання:

1. Співрозмовники часто звертають мою увагу на те, що я говорю занадто голосно або занадто тихо.
2. Під час розмови я часом не знаю, куди діти руки.
3. Я почуваюся незручно у перші хвилини знайомства.
4. Майже завжди майбутнє спілкування з незнайомою людиною викликає в мене тривогу.
5. Я занадто багато жестикулюю.
6. Упродовж десятихвилинної бесіди я не можу обійтися без того, щоб до чого-небудь не притулитися або не обпертися на що-небудь.
7. Я погано розумію мову жестів.
8. Я намагаюся обмежити коло свого ділового спілкування декількома добре знайомими мені людьми.
9. У процесі розмові я часто верчу що-небудь у руках.
10. Я погано вмію приховувати емоції, що раптово виникли.
11. У процесі ділових бесід я намагаюся цілком виключити міміку і жести.
12. Мені важко приховати власну сором’язливість.
13. Я часто у розмові напружено очікую несподівано неприємного запитання.
14. Маю звичку почісувати ніс або підборіддя.
15. У мене викликають захоплення люди, які легко бесідують будь з ким.

Обробка результатів.
Відповіді: 1-4 «так» – високий рівень володіння невербальними засобами спілкування;
5-7 «так» - середній рівень володіння невербальними засобами спілкування;
8 «так» і більше – низький рівень.
Отже, чим менше відповідей «так», тим вищий рівень володіння невербальними засобами спілкування.

Додаток Б

ТЕСТ «ЯКИЙ Я?»

Інструкція. Прочитайте кожне судження. Якщо ви вважаєте, що воно правильне і відповідає особливостям вашого поводження або близьке до нього, відповідайте «так» або «мабуть, так», якщо ж відповідності немає, то використовуйте відповіді «мабуть, ні», або «ні».

Судження.

1. Оточуючі люди вважають мене впевненою у собі людиною.
2. Перед початком роботи я звик аналізувати умови, в яких мені необхідно буде працювати.
3. У процесі виконання будь-якої роботи я звик оцінювати не тільки її кінцевий результат, але й ті результати, що можливі у процесі роботи.
4. Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав не так.
5. Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібний сторонній контроль.
6. Я з однаковим старанням виконую як цікаву, так і нецікаву роботу.
7. Для успішного виконання відповідальної роботи необхідно, щоб мене контролювали.
8. Звичайно мій робочий день проходить безсистемно.
9. За можливості вибору я волію робити справу менш відповідальну, але і менш цікаву.
10. Після того як я завершив будь-яку роботу, я звик обов'язково перевірити, чи правильно я її зробив.
11. Я обов'язково повертаюся до розпочатої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює.
12. Сумніви в успіху часто змушують мене відмовитися від наміченої справи.
13. Мені часто не вистачає завзятості для досягнення поставленої мети.
14. Мої плани ніколи не розходяться з моїми можливостями.
15. Як правило, будь-які рішення я приймаю, радячись з ким-небудь.
16. Мені часто буває важко себе змусити зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
17. Коли я поглинений якою-небудь справою, мені важко буває переключитися на виконання іншої роботи.
18. Я схильний відмовитися від роботи, що не задалася.

Обробка результатів

За відповіді «так» або «мабуть, так» у судженнях 1, 5, 11, 14, а також за відповіді «ні» або «мабуть, ні» у судженнях 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18 додайте по 1 балу. Знайдіть загальну кількість отриманих балів.

Якщо ви набрали *7 і більш* балів, то у вас досить добре сформовані такі риси характеру, як цілеспрямованість, зібраність, самостійність, здатність критично оцінювати свою діяльність і поводження, шукати кращі способи для успішного керівництва, почуття відповідальності за виконувану роботу і прагнення зробити її добре, впевненість у собі, звичка й уміння аналізувати причини успіху і невдачі в роботі. Ви самостійні у визначенні своїх цілей і задач. Самостійно знаходити ефективні способи їх вирішення.

Якщо ви набрали від *0 до 3 балів* включно то, на жаль, у вас слабко розвинута наполегливість і цілеспрямованість. Вам важко самостійно оцінювати як свої можливості, так і можливості інших людей. Ви не вмієте критично проаналізувати отримані результати (дати їм об'єктивну оцінку, знайти помилки або недоліки). Вам часто доводиться звертатися за порадою і за допомогою до інших.

І, нарешті, сума балів від *4 до 6* показує, що у вас недостатньо розвинуті такі риси характеру, як самостійність, критичність. Ви не завжди можете правильно і глибоко оцінити свої можливості. У вас не вистачає впевненості в собі й у правильності виконаної роботи, особливо у процесі виконання нової, незнайомої діяльності. З нескладною і звичною роботою ви справляєтеся прекрасно, а до нової роботи і її умов необхідно звикнути.

Додаток В

Тест «Емоційна стійкість».

Запропонований тест дасть змогу визначити, наскільки Ви піддаєтеся емоціям, стресам, і як у Вас розвинута здатність їм протистояти. Окрім того, результати тесту можуть допомогу в самодослідженні досі невідомих рис характеру.

Тест складається з двадцяти трьох питань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді. З відповідей необхідно вибрати тільки один варіант. Причому на питання бажано відповідати швидко, не задумуючись. Пам’ятайте, що перша реакція – найточніша, намагайтеся орієнтуватися саме на неї, якщо, звичайно, маєте намір одержати результати, які максимально відповідають дійсності.

Не виключено, що в деяких питаннях жоден із запропонованих варіантів відповідей не влаштує вас повною мірою. Це цілком природно, тому що навряд чи можливо (і навряд чи має сенс) врахувати всі думки. Якщо стикнетеся з подібною проблемою, будь ласка, виберіть із чотирьох зазначених варіантів особливо близький вам.

Для зручності обробки результатів виписуйте на листок номера питань із літерою обраного варіанта відповіді.

Питання

1. *Вважаю, що в мене неприємна робота*:

а) так, приємного в ній, м'яко говорячи, мало;

б) не згодний, моя робота мені подобається;

в) буває по-різному, а взагалі мені все рівно;
г) у даний момент у мене немає постійної роботи.
2. *Мене періодично мучать головні болі*:
а) так, це так;
б) головний біль трапляється так рідко, що про нього і згадувати не потрібно;
в) не звертав уваги;
г) найчастіше головний біль починається разом із неприємностями.
3. *Укажіть свій вік:*
а) двадцять дев'ять - тридцять шість;
б) до двадцяти дев'яти;
в) тридцять сім - сорок два;
г) сорок три і більше.
4. *Родина:*
а) одружений (перебуваю у шлюбі), один або двоє дітей;
б) скажу просто: я задоволений своїм сімейним життям;
в) гарну справу «шлюбом» не назвуть;
г) одружений (перебуваю у шлюбі), три дитини і більше (тут же — на даний момент самотній, дітей немає).
5. *Найбільша напруга у мене викликає*:
а) нестача часу;
б) спілкування з неприємними або скандальними особами;
в) фізична робота;
г) незнайома або малознайома компанія.
6. *Відпочивати я бажаю:*
а) на самоті;
б) активно;
в) весело;
г) найкраще на дачі або провести час у вузькому колі друзів.
7. *Моє відношення до подружніх зрад:*
а) досить негативне, але я скоріше прощу, ніж буду все життя докоряти;
б) якщо людина щаслива, навряд чи її потягне «на сторону»;
в) якщо дуже хочеться, то можна, головне, щоб друга половина не довідалася;
г) зрада є зрада, таке навряд чи можна простити.
8. *Звичайно, я випиваю три і більше чашок кави в день:*
а) ні, намагаюся обмежуватися одною чашкою, а взагалі, віддаю перевагу чаю;
б) люблю міцну, гарну каву, але зловживаю нею рідко;
в) так, я п'ю багато кави, і чим міцніше, тим краще;
г) кава шкідлива для здоров'я, особисто я її майже не п'ю.
9. *Паління:*
а) на жаль, палю, але не більше половини пачки в день;
б) ніколи не палив і, думаю, не буду;
в) викурюю одну і більше пачок у день;

