

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Кафедра педагогіки та психології факультет № 3**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**навчальної дисципліни «Загальна психологія»**

**обов'язкових компонент**

**освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія (психолог ювенальної превенції)**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 3  
Протокол від 29.08.2023 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін ХНУВС  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології  
(протокол від 29.08.2023 № 13)

**Розробники:**

професор кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук,  
доцент факультету № 3 ХНУВС Харченко С.В.

**Рецензенти:**

1. начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету  
НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент С.О. Ларіонов
2. доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент Доценко В.В.

## 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та найменування теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни					Вид контролю	
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські	Практичні	Лабораторні заняття		Самостійна робота
Семестр № 1							
Тема № 1 Виникнення психології як самостійної науки	16	4	2			8	екзамен
Тема № 2 Психологія як сучасна наука у системі наук про людину	14	4	2			8	
Тема № 3 Методи психології як сучасної науки	10	2	2			6	
Тема № 4 Свідомість	16	4	2	2		8	
Тема № 5 Несвідомі психічні процеси	16	4	2	2		8	
Тема № 6 Психологічна теорія діяльності	20	4	4	4		8	
Всього за семестр № 1	90	22	14	8		46	
Семестр № 2							
Тема № 7 Індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність	18	4	2			10	екзамен
Тема № 8 Формування та розвиток особистості	18	4	4			10	
Тема № 9 Психологічна структура особистості	12	2	2			8	
Тема № 10 Темперамент	16	4	2	4		6	
Тема № 11 Характер	14	4	2	2		6	
Тема № 12 Здібності	16	4	2	2		8	
Всього за семестр № 2	90	22	14	8		46	
Семестр № 3							
Тема № 13 Відчуття	12	4	2			6	екзамен

Тема № 14 <i>Сприйняття</i>	12	4	2			6	
Тема № 15 <i>Увага</i>	12	2	2	2		6	
Тема № 16 <i>Пам'ять</i>	20	4	2	2		10	
Тема № 17 <i>Мислення</i>	20	4	2	2		10	
Тема № 18 <i>Мовлення</i>	14	4	2	2		6	
Тема № 19 <i>Уява</i>	10	2	2			6	
Тема № 20 <i>Інтелект</i>	22	6	6	2		10	
<b>Всього за семестр № 3</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>80</b>	
Семестр № 4							
Тема № 21 <i>Загальна характеристика емоційної сфери</i>	16	4	4			8	<b>екзамен</b>
Тема № 22 <i>Теорії емоцій</i>	20	6	4			10	
Тема № 23 <i>Соціальні емоції</i>	20	4	4	4		8	
Тема № 24 <i>Вікові особливості емоційної сфери</i>	14	4	2			8	
Тема № 25 <i>Вплив професійної діяльності на емоційну сферу</i>	14	2	2	2		8	
Тема № 26 <i>Воля</i>	14	4	2			8	
Тема № 27 <i>Психічні стани</i>	22	6	2	4		10	
<b>Всього за семестр № 4</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>60</b>	
Разом	<b>420</b>	<b>104</b>	<b>68</b>	<b>36</b>		<b>302</b>	

### **3. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять**

**Тема № 1:** Виникнення психології як самостійної науки

**Семінарське заняття 1.** Передумови виникнення психології як самостійної науки

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про передумови виникнення психології як самостійної науки.

Кількість години: 2.

Навчальні питання:

1. Психологія в межах філософії, античні філософи та середньовічні філософи про природу людини.
2. Декарт, філософи нового часу про природу людини.
3. Інтроспекція, досягнення асоціанізму та природничих наук як умови виникнення психології як самостійної науки.
4. Перші школи психології, лабораторія В. Вундта.
5. Перші вітчизняні психологічні лабораторії.

#### ***Методичні вказівки:***

1. Психологія в межах філософії, античні філософи та середньовічні філософи про природу людини.

При відповіді на перше запитання здобувачі вищої освіти повинні розуміти психологія довгий час розвивалася у рамках філософії й виділилася в самостійну науку лише у другій половині XIX ст.

Виділяють два періоди у становленні й розвитку психологічних знань до їх відокремлення від філософії: донауковий (VI ст. до н. е. – XVII ст. н. е.) та науковий у рамках філософії (XVII–XIX ст.).

Уявлення про душу існували вже в найдавніші часи й протягом тисячоліть відкладалися у системі первісних вірувань людей, які знайшли відображення у міфології та релігії. І за формою, і за змістом ці погляди були донауковими й позанауковими.

Здобувачі вищої освіти мають засвоїти, що уявлення про душу в античній філософії – це історично перша форма зафіксованих на письмі знань, уривки яких дійшли до нашого часу, в системі якої психологічні знання почали розвиватися і накопичуватися. Вже у ті часи виокремилися два різних напрямки в розвитку філософської думки: матеріалістичний та ідеалістичний.

Матеріалістичне розуміння психіки відрізнялося від ідеалістичного тим, що психіка розумілася як вторинне, похідне від матерії явище. Однак перші з відомих нам представників «стихійного матеріалізму» були дуже далекі у своїх тлумаченнях душі від сучасних уявлень про психіку.

Вперше у вченні про душу вказав на розмежування між душею й тілом Сократ, який проголосив нематеріальність душі. Він визначив душу негативно, як щось, відмінне від тіла. Думки Сократа були розвинені у працях його учня Платона.

Центральною філософською проблемою Платона стало вчення про ідеї. У творах Платона ідеї – це істинно існуюче буття, незмінне, вічне, що не має моменту виникнення, не оречевлене в будь-якій субстанції. Вони незримі, існують самотійно від почуттєвих речей.

У роботах Платона викладено погляд на душу як на самотійну субстанцію. Душа існує перше, ніж вона з'єднується з будь-яким тілом. У своєму первісному стані вона є частиною світового духу. «Індивідуальна душа є не що інше, як образ і вилив (виструмлення, давньогр. – еманція) універсальної світової душі». На думку Платона, душа існує поряд із тілом і незалежно від нього. Душа – начало незриме, піднесене, божественне, вічне. Тіло – начало зриме, низинне, минуше, тлінне. За Платоном, є три начала людської душі. Перше – нерозумне начало, пожадливе. Ним володіє всяка жива істота, у тому числі тварини й рослини. Воно становить більшу частину душі кожної людини й спрямоване на задоволення тілесних потреб. Друге – розумне начало, що протидіє прагненням пожадливого начала. Третє – несамовитий дух. Цією частиною людина «скапає, дратується, стає співником того, що їй уявляється справедливим, і заради цього готова переносити голод, холод».

Душа й тіло перебувають у складних взаєминах. За своїм божественним походженням душа покликана управляти тілом. Однак іноді тіло, що роздирається різними бажаннями й пристрастями, бере гору над душею. Душа – найвище, що є в людині, тому вона повинна піклуватися про її здоров'я значно більше, ніж про здоров'я тіла. У момент смерті душа розлучається з тілом, і залежно від того, який спосіб життя вела людина, на її душу чекає різна доля: або вона буде блукати поблизу землі, обтяжена земними елементами, або відлетить від землі в ідеальний світ.

На відміну від ідей, матерія – це безформне небуття, ніщо, що може стати будь-якою річчю, тобто всім, якщо поєднається з певною ідеєю. У такому контексті душа виступає як начало, що існує між світом ідей і світом почуттєвих речей.

Як і Платон, Аристотель запропонував класифікацію видів душі. У її основу покладено виділення трьох шаблів життя: рослинного, тваринного, людського. При цьому здібність вищого шабля включає здібності попередніх і не може існувати без них. Рослинна й тваринна душі пояснювалися Аристотелем матеріалістично: вони смертні й знищуються разом із тілом. Розумна душа ідеальна, відокремлена від тіла, її сутність божественна. Після смерті розумна душа не зникає, а повертається в безтілесний ефір повітряного простору.

За Аристотелем, існують два різновиди мислення: звичайне, дискурсивне мислення й теоретичне, інтуїтивне. Перше Аристотель пов'язував із пасивним розумом, який супроводжує індивідуальну і смертну душу, друге – з безсмертним і універсальним розумом. Завдяки діяльному розуму ми пізнаємо основні правила логічного мислення й абстрактних понять, що не можуть бути доведені, але є науковими аксіомами.