г) палив раніше, але довелося кинути.
10. *Спілкування з іншими людьми:*
а) бажаю спілкуватися з гарними, але зустрічаються різні;
б) звичайно мене оточують приємні й цікаві люди;
в) потрібна людина - найцікавіший співрозмовник;
г) звичайно, моє спілкування обмежується старими, добрими знайомими.
11. *Відношення до алкоголю*:
а) вживаю досить регулярно;
б) іноді випиваю, але нечасто і, як правило, що-небудь легке;
в) алкоголь — це добре, особливо коли його в достатку;
г) взагалі не п'ю алкоголь.
12. *Припустимо, хтось у великому гурті людей починає говорити вам образливі речі, ваші дії:*
а) спробую «поставити його на місце», а взагалі навіть думати не хочеться про подібну ситуацію;
б) мої дії будуть залежати від того, хто в даному випадку прав, я або він;
в) цей «хтось» у мене так „отримає", що більше не захоче говорити;
г) зажадаю вибачень, нахабність не можна залишати безкарною.
13. *Із запропонованих варіантів стрес найкраще знімається:*
а) сном;
б) сексом;
в) алкоголем;
г) відвертою розмовою, та й, то не завжди.
14. *Якщо мені трапляється з кимсь посваритися, то я:*
а) ще тривалий час не можу заспокоїтися, буває подумки продовжую розмову;
б) «відходжу» досить швидко, хоча неприємне почуття, звичайно, залишається;
в) знаходжуся «заведеним», але, як правило, почуваюся чудово;
г) кілька годин після сварки почуваюся роздратованим.
15. *Засипаю я:*
а) не відразу, у голову «лізуть» різні думки, що заважають заснути;
б) звичайно, відразу;
в) коли як;
г) у тиші - відносно швидко.
16. *Поговоримо про сновидіння:*
а) нерідко сняться важкі, іноді дивні сни, про які довго пам'ятаю;
б) звичайно, своїх сновидінь не пам'ятаю або сниться щось приємне та цікаве;
в) як правило, сновидіння яскраві, із заплутаним сюжетом;
г) іноді сняться кошмари.
17. *«Чорні» дні, коли «все йде не так», або настрій гірше нікуди, трапляються*:
а) час від часу;
б) дуже рідко;

в) у мене чи ледве не щодня: зараз — чорна, через хвилину - біла;
г) зовсім «чорні» дні трапляються рідко, зате «сірі» - регулярно.
18. *Коли одна невдача слідує за іншою*:
а) буває, опускаються руки;
б) не скиглю, а намагаюся змінити тактику і розпочати все спочатку;
в) шукаю винуватого;
г) «скриплю зубами», але зовні прагну зберігати спокій.
19. *Чи має чоловік право плакати?*
а) іноді — так;
б) якщо людина слабка - це її лихо, а не провина;
в) справжній чоловік завжди виглядає сильним, слізливість — для жінок, дітей і невдах;
г) чоловічі сльози багато чого варті.
20. *Відношення до їжі:*
а) харчуюся нерегулярно, іноді всухом'ятку;
б) звичайно, їм в один і той же час і з апетитом;
в) завжди готовий смачно поїсти;
г) харчуюся в основному регулярно, але нерідко немає апетиту.
21. *Моє особисте життя*:
а) в інших буває і гірше;
б) я ним задоволений;
в) відрізняється розмаїтістю;
г) в основному стерпне.
22. *Здоров'я:*
а) періодично що-небудь «поболює», але серйозно хворію не більше одного-двох разів у рік;
б) хворію дуже рідко - ніколи, та й не люблю я цього;
в) іноді трапляється застуда або що-небудь подібне, а взагалі я здоровий як бик;
г) є деякі хронічні захворювання, але особливо вони не дошкуляють.
23. *Життя я сприймаю:*
а) як нескінченну боротьбу;
б) як захоплюючу подорож;
в) як азартну гру;
г) скоріше як реальність, що зобов'язаний прийняти.

Обробка результатів

За кожну відповідь під буквою «а» нараховується по 4 бали, за відповіді під буквою «б» — по 1 балові. Відповіді під буквою «в» оцінюються в 2 бали кожний, відповіді під буквою «г» – у 5 балів. Додайте отримані результати.

Від 23 до 33 балів. Це найкращий результат. Емоційний, стресовий стан вам, звичайно, ж знайомий, але він вас мобілізує, стимулює. Ви активні, діяльні, енергійні, цілеспрямовані, умієте виявляти наполегливість. Правда періодично в тому або іншому починанні ви заходите в глухий кут: не помиляється, як відомо, лише той, хто нічого не робить. Однак труднощі, невдачі здатні вас, часом розстроїти, але не засмутити. У кінцевому рахунку

стреси тільки підстьобують вас, надихають на пошуки нових рішень і ... загартовують ще більше.
Швидше за все, у вас превалює сангвінічний тип темпераменту.
Важко сказати, наскільки гармонійно розвинута ваша особистість (можливості даного тесту на це не поширюються), але напевно, природа наділила вас чудовим «біологічним фундаментом». Ви сильні духом, емоційно стійкі, у вас міцна нервова система, що дає змогу виявляти психологічну гнучкість і разом із тим не втрачати цілісності власного «Я».
Рекомендації. Незважаючи на явну проникливість стосовно оточення, часом, ви виявляєте деяку черствість. Пам'ятайте, що проблеми, які для вас виявляються простими при вирішенні, інший сприймає як непосильний вантаж. Будьте великодушні і сміливо беріть на себе частину ноші, вас це лише зміцнить, а для ближнього стане безцінною й необхідною підтримкою.
Від 34 до 50 балів. У вас добра емоційна стійкість. Мабуть, у вас переважає сангвинико-холеричний тип темпераменту, що з народження забезпечує вас ґрунтовним запасом духовних сил і здоров'я. Але він же, поряд із деякими іншими якостями, як, наприклад, злегка завищена самооцінка, схильність до дрібних авантюр і пригод, нерідко стає джерелом неприємностей і для вас особисто, і для оточуючих. Іншими словами, часом ви самі створюєте собі проблеми, які потім самі ж героїчно переборюєте.
Висока потреба в руховій активності нерідко стає для вас перешкодою в певній справі, заважає виявити посидючість, коли це необхідно, сконцентрувати увагу. Монотонна, одноманітна діяльність у визначений час викликає у вас відразу і підштовхує до необдуманих учинків. Часом ви буваєте дратівливі, можете легко розлютитись. Заради справедливості відзначимо, що вже в наступну хвилину ви знову випромінюєте привітність, оптимізм. На жаль, ви нерідко знову знаходите відмінний настрій тільки після того, як «випустите пару», тобто зірвете на комусь злість. Чи варто згадувати, що перераховані властивості не кращим чином впливають на ваші взаємини з оточуючими, а до того ж стають для останніх серйозними стрес-факторами.
Рекомендації. Найбільше вам підходить діяльність, що дає змогу спілкуватися з великим колом людей, рухатися, переключатися з одного виду праці на іншій. Варто приділяти більше увагу розвитку самоконтролю, вчитися стримувати і «гасити» свої емоції, щоб не «вихлюпувати» їх на інших. Також не завадить розвинути в собі здатність до співпереживання або, принаймні, уважніше ставитися до людей.
Приступаючи до вирішення практичних питань, не поспішайте. Невгамовне прагнення скоріше покінчити з проблемною ситуацією раз у раз підштовхує вас до дій, що спочатку здаються блискучою комбінацією, а на перевірку призводять не до перемоги, а до загострення старої проблеми або появи нової.
Від 51 до 80 балів. Що стосується емоційної стійкості, то з цим у вас повний порядок. Так, ви готові при будь-якому зручному випадку скаржитися на труднощі, голосно викрикуючи при цьому: «А кому зараз легко!», у гіршому

випадку пролунає фраза типу: «Як мені все це набридло!» Але насправді саме таке життя вам подобається. Переборювати бар'єр за бар'єром, «гонки з перешкодами і попереду усіх» – ось ваше таємне кредо. Важливо, щоб про всі дрібні й великі перемоги знало якнайбільше людей, тоді як про невдачі ви воліємо помовчувати, щоб не «плямувати» реноме переможця, що так лестить вашому самолюбству.

Дійсно, ви крокуєте по життю легко, із рівним азартом піднімаєтеся на вершину, летите в прірву, скоряєте чергову висоту ... а якщо треба, з таким само легким серцем «йдете при цьому по головах ближніх». Що лукавити, часом ви буваєте нестерпні, жадаєте від навколишніх повної самовіддачі стосовно вас, не вважаючи потрібним давати щось у відповідь.

Ви егоїстичні, нерідко буваєте жорстоким, щиро вважаєте, що навколишні повинні поважати вас за ваші діяння, а любити вже тільки за те, що ви існуєте.

Щастя – поняття для вас винятково суб'єктивне. Якщо добре іншому, вас негайно починає гризти сумнів; зате коли вам добре, інші, на вашу думку, зобов'язані ляскати в долоні, кричати «Браво!» і заздрити, заздрити, заздрити...

Авантюристичність, азартність, потреба в гострих відчуттях не дають вам спокою. Повноту життя ви відчуваєте головним чином, тоді, коли кудись рухаєтеся, причому, куди саме виведе ваша дорога, питання для вас не актуальне. До речі, почату справу для вас нерідко буває легше припинити, ніж довести до логічного завершення. Тому не дивно, якщо при усьому вашому ентузіазмі нічого розумного часом створити вам так і не вдається.

Рекомендації. Можливо, будь-які рекомендації ви сприймете в багнети. І все-таки спробуйте, хоча б для розмаїтості, зменшити свою активність, на мить зупинитися й оглянутися — не виключено, що відкриєте багато нового в собі та у навколишньому світі.