З часом поняття «душа» все більше звужувалося до відбиття переважно ідеальних, «метафізичних» і етичних проблем існування людини.

У цілому ж розвиток психологічної думки від VII–VI ст. до н. е. до XVII ст. н. е. свідчить, що саме в цей донауковий період були сформульовані основні питання психологічної науки, з'явилася ідея про метод дослідження психіки, розвивався сам предмет психологічної науки.

Основні проблеми, які ставили психологи античності, пізніше середньовіччя й початку Нового часу, стали головними й для психологів наступних поколінь, визначили місце психології у системі інших наук.

## 2. Декарт, філософи нового часу про природу людини.

У відповіді на питання здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що вченням про *розвиток свідомості* Р. Декарт ввів критерій для виділення психіки. Психіку почали розуміти як внутрішній світ людини, відкритий для самоспостереження, що має особливе – духовне – буття, у протиставлення тілу та усьому зовнішньому, матеріальному світу. Їх абсолютна різнорідність – головний пункт вчення Р. Декарта.

Р. Декарт прагнув до побудови істинної системи знань, для чого обрав як перший крок до істини метод сумніву. Р. Декарт підкреслював новизну свого підходу: вперше систематичний сумнів використовується як методичний прийом з метою філософського й наукового дослідження. Вчений обирає новий спосіб дослідження: відмовляється від об'єктивного опису «Я» і звертається до розгляду тільки своїх думок (сумнівів) або суб'єктивних станів. Мислення – це суто духовний, абсолютно безтілесний акт, який Р. Декарт приписував особливій нематеріальній мислячій субстанції. Але якщо річ мисляча є щось тілесне, то можна зробити висновок про існування двох субстанцій. Р. Декарт з цього приводу зауважив: «Можна дивуватися, не одна чи це й та ж натура, що разом і духовна, і тілесна, котра й думає, і простір займає, але шляхом, мною запропонованим, ми пізнаємо її тільки як духовну». Якісне розрізнення властивостей матерії перетворюється у відрив деяких з них від матерії, що й втілюється у поділі всього існуючого на дві субстанції. Свідомість Р. Декарт описав на противагу тілу, з яким ототожнював матерію, даючи геометричне уявлення про неї, і розробив математичну систему двовимірного простору, відому сьогодні як декартова система координат. Безумовна основа всього знання, за Декартом, – це безпосередня вірогідність свідомості (мислю – отже існую).

У поясненні впливу нервів на рухи м'язів і роботу органів відчуття Р. Декарт використовує поняття «про тваринні духи». «Тваринні духи» – це «тіла, які не мають ніякої іншої властивості, крім того, що вони дуже малі й рухаються дуже швидко, подібно до часток полум'я, які вилітають з вогню свічі». Причину всіх рухів дослідник вбачав у тому, що деякі м'язи скорочуються, а протилежні їм розтягуються. На його думку, це відбувається внаслідок перерозподілу «духів» між м'язами, який можливий тому, що «у кожному мускулі є невеликі отвори, через які ці «духи» можуть перейти з одного в інший». Від цього мускул, з якого вони виходять, слабшає, а

мускул, у який приходить більше «духів», скорочується й надає руху тій частині тіла, до якої він прикріплений.

На його думку, взаємодія організму із зовнішнім середовищем здійснюється за допомогою нервової машини, яка складається з мозку як центра й нервових «трубок». Рух мускулів здійснюється за допомогою роботи нервів. Нерви – це подоба трубочок, в яких є «серцевина або внутрішня речовина, що тягнеться у вигляді тонких ниточок від мозку, звідки вона бере свій початок, до країв інших членів, з якими ці ниточки з'єднані». Ниточки, що становлять серцевину нерва, завжди натягнуті. Натягнення ниток призводить до того, що відкриваються клапани отворів, які ведуть із мозку до нервів, що спрямовані до різних органів. «Тваринні духи» переходять у ці нерви, входять у відповідний мускул, «роздмухують» його, змушуючи скорочуватися, – так відбувається рух.

Нові способи вирішення висунутих Р. Декартом проблем запропонував голландський філософ Бенедикт Спіноза (1632–1677). Він відкинув дуалізм, характерний для філософії Р. Декарта. Б. Спіноза, на відміну від Р. Декарта, розробляв моністичне вчення: є тільки одна субстанція – це те, що існує саме в собі й представляється саме через себе. «Існування субстанції та її сутність – це те саме». Б. Спіноза розрізняв «сутність» і «існування». Сутність – це характеристика речі, те, без чого річ перестає бути сама собою. Існування – це наявність або відсутність даної речі. Вчений виділив наступні властивості субстанції:

- 1) вона нічим не виробляється, не створена, існує в силу самої себе;
- 2) вона вічна, нескінченна, одна, на відміну від множинності конкретних речей;
- 3) у неї немає цілей, вона діє тільки за необхідності, тобто відповідно до об'єктивних закономірностей;
- 4) субстанція – це Бог або Природа; вона виражає буття існуючої поза нами природи.

Взагалі Б. Спіноза говорив про нескінченну кількість атрибутів субстанції. Людиною можуть бути пізнані тільки два: обшири й мислення. Під атрибутом «обшир» розумілася річ як тіло; з боку мислення субстанція виступає як ідея цієї речі, душа речі. Душа й тіло разом утворюють єдиного індивідуума (мисляче тіло), якого в одному випадку спостерігачі розглядають під атрибутом мислення, в іншому – обширу. Тоді, як відзначав Б. Спіноза, стає зрозумілим не тільки те, як людська душа з'єднується з тілом, але також те, як повинна розумітися єдність душі й тіла – в основі цієї єдності перебуває субстанція.

Психологія Б. Спінози – новий, важливий після вчення Р. Декарта крок у становленні проблеми свідомості як об'єкта психологічного вивчення. Концепції Р. Декарта і Б. Спінози утворили раціональну лінію в трактуванні свідомості. Розвиток науки й виробництва зажадав, проте, нової теорії, якою став емпіризм. Ця теорія оформилася в Англії разом із розвитком промисловості й дослідного природознавства. Родоначальником емпіричного напрям-



ку став Френсіс Бекон (1561–1626), продовжувачем – Томас Гоббс (1588–1679). Остаточно емпіризм оформлюється у Джона Локка (1632–1704).

Ф. Бекон відмовився від вивчення найбільш загальних питань, що стосуються природи душі, і закликав перейти до емпіричного опису її процесів. Ці два кроки – відмова від вивчення душі як особливого предмета й вимога перейти до опису її процесів – підготували поступовий перехід у предметі філософських психологічних студій: із вчення про душу психологія у рамках філософії почала перетворюватись на вчення про свідомість.

Ф. Бекон обґрунтував емпіричний метод пізнання: природу (і людину) можна пізнати, лише підпорядковуючись її власним законам. Методом, що адекватно розкриває природу, Ф. Бекон вважав наукову індукцію. Його заслуга полягає в тому, що він звів індукцію до загальної теорії, виявив правила переходу від часткового до загального. Вчення Ф. Бекона вплинуло на всі науки й зробило його родоначальником емпіричної науки.

Згідно з поглядами Т. Гоббса, людина, з одного боку, – це частина природи й підпорядковується її законам, з іншого боку – це тіло в низці незліченної безлічі природних тіл. Людські рухи – це реальність. Свідомість – лише паралельно виникаючі прояви внутрішніх тілесних рухів. Як саме тілесні рухи породжують свідомість, Т. Гоббс пояснити не зміг: «Найдивніша обставина – це те, що щось взагалі може стати явищем, феноменом свідомості». Таким чином, психіка – лише тінь реальних матеріальних процесів, вона – епіфеномен (тобто супровідне, другорядне явище). Від *епіфеноменалізму* Т. Гоббса починається так звана *безсуб'єктна психологія*, у якій свідомість розглядається як картина механічного відтворення явищ дійсності.

3. Інтроекція, досягнення асоціанізму та природничих наук як умови виникнення психології як самостійної науки.