Крім того, вам настійно рекомендується регулярне, бажано виснажливе (сили у вашому випадку відновляться швидко), фізичне навантаження. Це може бути тренажерний зал, басейн, єдиноборства (корисно узагалі - усе це сполучити), що хоча б почасти дасть вихід «негативної енергії». До того ж посилені фізичні вправи сприятимуть вихованню терпіння, цілеспрямованості, розвиткові критичного ставлення до себе.

Невелике застереження. Можливо, окремі якості, які описані раніше, на даний момент не властиві вам у таквй мірі, щоб цілком визначати вашу поведінку, а виявляються лише час від часу. Що ж, у вас є прекрасний шанс не давати їм розвиватися і надалі. Головне, пам’ятайте: про об'єктивну оцінку власної особистості або особливостей характеру іншої людини можна говорити лише за наявності реальних даних. Саме цю якість формуйте в собі в першу чергу.

Від 81 до 95 балів. Вам доцільно звернути пильну увагу на своє життя. І в першу чергу це стосується світосприймання.

Ви живете в стані безперервного надмірного емоційного напруження, стресу, принаймні, в останній, досить тривалий час. Більш того, поступово ви

схиляєтеся до думки, що подібні умови життя варто вважати нормою хоча б тому, що вони вже сформувалися і немає навіть натяку на якісь зміни. Інакше кажучи, вашу думку з даного питання можна сформулювати приблизно так: «Кожному призначено нести свій хрест, цей – мій».

Подібне сприйняття дійсності склалося багато в чому через такі властиві вам якості, як розвинуте почуття удаваної провини, альтруїстичність устремлінь, підвищена поміркованість, недостатня впевненість у собі й ін.

У вас легко можна викликати почуття жалю, чим, можливо, навколишні часто й із задоволенням користуються. Додайте сюди прагнення піклуватися про інших, навіть якщо це завдає серйозної шкоди вашому власному благополуччю, невміння відмовляти, і ви одержите той самий віз, що періодично беретеся везти і який раз у раз виявляється для вас занадто важким.

До всього іншого, вам властиве дещо перебільшене почуття відповідальності. У поєднанні з острахом, прийняти неправильне рішення не відповідати чиїмсь (або власним) вимогам, воно вже є серйозним стресором, додатковим навантаженням, прийнятим для себе, між іншим, добровільно.

Можливо, ви відповідали на питання не зовсім щиро або, не усвідомлюючи того, прагнули зобразити із себе такого страждальця. Але навіть у цьому випадку суть залишається тією ж: основне джерело надмірного емоційного напруження, стресів для вас — ваше власне сприйняття багатьох ситуацій як глибоко проблемних.

Рекомендації. Спочатку проведіть ретельний самоаналіз і запишіть на аркуші паперу якості, яких вам бракує. Як слід попрацюйте над ними. При цьому пам’ятайте: 1) час, коли вся увага людини зосереджена на власній персоні, уже сам по собі розглядається як розвантажувальний і здатний принести чимало задоволення; 2) для того, щоб якась проблема зникла, перестала існувати, нерідко буває достатнім зрозуміти справжні причини її виникнення. Частіше посміхайтеся. Посмішка – один із найважливіших чинників гарного настрою.

І ще одна порада. Спробуйте трохи інакше поглянути на ситуації або людей, які, звичайно, викликають у вас напругу. Буквально в усьому, у кожному явищі, події, людині, можна знайти хоча б щось хороше. По великому рахунку, навіть нещастя мають позитивну сторону: вони можуть стати сильнішим стимулом до певної діяльності, зробити людини кращою, мудрішою, досвідченішою.

І останнє. Звертайте більше уваги на своє здоров'я. Не виключено, що воно безпосередньо залежить від ваших неусвідомлених побоювань зіштовхнутися із ситуаціями, зв'язаними із серйозною відповідальністю, неприємними переживаннями, психічним або інтелектуальним навантаженням.

Від 96 балів і вище. Стресовий стан давно вже став для вас звичним. На жаль, ця звичка не рятує вас від руйнівного впливу напруги, що накопилася. Прислухайтеся до своїх відчуттів, спробуйте простежити зміни, що відбулися з вами за останні кілька місяців (а швидше за все, років). *Спробуйте також із повною відвертістю відповісти на кілька додаткових питань.*

Отже,
- Буркотлива дратівливість стала вашим постійним супутником?
- Велику частину часу у вас поганий настрій?
- З'явилася млявість, апатичність?
- Сьогодення вас не радує, а в майбутнє дивитеся з песимізмом?
-Будь-який дріб'язок, здатний викликати сплеск негативних переживань?
Якщо на всі або майже на всі ці питання ви відповіли «так», «можливо», «скоріше «так», чим «ні», не виключено, що тут йдеться про серйозні наслідки стресу.
Основна ваша проблема полягає в тому, що ви пред'являєте занадто великі вимоги як до людей, так і до себе, надто болісно сприймаєте навколишню дійсність, суворо критикуєте недоліки, помилки і разом із тим применшуєте позитивне значення досягнень.
Можливо, що у вашому випадку спрацював «ефект обманутих очікувань». Спробуйте «знизити планку», яку намагаєтеся дотягтися. Ідеали людині необхідні як орієнтир, але оцінювати все, що відбувається за споконвічно завищеними нормами - означає прирікати себе та інших на поразку. Ви нагадуєте людину, всі помисли і надії якої спрямовані вдалину, через що радості дня сьогоднішнього виявляються недоступними, насправді не помічаються, залишаються «за кадром».
Не станемо переконувати вас у тім, що життя прекрасне, але... Роблячи ставку на «велике» (якщо робота, то неодмінно успішна кар'єра; якщо родина, то щоб усі йшло гладко, за параметрами «вища категорія»; якщо друзі, то щоб були життя віддати готові і т.д. і т.п.), ви не зауважуєте милих серцю дріб'язків, із яких, власне, і складається життя.
Якщо набрана вами кількість балів виявилася на межі результату, не зайвим буде прочитати також характеристику, що передує описові вашого типу особистості або наступну за ним. Наприклад, якщо загальна кількість балів виявилося в межах **75-80**, виходить, у вашому випадку мова йде про змішаний тип, для якого почасти справедливий опис при результаті в **81 -95** балів.

Додаток Г

БІЛЛЬ ПРО ПРАВА (РОЗРОБЛЕНИЙ СПІЛЬНОТОЮ «ЛЮДИ ПРОТИ НАСИЛЛЯ», 1998-1999 РР.)

Особисті права:

У кожної людини є неофіційні особисті права. Вони відрізняються від юридичних прав. Дехто не розуміє, що кожна людина володіє особистими правами, і порушує їх. Коли таке трапляється, ми не можемо звернутися за захистом своїх прав до закону. Ми можемо розраховувати тільки на себе і свої особисті можливості.
Для того, щоб ефективніше захистити себе, нам важливо знати, що таке наші особисті права. Кожна людина має право:
Деколи ставити себе на перше місце.

Прохати про допомогу та емоційну підтримку.
Протестувати проти несправедливого ставлення або критики.
Робити помилки, доки не знайде правильний шлях.
Надавати людям можливість самостійно вирішувати свої проблеми.
Говорити «Дякую, ні», «Вибачте, ні».
Не звертати уваги на поради оточуючих і чинити згідно зі своїми переконаннями.
Побути одному, навіть коли інші бажають Вашої присутності.
На свої особисті почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі.
Змінювати свої рішення або обирати інший спосіб дій.
Домагатися зміни домовленості, яка Вас не влаштовує.
Людина ніколи не зобов'язана:
Бути бездоганною на 100%.
Йти за натовпом.
Любити людей, що заподіяли Вам шкоду.
Робити приємне неприємним Вам людям.
Вибачатися за те, що Ви були самі собою.
Почуватися винним за свої бажання.
Змиритися з неприємною ситуацією.
Приносити в жертву свій внутрішній світ заради будь-кого.
Зберігати відносини, що стали обтяжливими.
Працювати більше, ніж Вам дозволяє час.
Робити щось, коли Ви насправді не в змозі це зробити.
Виконувати нерозумні вимоги.
Віддавати те, чого Вам насправді не хочеться віддавати.
Нести на собі тягар чиєїсь неправильної поведінки.
Відмовлятися від свого «Я» заради когось.
Говорячи про свої права, пам'ятайте: вони є і в решти людей.
Навчайтеся поважати особисті права інших.

Додаток Д

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУЛЮВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ СЛОВЕСНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ

1. Будьте прямим. Люди, яким невластива прямота, вважають, що інші знають, чого вони хочуть або що відчувають. Замість того, щоб прямо висловити своє повідомлення, вони натякають про те, що мають на увазі, або говорять про це кому-небудь іншому з надією, що повідомлення непрямим шляхом дійде до потрібної людини.
2. Ідентифікуйте свої повідомлення. У процесі передачі повідомлення використовуйте займенники «я» і «моя», а не «ми» або «команда». Ви по суті відмовляєтеся від власних повідомлень, коли говорите «Колектив вважає...»

або «Більшість вважає, що ви...». Залучення інших до вашого повідомлення свідчить про вашу невпевненість, легкодухість.