Здобувачі вищої освіти повинні розглянути досягнення асоціанізму як одна з основних передумов виділення психології в самостійну науку.

Оцінюючи підсумки розвитку асоціативної психології, необхідно відзначити наступне:

1. Відстоюючи емпіричний підхід до розуміння психіки, асоціанізм захищав ідею досвідного виникнення індивідуальної свідомості й безмежної виховуваності людини. Така позиція була прогресивною, вона створювала наукову базу для розвитку педагогіки, відкриваючи широкі перспективи для розробки шляхів і засобів навчання й виховання.

2. В асоціанізмі було подано детальний опис як самого факту існування асоціацій, так і принципів (законів) утворення асоціацій, виявлено умови утворення та збереження асоціацій у пам'яті. Ці дані вплинули на розуміння навчання, процесу набуття знань, особливо в період експериментального розвитку асоціанізму.

3. Асоціативна психологія мала також прикладне значення. Асоціативний експеримент у різних варіантах знайшов широке застосування

в медицині (Зигмунд Фрейд, Карл-Густав Юнг, Еміль Крепелін та ін.), педагогіці.

Разом із тим, незважаючи на незаперечні досягнення, асоціанізм, розвиваючись, усе більше виявляв свою теоретичну неспроможність:

- цей напрямок був сконцентрований лише на вивченні проявів свідомості, але не запропонував об'єктивних методів її дослідження;

- асоціативна психологія – описова, не має засобів для пояснення психічного життя.

У процесі роботи з подолання труднощів асоціативної психології виникли нові напрямки: психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія.

Досягнення природничих наук як передумова виділення психології в самостійну науку

У 40-х рр. XIX століття німецький фізіолог Ернст Генріх Вебер (1795–1878) установив існування закономірної залежності між величиною (силою) зовнішнього подразника та викликаним ним відчуттям. Було виявлено, що не будь-яке збільшення або зменшення сили впливу призводить до відповідної зміни інтенсивності відчуття. Для того, щоб інтенсивність даного відчуття змінювалася, сила подразника повинна збільшуватися або зменшуватися на певну постійну величину.

Французький фізик П'єр Бугер встановив, що при показнику освітленості екрана в 1000 люксів цей показник має бути збільшено або зменшено як мінімум на 10 люксів, щоб людина відчула зміну яскравості цього об'єкта. Вебер же потім виявив аналогічні закономірності відповідно до дотикових і рухових відчуттів. Так виник перший психофізичний закон – *закон Бугера – Вебера*. З'явилося поняття *диференційного порогу чутливості*.

Німецький фізик і психолог Густав Теодор Фехнер (1801–1887) установив логарифмічну залежність сили відчуття від фізичної інтенсивності подразника – виник *закон Вебера – Фехнера*.

Гельмгольц установив, що в разі виникнення оптичних перешкод через якийсь час відновлюється адекватність сприйняття. Це доводило, що образи сприйняття будуються не тільки на основі сенсорних даних, але й на базі понять про сприйманий предмет, на основі віднесення предмета до певної категорії об'єктів. Кожний новий психічний акт включається у сферу існуючих уявлень.

Дослідження Гельмгольца дозволили перебороти існуючий доти розрив між почуттєвими та інтелектуальними компонентами пізнавального процесу. На основі досвіду формуються спонтанні узагальнення об'єктивних взаємозв'язків реальних об'єктів.

Експериментальні методи, що застосовувалися в дослідженнях Гельмгольца, похитнули непорушність методу інтроспекції – почав формуватися метод об'єктивного експериментально-психологічного дослідження.

У зв'язку з вивченням роботи органів відчуттів актуалізувалася проблема локалізації центрів психічних функцій у головному мозку. Французький анатом і антрополог Поль Брока (1824–1880) виявив, що ураження третьої

лобової звивини лівої півкулі мозку викликає порушення мови. Були відкриті: моторний центр мови (центр Брока), центри руху (Фріч і Тітціг), центри сенсорної чутливості, мозковий центр сприйняття мови (центр Верніке).

Ці досягнення сприяли вивченню психічних явищ природничими науковими методами.

#### 4. Перші школи психології, лабораторія В.Вундта.

При відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні знати, що засновником експериментальної психології став німецький філософ, психолог і фізіолог Вільгельм Максиміліан Вундт (1832–1920). Як і Гельмгольц, Вундт був учнем відомого фізіолога Мюллера. Займаючись як фізіолог відчуттями й м'язовими рухами, Вундт зацікавився із впливом на фізіологічні процеси психічних факторів.

Вундт створив план розробки психології експериментальними методами, поставив завдання – експериментально виявити структуру свідомості. Із цією метою в 1879 р. він створив у Лейпцизі першу в Європі експериментально-психологічну лабораторію, що стала незабаром Міжнародним центром психологічних досліджень.

Універсальним пояснювальним принципом психології він проголосив апперцепцію – певний центр усієї сфери свідомості, розташований у лобових долях мозку. Відчуття, почуття й сенсомоторні реакції В. Вундт вважав структурними елементами свідомості й виступив засновником структуралістського напрямку в психології. На думку Вундта, завдання психології, як і будь-якої іншої науки, полягає у виділенні шляхом аналізу вихідних елементів; установленні зв'язків між ними; виявленні законів цього зв'язку.

Основні результати перших систематичних експериментальних досліджень В. Вундт опублікував у роботі «Підстави фізіологічної психології» (1880–1881), яка стала першим підручником з експериментальної психології. Відстоюючи самостійність психологічної науки, Вундт підкреслював, що в неї є власні закони, а всі її явища підпорядковуються «психічній причинності».

До найбільш загальних законів психології Вундт відносив: принцип творчого синтезу (всі елементи свідомості поєднуються волею), закон психічних відносин (залежність сприйняття від співвідношення елементів об'єкта), закон гетерогенності цілей (під час вчинення дії можуть виникнути супутні мотиви й цілі).

Надалі В. Вундт присвятив себе розробці задуманої ним ще в молодості «другої галузі» психології – психології народів (десятитомна «Психологія народів» була опублікована ним у період із 1910 по 1920 рр.).

Вундт вважав, що тільки найпростіші почуттєві процеси підлягають експериментальному вивченню. Однак його учні спростували цю позицію, експериментально досліджуючи такі складні психічні функції, як сприйняття, мислення й воля.

## 5. Основні напрямки сучасної психології.

До кінця XIX ст. експериментальна психологія почала інтенсивний розвиток у багатьох країнах світу. Відомий американський психолог Едуард Бредфорд Тітченер (1867–1927) працював спочатку в Лейпцизі у Вундта, вивчаючи бінокулярний зір і час реакції при пізнавальній діяльності. У 1892 р., повернувшись до США, він створив у Корнуельському університеті найбільшу науково-психологічну школу, узагальнивши свої дослідження в чотиритомній «Експериментальній психології». Засновник французької психологічної школи Альфред Біне (1857–1911) створив першу у Франції психологічну лабораторію (1889), заклав основи педагогічної психології, дефектології, патопсихології, розробив методи експериментального вивчення вищих психічних функцій – мислення й мови, розробив тести інтелектуального розвитку, впровадив у психологію метод природного експерименту, чим значно розширив можливості об'єктивного дослідження психічних явищ.

При відповіді здобувачі вищої освіти повинні розуміти біхевіоризм як науку про поведінку обґрунтував американський психолог Дж. Уотсон (1878–1958). «З погляду біхевіоризму, – писав він, – справжнім предметом психології є поведінка людини від народження й до смерті». Поведінка як предмет психології декларувалася як альтернатива психології свідомості. Біхевіоризм виключив свідомість із психології, хоча наявність свідомості у людини не заперечувалася. Вважалося, що свідомість не може бути предметом наукового вивчення, «оскільки під час об'єктивного вивчення людини біхевіорист не спостерігає нічого такого, що він міг би назвати свідомістю». Через те, що традиційно психічне ототожнювалося зі свідомістю, біхевіоризм почали називати «психологією без психіки».