3. Забезпечуйте повноту і специфічність повідомлення. Людина, з якою ви говорите, мвє отримати повну інформацію, необхідну для того, щоб вона до кінця зрозуміла ваше повідомлення. Не вдавайтеся до передбачень або припущень.

4. Висловлюйтеся ясно і недвозначно. Уникайте подвійних повідомлень. «Я дійсно хочу, щоб ти зробила звіт, Олю, проте я думаю, що якраз цей матеріал не зовсім для тебе. Я думаю, ти хороший працівник, але тобі необхідно набратися терпіння». Таке подвійне повідомлення – ухвалення і відкидання — залишає працівника в подиві і, мабуть, навіть зачіпає. Подвійне повідомлення має двояке значення і, як правило, використовується в тих випадках, коли людина боїться говорити відверто.

5. Чітко і ясно висловлюйте свої потреби і відчуття. Якщо ви хочете встановити тісні взаємостосунки з людиною, вам доведеться розкрити її свою душу.

6. Відділяйте факти від думки. Говоріть те, що ви бачите, чуєте і знаєте, і лише потім виказуйте свою думку або робіть свої висновки на підставі цих фактів. Ви говорите своєму сину, що повернувся пізно додому: «Я бачу, ти знову був з сином Миколайчука». У даному контексті ваш син приймає повідомлення, проте не упевнений в його суті. В цьому випадку вам слід було сказати: «Це був син Миколайчука, чи не так? – (перевірка факту), а потім, – «Мене турбує, що ти дуже багато часу проводиш з ним. Я боюся, що це до добра не приведе» (висловлення власної думки). І хоча вашому сину може виявитися не до душі ваша думка, він, принаймні, зрозуміє, що ви маєте на увазі.

7. Акцентуйте увагу на одному якомусь моменті. Чи доводилося вам, почавши розказувати, як виконувати певну операцію, різко переключатися на нарікання з приводу того, що відділ погано працює? Перш ніж говорити, сконцентруйте свою увагу і свої думки.

8. Передавайте повідомлення негайно. Якщо ви бачите, що вас щось турбує, або розумієте, що необхідно щось змінити, не відкладайте передачу повідомлення. Затримка з відправленням повідомлення іноді може призвести до подальшого «вибуху» через дрібниці. Крім того, негайне реагування забезпечує ефективніший зворотний зв'язок.

9. Не допускайте, щоб ваше повідомлення містило яке-небудь приховане значення. Це означає, що висловлена в повідомленні мета повинна відповідати реальній меті. Наявність прихованого значення в повідомленні руйнує взаємостосунки. Щоб з'ясувати, чи не містить ваше повідомлення якого-небудь прихованого значення, сформулюйте для собе два питання:

- Навіщо я це говорю цій людині?
- Чи насправді я хочу, щоб вона це почула, або тут є ще щось?

10. Сприяйте прийняттю повідомлення. Якщо ви хочете, щоб інша людина слухала ваші повідомлення, не передавайте їх із погрозами, сарказмом, з використанням негативних змісту думок. Інакше ця людина уникатиме

спілкування з вами або просто буде «відключатися», коли ви будете їй щось говорити.

11. Забезпечуйте відповідність словесних повідомлень несловесним. Якщо керівник говорить підлеглому, що все нормально, проте при цьому вираз його обличчя «говорить» зовсім інше, підлеглий переживає сум'яття. Крім того, такі суперечливі повідомлення негативно впливають на подальше спілкування.

12. Закріплюйте повторенням. Повторіть ключові моменти, щоб закріпити сказане. Разом з тим не допускайте надмірного повторення, оскільки вас можуть перестати слухати. Ви також можете закріпити повідомлення, використавши додаткові канали зв'язку: показуючи малюнок або відеозапис і одночасно пояснюючи, як виконувати елемент.

13. Забезпечуйте відповідність змісту повідомлення рівню знань співрозмовника та звертайте увагу на зворотний зв'язок. Стежте за словесними і несловесними сигналами людини, з якою ви спілкуєтеся. За відсутності сигналу задайте запитання: «Ви розумієте, про що я говорю, Вікторе Петровичу?», або «Ти зрозумів, що потрібно робити?»

Додаток Е

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

1. Якщо виникає конфлікт, то не піддавайтесь емоціям і не спішіть його форсувати (конфліктуйте не поспішаючи).
2. Аналізуючи конфліктну ситуацію, шукайте причину і не «зосереджуйтеся» на самому факті конфлікту.
3. Подумки програйте усі «позитивні» і «негативні» моменти тих чи інших варіантів подальшого розвитку конфлікту.
4. Не намагайтесь «зам'яти» конфлікт, а доведіть його до логічного завершення (якщо ви впевнені у своїй правоті і твердо вірите, що вас зрозуміють і підтримують у колективі).
5. Не конфліктуйте по дрібницям.
6. Якщо ви намагаєтесь переконати людину щось зробити намагайтесь збудити в неї бажання зробити це.
7. Замість того щоб людину звинувачувати у будь-чому, краще спробуйте її зрозуміти. Звинувачуючи співрозмовника, Ви тільки викликаєте у нього внутрішній протест та негативне ставлення до себе.
8. Якщо Ви намагаєтесь схилити людину до своєї точки зору – не починайте розмову з питань на які у Вас з нею різні думки. Дайте людині висловитись та починайте акцентувати її увагу саме на тих питаннях з яких у вас з нею немає протиріч. Досягаючи на першому етапі спілкування двох-трьох стверджувальних відповідей, ви психологічно готуєте людину до позитивного сприйняття ваших наступних пропозицій.

9. Візьміть свої емоції під контроль, не дозволяйте їм взяти верх – це може дезорганізувати вас, відволікти від суті конфлікту та пошуків оптимального рішення щодо цього.

10. Не уникайте конфліктів – вони дають чудову нагоду краще пізнати себе та оточуючих, набути корисного досвіду щодо спілкування, стати джерелом самовиховання та самонавчання.

Додаток Ж

Комплекс тематичних малюнків (Т.С.Яценко)

1. Чоловік, жінка і я.
2. Неіснуюча тварина.
3. Сприймання минулого, яке вже не можна виправити.
4. Сприймання близькими й оточенням мого неіснування.
5. Людина, яку я люблю.
6. Людина, яку я не люблю.
7. Людина, яку я поважаю.
8. Драматична подія мого життя.
9. Я – реальне, Я – ідеальне.
10. Звичайний психічний стан близьких мені людей.
11. Як мене бачать (бачили в минулому) батьки і я сам.
12. Як мене бачать люди, як я бачу сам себе.
13. Радісний день у сім'ї.
14. Людина, яку я відчужую.
15. Людина, яка психологічно не існує.
16. Найбільш значуща для мене людина.
17. Мій звичайний день.
18. Мій звичайний емоційний стан.
19. Мої бажання.
20. Конфлікти.
21. Людина, якої я боюся.
22. Моя сім'я тепер.
23. Ідеальна сім'я.
24. Я в сім'ї батьків.
25. Сім'я в мою відсутність.
26. Я поза сім'єю.
27. Криза й етапи виходу з неї.
28. Моя мрія.
29. Моє минуле.
30. Моє майбутнє.
31. Шлях мого життя.
32. Як мене бачать у службовій ситуації.
33. Я йду назустріч біді.
34. Сприймання нещастя.
35. Сприймання щастя.

36. Сприймання близькими (рідними) один одного.
37. Я – в групі. Група і я.

Додаток З

Методика вивчення особистості

Тест «Егостани»

Кожна людина, за Е.Берном, володіє певним, здебільшого обмеженим репертуаром станів свого «Я», які не є ролями. По-перше, це стани «Я», близькі до станів батьків; по-друге, стани «Я», спрямовані на оцінку реальності; по-третє, стани «Я», котрі діють з моменту фіксації у ранньому дитинстві і є архаїчними пережитками онтогенезу. Ці стани Берн називає відповідно Батько, Дорослий, Дитина. Дитина – це джерело інтуїції, творчості, спонтанності. Дорослий – стан, необхідний для раціональної взаємодії з навколишнім світом. Батько виконує дві основні функції – допомагає у вихованні власних дітей і дозволяє автоматично реагувати на більшість пересічних ситуацій.

Оцініть кожне висловлювання в балах від 0 до 10. Результати записуйте у клітинках ліворуч від тверджень.

№	Оцінка	Висловлювання
1		Мені часом бракує витримки
2		Якщо мої бажання заважають мені, я вмію їх приборкати
3		Батьки, як зрілі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх діте
4		Я часом перебільшую свою роль у якихось подіях
5		Мене нелегко обдурити
6		Мені сподобалося б бути вихователем
7		Буває мені хочеться попустувати, як маленькому
8		Думаю, що я правильно розумію всі навколишні події
9		Кожний повинен виконувати свої обов'язки
10		Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться
11		Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки
12		Молодше покоління повинно вчитись у старших, як треба жити
13		Я, як і багато хто з людей, буваю вразливим
14		Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе
15		Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки батьків
16		Я – людина, схильна захоплюватися
17		Мій основний критерій оцінки людини - об'єктивність
18		Мої погляди непохитні
19		Буває, що я не поступаюсь у суперечці лише тому, що не хочу поступ
20		Правила виправдовують себе лише тоді, коли вони дають користь
21		Людина повинна дотримуватися усіх правил, незалежно від обставин

Ключі

Підрахуйте суму балів окремо за такими трьома шкалами:

1. Позиція дитини (Д): висловлювання 1,4,7,10,13,16,19.
2. Позиція дорослої зрілої людини (З): висловлювання 2,5,8,11,14,17,20.
3. Позиція батьків (Б): висловлювання 3,6, 9,12,15,18, 21.