Практично всю поведінку людини біхевіористи розглядали як результат навчання, за допомогою якого можна усього досягти. «Дайте мені дюжину здорових міцних дітей, і я візьмуся зробити з кожного з них на вибір фахівця на свій розсуд: лікаря, комерсанта, юриста і навіть жебрака й злодія, незалежно від їх талантів, схильностей, тенденцій і здібностей, а також професій і раси їх предків». Передбачалося, що становлення людини є створенням умовних реакцій. Основною проблемою біхевіоризму стає набуття людиною навичок і навчання; саме до них зводиться усе багатство внутрішнього світу людини.

Оцінюючи біхевіористське уявлення про психологію людини, можна сказати, що біхевіоризм спростив природу людини, поставив її на один щабель із тваринами. У ньому якісно не розрізнені найпростіші форми поведінки й вищі духовні здібності людини. Біхевіоризм виключив з пояснення поведінки людини її свідомість, особистісні цінності, ідеали, інтереси тощо.

При відповіді на наступне запитання здобувачі вищої освіти повинні акцентувати увагу на те, що критичне ставлення до розуміння предмета, проблем, пояснювальних принципів, що склалося у психології свідомості,

спричинило виникнення на початку ХХ ст. ще одного особливого напрямку – гештальтпсихології. Видатними її представниками стали М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка, К. Левін. У гештальтпсихології сумніву були піддані і підстави, і метод психології свідомості – атомізм психічного, інтроспекція, прагнення звести складні явища до простих та елементарних.

Основним положенням нової школи у психології стало твердження, що вихідними, первинними даними психології є цілісні структури, які у принципі не можна вивести з утворюючих так званих *гештальт* компонентів і звести до їх сукупності. Гештальт – це специфічна організація частин, цілісність, яку не можна змінити без її руйнування; властивості цілого визначаються самим цілим, вони вторинні.

Гештальтпсихологія виступила з новим розумінням предмета й методу психології. Цілісність психологічних структур стала головною проблемою й пояснювальним принципом у гештальтпсихології. Методом же став феноменологічний опис, спрямований на безпосереднє й природне спостереження змісту свого сприйняття, свого переживання, на виявлення у свідомості образних структур або цілісностей. При цьому пропонувалося зайняти позицію «наївного, непідготовленого» спостерігача, який не має уявлення про будову психічних явищ.

Численні експериментальні дослідження, проведені гештальтпсихологами, переважно процесів сприйняття й мислення, довели, що дійсно, психічні утворення мають первинну цілісність. При вивченні сприйняття була виявлена низка законів гештальта: «фігури і тла», «транспозиції» (реакція не на окремі подразники, а на їх співвідношення), принцип «гарної форми» і т. ін. Дослідження мислення виявили феномен *інсайту* як миттєвого «схоплювання» цілісної структури ситуації.

Отримані результати продемонстрували активність суб'єкта, який структурує дискретні події та їх зміст. Разом із тим, явище цілісності психічних утворень відноситься не тільки до сприйняття й мислення. Гештальтпсихологія стверджувала, що сама людина є частиною цілого, особливого «психологічного» поля, але такою частиною, яка сама характеризується цілісністю.

Динамічна теорія особистості в гештальтпсихології спеціально розроблялася К. Левіним. Предметом його досліджень стали потреби, афекти (емоції), воля. К. Левін вважав, що базові потреби лежать в основі поведінки людини. Виникнення й реалізація потреби відбувається в актуальній життєвій ситуації або в психологічному полі. Саме «поле» обумовлює мотиваційну силу предмета потреби: він одержує позитивно або негативно заряджену валентність, спонукаючи й спрямовуючи поведінку індивіда, зрозуміти яку можна, лише аналізуючи психологічне поле, в якому він перебуває в цей момент часу.

К. Левін увів у психологічний обіг цілу низку поширених сьогодні понять: «тимчасова перспектива», «квазіпотреби», «цільова структура», «рівень домагань», «пошук успіху й прагнення уникнути невдачі» та ін. Ним було розроблено особливу геометричну модель для опису векторів руху

суб'єкта у психологічному полі, критично оцінену в психології як формально-динамічна.