Розташуйте результати (відповідні літери) в порядку їх зменшення і запишіть формулу своїх соціальних ролей.

При формулі ЗДБ – у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні і не схильні до напутливості і повчань. Вам можна побажати зберегти ці якості і надалі. Вони допоможуть у будь-якій справі, пов'язаній із спілкуванням, колективною працею, творчістю.

При Б на першому місці – справа гірша. Категоричність та самовпевненість протипоказані, наприклад педагогові, організаторові, - словом, усім тим, хто має справу переважно з людьми, а не з машинами.

Наприклад, БЗД може ускладнити життя тому, для кого характерна ця формула. «Батько» з дитячою прямотою та безпосередністю «ріже» щиру правду, ні в чому не сумніваючись і не думаючи про наслідки. Але й тут немає причин засмучуватися. Якщо вас не приваблюють організаторська робота, галасливі компанії і ви віддаєте перевагу роботі наодинці з книжкою, за кульманом чи етюдником, то все гаразд. Якщо ж ні, і ви захочете пересунути своє Б на друге місце, то це цілком можливо.

Д на першому місці – цілком прийнятний варіант, скажімо, для наукової роботи. Ейнштейн жартівливо пояснив причини своїх наукових успіхів тим, що він розвивався повільно і над багатьма питаннями замислювався лише тоді, коли люди, зазвичай, уже перестають про них думати. Але дитяча безпосередність добра тільки до певної міри. Якщо вона починає заважати справі, необхідно контролювати свої емоції.

Додаток К

ДІАГНОСТИКА «ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» (Н. ХОЛ)

Призначення. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти ставлення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

1) емоційна обізнаність;

2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);

3) самомотивація (швидше якраз довільне управління своїми емоціями, окрім пункту 14);

4) емпатія;

5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, враховуючи оцінки ваших відповідей:
Цілком не згоден (-3 бали).
В основному не згоден (-2 бали).
Частково не згоден (-1 бал).
Частково згоден (+1 бал).
В основному згоден (+2 бали).
Цілком згоден (+3 бали).
Опитувальник
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти згідно з вимогами життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я почуваюся.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокійливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко заспокоюватися і бути в стані зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.
Обробка й інтерпретація результатів.
Ключ
Шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4,17,19, 25.
Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.
Шкала «Самомотивація» – пункти 5,6,13,14,16, 22.
Шкала «Емпатія» – пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.
Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12,15, 24,26, 27,29.
Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:
14 і більш – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький.
Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається такими кількісними показниками: 70 і більш – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Додаток Л

ТЕСТ «ЧИ ВПЕВНЕНІ ВИ В СОБІ?»

Інструкція. Оцініть свій емоційний стан у різних, пропонованих нижче, ситуаціях і виставте бали: «дуже некомфортно» – 1 бал; «трохи комфортно» – 2 бали; «досить комфортно» – 3 бали; «дуже комфортно» – 4 бали.
Отже, як ви себе почуваєте:

- вимагаючи, щоб вас обслужили в магазині або ресторані?
- виражаючи гнів, коли дуже сердитеся?
- одержавши комплімент і погоджуючись з ним?
- відкрито критикуючи співрозмовника?
- виступаючи перед аудиторією?
- говорячи іншому про те, що ви незадоволені ним?
- вимагаючи повернення взятої у вас на час речі?
- починаючи розмову з малознайомою людиною?
- нагадуючи про те, що вам повинні повернути певну суму грошей?
- повертаючи бракований (або який не підійшов вам) товарну магазин?
- відмовляючи кому-небудь у побаченні або зустрічі?
- визнаючи свій страх або некомпетентність?
- сприймаючи конструктивну критику?
- відмовляючи комусь у проханні і не перепрошуючи при цьому?
- розповідаючи близькій людині правду про те, що ви почуваєте?
- сперечаючись з іншою людиною?
- обіймаючи друга або колегу?
- роблячи щось заради себе?
- відмовляючи іншим у послузі?

Обробка результатів. Знайти загальну суму балів. Якщо ви одержали понад 55 балів, то вас можна назвати цілком упевненою у собі людиною з незалежними і сміливими у судженнями. Ви ніколи не зазіхаєте на особисту територію іншої людини, але й не даєте вторгнутися на свою. Ви не соромитеся в будь-якій ситуації висловити свою думку, навіть якщо вона суперечить з думкою більшості, і почуваєтеся при цьому комфортно.

Сума балів від 40 до 54 балів свідчить про те, що у вас є всі передумови для того, щоб бути набагато впевненішим у собі. Вам не вистачає сміливості відкрито говорити про те, що ви думаєте і почуваєте. Ви часто буваєте праві, але бажаєте мовчати про це.

Якщо ж ви набрали менше 40 балів, то ви не вмієте настояти на своєму. Часто впадаєте в депресію і звичайно йдете на поводу в інших.

Навряд чи можна досягти чого-небудь значного, якщо завзято не прагнути до поставленої мети. Але де та грань, що відокремлює необхідну завзятість від непрохідної упертості, і чи не переступили ви її визначить тест «Чи не занадто ви вперті?».

Додаток М

ТЕСТ «ВИЗНАЧЕННЯ МІРИ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ» (З МЕТОЮ САМОКОНТРОЛЮ)

Інструкція. Перед Вами 18 тверджень. Ви маєте визначити, якою мірою кожне твердження стосується Вас. Відповідаючи, використайте шкалу:

1 – завжди;
2 – майже завжди;
3 – рідко;
4 – дуже рідко;
5 – ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам відповідаю людям тим же.
4. У мене є родичі, на яких я можу розраховувати.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.
6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зростові.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.
11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16.Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.

18. Упродовж дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Обробка й оцінка результатів

1. Підсумуйте отримані вами бали.
2. Із загальної суми слід відняти 18.
3. Сума балів близько 25 свідчить про стресовість; 40-65 – стресовість значного рівня; більше 65 балів – Ви на грані емоційного зриву.

Додаток Н

ОПИТУВАЛЬНИК НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ (НЕМЧІН Т.А)

Інструкція. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "–", якщо не згодні.

Запитання та варіанти відповідей	*Знак «+» або «–»*	
1. Наявність фізичного дискомфорту:		
А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;		
Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;		
В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.		
2. Наявність болісних відчуттів:		
А) повна відсутність яких-небудь болів;		
Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;		
В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.		
3. Температурні відчуття:		
А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;		
Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;		
В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.		
4. Стан м'язового тонусу:		
А) звичайний м'язовий тонус;		
Б) помірне підвищення м'язового тонусу, почуття певної м'язової напруги;		
В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).		
5. Координація рухів:		
А) звичайна координація рухів;		
Б) підвищення точності, легкості, координованості' рухів під час		

писання, іншої роботи;		
В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.		
6. Стан рухової активності загалом:		
А) звичайна рухова активність;		
Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;		
В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.		
7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;		
Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;		
В) наявність неприємних відчуттів з боку серця -частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.		
8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;.		
Б) одиничні, швидко минущі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;		
В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.		
9. Прояви з боку органів дихання:		
А) відсутність яких-небудь відчуттів;		
Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;		
В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «комок у горлі».		
10. Прояви з боку видільної системи:		
А) відсутність яких-небудь змін;		
Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);		
В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.		
11. Стан потовиділення:		
А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;		
Б) помірне посилення потовиділення;		
В) поява рясного «холодного» поту.		
12. Стан слизової оболонки порожнини рота:		

А) звичайний стан без яких-небудь змін;		
Б) помірне збільшення слиновиділення;		
В) відчуття сухості в роті.		
13. Колір шкірних покривів:		
А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;		
Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;		
В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.		
14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:		
А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;		
Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;		
В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.		
15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:		
А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях:		
Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх:		
В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.		
16. Настрій:		
А) звичайний настрій;		
Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;		
В) зниження настрою, пригніченість.		
17. Особливості сну:		
А) нормальний, звичайний сон;		
Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;		
В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.		
18. Особливості емоційного стану загалом:		
А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;		
Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу що виконується, «азарт», активне бажання діяти;		
В) почуття страху, паніки, розпачу.		
19. Перешкодостійкість:		
А) звичайний стан, без яких-небудь змін;		
Б) підвищення перешкодостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;		
В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.		
20. Особливості мови:		
А) звичайна мова;		

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);		
В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.		
21. Загальна оцінка психічного стану:		
А) звичайний стан;		
Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;		
В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тонусу.		
22. Особливості пам'яті:		
А) звичайна пам'ять;		
Б) поліпшення пам'яті – легко пригадується те, що потрібно;		
В) погіршення пам'яті.		
23. Особливості уваги:		
А) звичайна увага без яких-небудь змін;		
Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;		
В) погіршення уваги, нездатність зосередитеся на справі, відволікання.		
24. Кмітливість:		
А) звичайна кмітливість;		
Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;		
В) зниження кмітливості, розгубленість.		
25. Розумова працездатність:		
А) звичайна розумова працездатність;		
Б) підвищення розумової працездатності;		
В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.		
26. Явище психічного дискомфорту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;		
Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабко виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;		
В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.		
27.Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:		
А) одиничні, слабко виражені ознаки, на які не звертається увага;		
Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;		

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.		
28. Частота виникнення стану напруги:		
А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;		
Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;		
В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.		
29. Тривалість стану напруги:		
А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;		
Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після закінчення:		
В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.		
30. Загальний ступінь виразності напруги:		
А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;		
Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;		
В) різко виражена, надмірна напруга.		

Обробка та інтерпретація.

За оцінку «+», поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" – 2 бали, навпроти "В" – 3 бали.

Min – 30 балів;

Max – 90 балів

30-50 балів – слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів – помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів – надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга

Термінологічний словник

Акцентуація характеру – це поняття ввів К. Леонгард. Воно означає надмірну виразність окремих рис характеру та їх поєднання, які є крайнім варіантом норм, що межують з патологією.

Альтруїзм – форми поведінки людини, орієнтовані на задоволення чужих інтересів, свідомо не передбачаючи їх користі для себе.

Амбівалентність (почуттів) – наявність «ніжних» і «ворожих» почуттів одночасно, які відчуває людиною по відношенню до однієї й тієї самої людини.

Астенія – нервово-психологічна слабкість, яка проявляється в підвищеній втомі, зниженому порозі чутливості, крайній нестійкості настрою, порушенні сну. Виникає в результаті різних хвороб, при надмірному розумовому та фізичному напруженні і при довготривалих негативних хвилюваннях та конфліктах.

Аутизм – хворобливий стан психіки, який характеризується зосередженістю людини на своїх хвилюваннях, відходом від реального зовнішнього світу. У дітей аутизм виражається порушенням поведінки, фантазіями, зниженням активності під час ігор, зменшенням мовного контакту, школярі втрачають інтерес до навчання, відчувають труднощі в шкільних заняттях, втрачають контакт з ровесниками та дорослими.

Аутогенне тренування – вид психотерапії, що ґрунтується на максимальному психологічному та м'язовому розслабленні, яке збігається із самогіпнозом.

Аутоеротизм – задоволення сексуальних потягів за відсутності будь-якого стороннього (зовнішнього) об'єкта, тобто за допомогою органів та частин свого тіла. Прикладом аутоеротичної діяльності є смоктання немовляти, мета якого (поряд із задоволенням голоду) - отримання насолоди. Аутоеротизм характеризує, за Фрейдом, нормальну ранню стадію розвитку сексуальності.

Афект (нестяма) – сильні та відносно короткочасні емоційні хвилювання, які супроводжуються разюче.

Безсвідоме: 1) в широкому («описаному», за Фрейдом), значені зміст психічного життя, про наявність якого людина або не підозрює в даний момент, або не знає про них протягом тривалого часу, або зовсім ніколи не знала.

Валідність – комплексна характеристика методики, яка включає відомості в сфері досліджених явищ і репрезентативності психодіагностичної процедури по відношенню до них.

Вимушена відмова – німецький варіант терміна «фрустрація», хвилювання через вимушену відмову від задоволення потягів. В.В. може бути спричинена несприятливими зовнішніми обставинами перебування у в'язниці, відсутність відповідного напівспілкування та ін. (та внутрішніми умовами) потяг відхиляється як неприємливими силами «Я» - «над **-Я».**

Витіснення – переведення психічного змісту із свідомого в безсвідоме (чи утримання його в безсвідомому стані) підтримується певними безсвідомими силами. Один з важливих захисних механізмів, завдяки якому несприятні для «Я» бажання стають безсвідомими.

Вільний страх – безпредметний страх, який «не знає» об'єкта, що його викликає (для позначення Вс. Фрейд використовує також термін, який буквально перекладається як «готовність до страху», іноді - як «готовність у вигляді страху»). Для позначення В.с. існує також термін «тривога», «тривожність».

Воля – свідоме та цілеспрямоване регулювання людиною своєї діяльності.

Воно – найнижча (глибинна) підструктура душевного апарату, зміст якої несвідомий. Містить у собі нестримні сексуальні та агресивні потяги. Керується принципом задоволення, знаходиться в конфліктних відношеннях з «Я» і «над-Я».

Вторинне оброблення – один із механізмів роботи сновидінь, що полягає в перегрупуванні і зв'язку елементів явного сновидіння в більш-менш гармонійне ціле.

Гіперактивність – поєднання загального рухового хвилювання, непосидючості, великої кількості зайвих рухів, недостатньої цілеспрямованості та імпульсивності вчинків, підвищеної ефективності, порушення концентрації уваги.

Депресивний стан – ефективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери когнітивних (пов'язаних з пізнанням) уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина в стані депресії відчуває тяжкі, мученицькі емоції та переживання - подавленість, тугу, відчай.

Динамічне розпилювання душевних процесів – розгляд психічних процесів та явищ як форм проявлення певних цілеспрямованих, як правило, закритих від свідомості тенденцій, потягів і т.п., що знаходяться між собою в єдності і боротьбі, а також з точки зору переходів з однієї підсистеми душевного життя в іншу.

Дисфобія – розлад настрою, з переважанням злобно-тужливого, гіохмуронезадоволеного, поєднаного з роздратованістю, агресивністю, нерідко страхами.

Діагноз психологічний – кінцевий результат діяльності психолога, спрямований на опис та з'ясування сутності індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою оцінювання їхнього актуального стану, прогнозу подальшого розвитку та розробки рекомендацій, визначених завданням психодіагностичного дослідження.

Едипів комплекс – характерна установка дитини по відношенню до батьків, яка складається в фалічній фазі сексуального розвитку приблизно між 3-4 роками. Названий за іменем героя давньогрецької легенди царя Едипа, який, не знаючи того, вбив власного батька й одружився з власною матір'ю. Для хлопчика звичайно характерний позитивний Е.к. (любов до

матері і бажання інцеста з нею і одночасно ревнощі й ненависть по відношенню до батька з бажанням усунути його як суперника). Може розвинутися, і негативний (зворотний) Е.к. - любов до батька і ненависть до матері. Частіше обидві форми поєднуються і виникає амбівалентна установка по відношенню до батьків. У дівчинки аналогічний комплекс (любов до батька і ненависть до матері) і зворотний до нього називається комплексом Електри.

Експеримент (у психології) – активне втручання в ситуацію з боку дослідника, який здійснює планомірне маніпулювання однією або декількома змінними (факторами) та реєстрацією відповідних змін у поведінці об'єкта, який вивчається.

Електри комплекс – див. Едипів комплекс.

Емпатія – здатність індивіду емоційно відкликатися на переживання інших людей.

Заміщення – один із механізмів переведення несвідомих, неприйнятливих для «Я» («над-Я») бажань в прийнятливі форми. Результатом є, наприклад, помилкові дії, невротичні симптоми, дотепи, певні характеристики сновидіння та інше.

Затримка – зупинка розвитку на одному з його ступенів. Термін «затримка» використовується Фрейдом також як синонім слова «перешкода» («гальмо» розвитку якого-небудь потягу).

Захисні механізми – спеціальні форми психічного захисту, які виробляються силами «Я». До них відносяться витіснення, сублімація, регресія та ін.

Захист психічний – сукупність несвідомих психічних процесів, які покликані захищати «Я» від загроз з боку реальності (як правило, в дитинстві) чи від потягів, або «Над-Я» в (дорослих).

Згущення – злиття різноманітних уявлень в одне ціле. Один з важливих механізмів роботи сновидінь.

Зміщення – один з основних механізмів роботи сновидінь, а також спотворення несвідомих думок і бажань в інших явних формах психічного життя, полягає в зміщенні акценту з головного на другорядне. В результаті З., наприклад, важливий прихований елемент проступає в справжньому змісті сновидінь дуже віддаленими і незначними натяками.

Ігрова терапія – метод терапевтичного впливу на дітей та дорослих з використанням гри. В основі різних методик, описаних цим поняттям, лежить визнання того, що гра сильно впливає на розвиток особистості.

Ідентифікація: 1) розпізнання будь-кого, будь-чого; 2) уподібнення, ототожнення з будь-ким, будь-чим.

Ідентифікація (ототожнення) – несвідомий процес, завдяки якому індивід (наприклад, дитина) веде себе, думає і відчуває, як це зробила б інша людина, з якою він себе ототожнює (наприклад, мати чи батько). Відіграє важливу роль у формуванні особистості.

Інтелект (від лат. *Intellectus* – розуміння, поняття, досягнення) - відносно стійка структура розумових здібностей індивіда.

Інфантилізм – затримка в розвитку організму. Характерна ознака поєднання фізичного та психічного недорозвитку.

Інцест – сексуальні відносини з кровними родичами.

Істерія – патологічний стан психіки людини, що характеризується підвищеним навіюванням, слабкістю свідомої регуляції поведінки. Для істерії характерна невідповідність між малою глибиною переживань та яскравістю їх зовнішніх проявів, звучні окрики, плач, уявна непритомність.

Істерія страху – невроз, основними симптомами якого є різноманітні фобії.

Катарсис – емоційне потрясіння, яке відчуває людина під дією на нього творів мистецтва і здатне привести до того, що вона звільниться від незначних переживань і думок та відчуває внутрішнє очищення.

Комплекс – сукупність афективно заряджених думок, інтересів і установок особистості, вплив яких на актуальне психічне життя, як правило,

несвідомий. Складається, головним чином, у ранньому дитинстві і зумовлює багато закономірностей подальшого психічного життя. Фрейд виділяє Едипів комплекс, комплекс кастрації, екскрементальний комплекс тощо.

Комплекс кастрації (кастраційний комплекс) – комплекс, який виникає в дитини в тісному зв'язку з дитячим сексуальним розвитком (сексуальними дослідженнями дітей і дитячими сексуальними теоріями). Основними проявами К.к. в хлопчика є виникаючий під впливом вигаданих чи реальних загроз з боку дорослих страх втратити свій статевий орган в результаті покарання за дитячий онанізм. У дівчат К.к. полягає в своєрідному сплаві почуттів страху і заздрощів до чоловічого статевого органу, які з'являються після відкриття відмінності статей, певних сексуальних фантазій і т.п.

Латентний період – певна фаза дитячого розвитку (приблизно від 5-6 років до початку пубертатного періоду), в якій сексуальний розвиток нібито на деякий час переривається. Ранньо-дитячі переживання зі сфери сексуального підлягають витісненню і закриваються спогадами. Інтереси дитини звернені в цей період головним чином на спілкування з товаришами по іграх, шкільне навчання і т.п.

Лібідо – одне з ключових понять психоаналізу. Спочатку означало психічну енергію, яка лежала в основі всіх сексуальних проявів індивіда, використовувалось як синонім сексуального потягу. В більш пізніх працях Фрейд використовує поняття Л. як синонім потягу до життя (еросу)-

Лонгітюдне дослідження – довге та систематичне вивчення одних і тих самих досліджуваних, яке дозволяє визначити діапазон вікової та індивідуальної зміни фаз життєвого циклу людини.

Маніакальний стан – характеризується немотивованим підвищеним веселим настроєм, прискоренням асоціативних процесів, зміною, нестійкою увагою, мовноруховим збудженням.

Міжособистісні відносини - суб'єктивно переживаючі взаємозв'язки між людьми, які об'єктивно з'являються в характері і способах взаємних впливів, наданих людьми один одному в процесі спільної діяльності та спілкування.

Моральні почуття – високі почуття, переживання, пов'язані з відношенням людини до інших людей, до суспільства та своїх громадських обов'язків.

Мотив: – і) спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта, сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, я к і зумовлюють активність суб'єкта та визначають її спрямованість; 2) спонукаючий та визначаючий вибір спрямованості діяльності на предмет (матеріальний або ідеальний), заради якого вона здійснюється; 3) усвідомлювана причина дій та вчинків особистості.

Мотивація – спонукання, сукупність мотивів (причин), які викликають активність організму та визначають її спрямованість.

Нав'язливий стан – думки, сумніви, страхи, ваблення, дії, які виникають у людини всупереч його бажанню. Окремі, нестійкі нав'язливі стани можуть з'являтися в зовсім здорових людей, постійні та невизначені стани є ознакою ряду психічних захворювань.

Навіювання (гіпноз), сугестія – підкорення впливу, яке характеризується несвідомим сприйняттям того, що навіюється.

Над-Я – вища інстанція в структурі душевного життя, яка виконує роль внутрішнього цензора, совісті і т.п. «Над-Я» виникає із зникненням Едипового комплексу. Діяльність «Над-Я» залишається несвідомою (див. «Я-ідеал»).

Нарцисизм – прихильність лібідо до власного «Я» як до об'єкта. Може бути первинним (коли «Я» і «Воно» ще не відділені одне від одного), коли змінювався в нормі прихильністю частини лібідо до зовнішніх об'єктів, і вторинним, коли частина лібідо «відв'язується» від об'єктів і знову звертається на **«Я».**

Неврастенія – захворювання із групи неврозів, при якому виражене ослаблення діяльності нервової системи проявляється в підвищеній роздратованості, стомленні, втрачанні здатності до довгого розумового та фізичного напруження.

Невроз – психічно зумовлений розлад, симптоми якого у символічній формі виражають душевний конфлікт, який спричинив його (конфлікт потягів), зокрема сексуальних потягів і потягів «Я».

Невроз страху – невроз, головним симптомом якого є вільний страх.

Об'єкт лібідо – та частина лібідо, яка спрямована до одного чи декількох зовнішніх об'єктів, протистоїть «Я-лібідо».

Олігофренія – грубий недорозвиток абстрактно-логічного мислення внаслідок органічної поразки головного мозку у внутрішньоутробному періоді або на ранніх етапах постнатального розвитку. За ступенем інтелектуальної недостатності розрізняють три групи олігофренії: ідіотія (найбільш глибоке слабоумство), імбецильність (середній ступінь) та дебільність (легкий ступінь). Психічні функції ідіотів зводяться до рефлекторних актів; імбецилам можна прищеплювати навички самообслуговування; дебіли, незважаючи на уповільненість та конкретність мислення, мають низький рівень суджень, вузький кругозір, бідний запас слів та слабку пам'ять, здатні до придбання деяких знань та професійних навичок.

Опір – намагання не допустити в свідомість витіснені несвідомі бажання і думки. Під час психоаналітичних сеансів виражається в опорі психоаналітику (критика лікаря, відмова повідомити думки, що приходять у голову на основі того, що вони «зовсім безглузді» або неважливі, і т.п.), залишаються несвідомими для пацієнта.

Переляк – афективний стан страху, який виникає в ситуації небезпеки, до якої не було готовності (див. *трах, вільний страх).*

Перенесення, трансфер – переносення пацієнтом на психоаналітика почуттів, які він відчуває до інших людей, як правило, до батьків, тобто проекція ранньодитячих установок і бажань по відношенню до батьків на іншу особу. Залежно від характеру цих почуттів (ніжно-дружні чи злобно-ревносні). П. може бути позитивним чи негативним. П. виявляється і в повсякденному житті.

Передсвідоме – зміст духовного життя, яке в даний момент неусвідомлене, але може легко стати такими, якщо «привернути до себе погляди свідомості». «Топографічно» шар П. розташований між шаром несвідомого і свідомістю.

Покривальні спогади – такі, що збереглися в пам'яті про події перших 5-6 років життя, які відзначаються особливою яскравістю і здаються незначними. Через механізм зміщення ніби «покривають» найбільш суттєве виховання дитинства, яке піддається витісненню. Однак усе забуте в них можна здобути шляхом психоаналізу.

Помилкова дія – загальна назва для цілого класу дій «з дефектом», тобто дій, під час виконання яких виявляються помилки різного характеру. До П. д. відносяться: обмовки, описки, очитки, закладання і загублення предметів, помилки пам'яті та ін. Виникнення П. д. пояснюється зіткненням протирічних один одному намірів і проявом у такій своєрідній формі П. д. - (проти волі суб'єкта), наміри, які він намагається приховати.

Потяг до життя – потяг, метою якого є збереження, підтримка і розвертання життя в усіх його аспектах, формах. У пізніх працях Фрейда протиставиться потягу до смерті. Сексуальні потяги і потяги до самозбереження відносяться до **П.** до ж.

Потяг до смерті – притаманні індивіду, як правило, безсвідомі тенденції до саморуйнування і повернення в неорганічний стан. Зовні проявляються в агресії по відношенню до людей і предметів. У пізній концепції потягів протиставляються Фрейдом потягу до життя. Знаходячись у нормі в відомій єдності з ними, в патологічних випадках можуть вилитися в садистські.

Принцип задоволення – принцип регуляції психічного життя, ЯКИЙ полягає в намаганні уникати незадоволення і необмежено отримувати задоволення. Панує в «Воно». Протистоїть принципу реальності.

Принцип реальності – принцип регуляції психічного життя, що виражається в обліку реальних умов і можливостей задоволення потягів і часто у відмові від різних способів отримання задоволення. Потяги «Я»

підкоряються П. р. Він протистоїть принципу задоволення. В ряді пізніх праць Фрейд розглядав П. р. як модифікацію принципу задоволення.

Прихильність до об'єкта – фіксованість лібідо на певних об'єктах в наслідок вибору об'єкта, «приставання» лібідо до об'єктів; дослівно цей термін перекладається як «захоплення» об'єктів, їх «зарядженість» лібідозною енергією.

Приховані думки сновидінь – несвідомий (власний) зміст сновидінь, який ховається за дійсними, що спотворюють його зміст.

Проективні методики – сукупність методик, спрямованих на дослідження особистості, в основі яких лежить принцип психологічної проекції.

Протидія – форма, в якій проявляється протистояння «Я» первинній енергії потягів. Сили протидії примушують лібідо набути таку форму вираження, яка була б одночасно формою, прийнятною для «Я». Тим самим відкривається шлях для утворення невротичного симптому. Дослівно цей термін перекладається як «контр-захват», «контр-заповнення».

Психастенічний тип – особи, які відзначаються тривожно-недовірливим характером, сором'язливістю, малою ініціативністю (при високому розвинутому почутті обов'язку), педантичністю. Через невпевненість у собі вони схильні до багаторазової перевірки своїх дій.

Психастенія – хворобливий розлад психіки, для якого характерна крайня нерішучість, боязкість, схильність до нав'язливих ідей.

Психоаналіз – термін П. вживається в трьох основних значеннях: 1) особливий підхід до дослідження тих душевних процесів, яга, з точки зору Фрейда, не можуть бути адекватно вивчені за допомогою інших методів; допускає ряд технічних прикладів, які мають за мету розкрити несвідомий смисл помилкових дій, приховані думки сновидінь і т. п.; 2) метод лікування невротичних захворювань, що полягає в доведенні до свідомості пацієнта несвідомого психічного змісту; 3) теоретичний напрям у психології, що розвиває особливі уявлення про структуру душевне життя, взаємодію окремих підструктур і т.п.

Психопатія - патологія характеру, за якої в суб'єкта спостерігається стійке поєднання властивостей характеру, які перешкоджають його адекватній адаптації в соціальному середовищі.

Психосоматичні розладнання – розладнання органів і систем, спричинене психічними факторами.

Психотерапія – лікувальний вплив на психіку хворого або групи хворих. Психотерапевтичні впливи є впливами психічними. Насамперед це слово (а також міміка, жест, поведінка та дія) та вплив навколишньої обстановки (лікування середовищем).

Реактивне утворення – результат роботи одного із захисних механізмів, який приводить до виникнення способу поведінки, прямо протилежного несвідомому витісненому намаганню (наприклад, перебільшена турбота матері про дитину, яку вона ненавидить чи ненавиділа, і т.п.).

Регресія – повернення психічного розвитку на більш ранній ступінь.

Релаксація -–фізіологічний стан спокою, розслаблення при відході до сну і т. п., а також повне або часткове розслаблення, яке настає в результаті довільних зусиль типу аутогенного тренування та інших корекційних прийомів.

Риси особистості – стійкі, які повторюються в різних ситуаціях особливості поведінки індивіда.

Робота сновидінь – процес, завдяки якому з прихованих думок сновидінь, соматичних подразників під час сну, залишків денних вражень формується явний зміст сновидінь. Фрейд розрізняє чотири основні механізми Р. с: 1) згущення; 2) зміщення; 3) вторинне оброблення; 4) наочне (образне) зображення думок і висловлювань.

Розрядка напруження – за поданням Фрейда, виникає всередині психічного апарату завдяки зовнішнім і внутрішнім подразникам напруження, повинно розрядитися поза цим і тим самим установити певну психічну рівновагу. Засобом цієї розрядки може бути плач («виплакатися»), сміх, рух («дати волю своїй люті») та ін. Але арсенал засобів, які використовуються при цьому, дуже бідний. Крім того, не всі вони прийняті в соціальному відно-

шенні. Тому напруження може розрядитися в таких формах, як сновидіння або навіть у вигляді невротичних симптомів, наприклад, у вигляді страху.

Самоспостереження – спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, яке дозволяє фіксувати його проявлення (переживання, думки, почуття та ін.).

Сексуальне – цей термін вживається в широкому і вузькому значеннях. У вузькому розумінні означає те, що має відношення до продовження роду. В широкому значенні С. включає також отримання задоволення від еротичних зон, не обов'язково пов'язаного з розмноженням, і ще ширше - насолодження від функціонування будь-яких органів.

Симптоматична дія – дія, що завдається незначною (перебирання речей, зборок сукні, ґудзиків, наспівування про себе мелодії і т. п.), яка має, як і помилкова дія, прихований зміст.

Сновидіння – душевне життя під час сну. Метою С є усунення подразників, що заважають сну, в формі галюцінарного виконання незадоволених бажань, коли людина не спить. Має явну форму вираження (явний зміст С.) і прихований за ним несвідомий зміст (приховані думки С).

Сон – стан, що характеризується з психічної боку втратою інтересу до зовнішнього світу. Біологічною метою С є відпочинок. Фрейд відрізняє від сновидіння.

Спостереження – систематичне та цілеспрямоване сприйняття психічних явищ з метою вивчення їх специфічних змін у певних умовах та відшукування змісту цих явищ.

Страх – афективний стан очікування будь-якої небезпеки. Страх перед будь-яким конкретним об'єктом Фрейд називає боязливістю, в патологічних випадках – фобією. Фрейд розрізняє також *вільний страх* (див.) і *переляк* (див.)

Страх (захоплення) – граничні, за Фрейдом, утворення між фізичним і психічним (соматичним і душевним), «психічні представники», що виникають у надрах тілесного апарату і досягають душі подразнень. Ха-

рактеризується чотирма аспектами: джерелом, ціллю, об'єктом і силою (енергією).

Стрес – стан, викликаний надзвичайними психічними фізичними напруження або впливами подразників, які травмують. Стрес може діяти як позитивно мобідізуючи, так і негативно - на діяльність (дістрес) близько до її повної дезорганізації.

Сублімація – відхилення енергії сексуальних потягів від їхньої прямої мети отримання задоволення і продовження роду і направлення її до несексуальних (соціальних) цілей.

Типічний розгляд душевних процесів – схематичне «просторове» уявлення структури душевного життя у вигляді різних шарів (інстанцій), які мають своє особливе місце розташування, функції і закономірності розвитку. Вперше типова схема побутово душевного життя була представлена у Фрейда трьома інстанціями: несвідомим, передсвідомим і свідомістю, взаємовідношення між якими регулювалися цензурою. З початку 20-х років Фрейд виділяє в структурі психічного життя інші інстанції: «Я», «ВОНО» і «Над-Я». Дві останні підсистеми локалізовані з шару «несвідоме».

Тлумачення – розкриття прихованого смислу симптомів, сновидінь, помилкових дій і тлі.

Увага – довільна або недовільна психічна діяльність. Виділяються такі види порушення уваги: звуження об'єму уваги, коли порушена концентрація уваги і спостерігається її відволікання на побічні об'єкти.

Уява (фантазія) - психічний стрес, що полягає у створенні нових образів (уявлень) шляхом перероблення матеріалу сприйнять та уявлень, одержаних у попередньому досвіді.

Фіксація: 1) наполегливе дотримання одного разу прийнятої установки, звички, способу дії. Один із прикладів Ф. - сексуальна Ф. на певному партнері чи способі сексуального задоволення, яка робить неможливою іншу форму статевого життя; 2) (на травмі) - «застрявання» хворого на якомусь травму-

вальному переживанні з його минулого, що виражається в нав'язливій появі одних і тих самих симптомів, неможливості самому звільнитися від них і т. п.

Фобія - непереборний нав'язливий страх перед будь-яким предметом чи явищем. Фрейд виділяє дві групи Ф.: 1) «життєвий страх» (страх смерті, інфекції і т.п.); 2) спеціальні Ф. (боязнь відкритих просторів, окремих тварин і т. п.). Причиною фобії, як і будь-якого іншого симптому, є несвідомий конфлікт душевних намагань.

Характер - індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини, які передбачають типічний для даного суб'єкта спосіб поведінки в певних життєвих умовах і обставинах.

Цензура (цензор) - образне уявлення тих сил, які намагаються не допустити в свідомість несвідомі думки і бажання.

«Я» – підструктура душевного життя, що виступає посередником, між «Над-Я» і «Воно», індивідом і реальністю. Несе на собі функцію сприйняття зовнішнього світу і пристосування до нього, намагається врахувати і погодити між собою вимоги реальності, «Воно» і «над-Я». Підкоряється принципу реальності.

Явний зміст сновидінь - образи сновидіння, як вони представлені тому, хто бачить сон, символічне зображення прихованих думок сновидіння.

«Я-ідеал» – у працях Фрейда часто вживається «Над-Я». Однак ряд коментаторів творчості З.Фрейда вважають, що слід розрізняти «Над-Я» як результат початкових ранньодитячих ідентифікацій з батьками і «Я-ідеал» як результат більш пізніх ідентифікацій з більш широким колом осіб. «Я-і». представляє моральні суспільні норми. Протягом життя може неодноразово змінюватися.

«Я-лібідо» – частина лібідо, спрямована на власне «Я». Протистоїть об'єкт – лібідо (див. *нарцисизм).*