Ведучи мову про внесок гештальтпсихології у розвиток психологічної науки, необхідно відзначити, що в рамках цієї школи був, по суті, вперше виділений і розкритий принцип цілісності під час вивчення психології людини, свій погляд на її предмет, методи й пояснювальні схеми. У рамках школи були розроблені оригінальні дослідницькі методики, отримано унікальні факти, які лягли в основу особливого напрямку практичної психології – гештальттерапії.

При підготовці відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні знати, що на початку 60-х рр. XX ст. у США виникла гуманістична психологія як сукупність теоретичних поглядів на людину і як психотерапевтична практика. Від самого початку свого виникнення вона протиставила себе біхевіоризму й психоаналізу, які оцінювала як негуманні й редукціоністські підходи до людини. Гуманістична психологія є комплексною міждисциплінарною наукою про людину й поєднує у своїх лавах філософів, психологів, соціологів, педагогів. Провідними представниками напрямку виступають Г. Олпорт, Г.А. Мюррей, Г. Мерфі, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей.

Гуманістична психологія сягає корінням як у гуманітарні, так і у природничі науки. Особливе значення надається філософії й літературі. Однією із засад гуманістичної психології став філософський напрямок екзистенціалізму з його орієнтованістю на проблеми й труднощі особистісного вибору й відповідальності у визначенні сенсу існування.

Предметом дослідження гуманістичної психології є унікальна й неповторна *особистість*, яка постійно творить себе, усвідомлює своє призначення у житті, регулює межі своєї суб'єктивної волі. Основними проблемами розгляду стали: питання саморегуляції, самоздійснення особистості, пошук сенсу буття, цілеспрямована й ціннісно орієнтована поведінка, творчість, свобода вибору, гідність, відповідальність, цілісність, глобальне мислення й нові підходи до науки про людину. Гуманістична психологія виходить із положення про те, що людина наділена потенціями до безперервного розвитку й реалізації творчих можливостей, і вважає її здатною управляти власним розвитком.

Для гуманістичної психології вивчення конкретної людини, окремих випадків не менш важливе, ніж вивчення типів людей або узагальнення багатьох випадків і ситуацій. Невиправданою також вважалася орієнтація на вивчення лише усталених форм поведінки людини. Людина за своєю природою активна, творча істота, здатна до саморозвитку: у неї є не тільки минуле, але й майбутнє. Принциповим для гуманістичної психології є бачення цілісної природи психічного життя людини.

Гуманістична психологія створила новий підхід у практиці консультування й психотерапії, вплинула на практику виховання, психологію виробничих відносин, на вирішення міжособистісних і політичних конфліктів. Великий внесок у створення практики психологічного консультування й терапії був зроблений К. Роджерсом. Він розробив

особистісно орієнтовану методику психотерапії, що одержала назву «клієнт-центрована терапія». Концепція групової терапії К. Роджерса стимулює віру в розвиток особистості, орієнтує членів групи на вільне вираження своїх почуттів, на сприйняття почуттів інших.

Зустрічі у групі будуються таким чином, що клієнт, який звернувся по допомогу, внаслідок терапії повинен свідомо взяти на себе відповідальність за вирішення своїх життєвих проблем. Цьому сприяє тепла емоційна атмосфера спілкування, зацікавлене, емпатичне слухання, встановлення близьких міжособистісних відносин.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Видатні вчені – психологи України.
2. Робота І.М.Сеченова «Рефлекси головного мозку» та її значення для становлення вітчизняної психології.
3. Вплив психоаналітичної теорії на розвиток світової культури.
4. Зміст основних дослідів над тваринами в американській психології наприкінці 19-початку 20 ст.
5. Розвиток Західноукраїнської психологічної думки.
6. Психологічні роботи В. Джеймса.
7. Національні психологічні школи.
8. Перші психологічні лабораторії на Україні.
9. Методологічна криза в психології.
10. Вюрцбургська школа психології.

### **Література**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Роменець В.А. Історія психології: XIX - початок XX століття : навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. : Либідь, 2007.
5. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Либідь, 2006.
6. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Харків : ХНУВС, 2009.

### **Тема № 2. Психологія як сучасна наука у системі наук про людину**

**Семінарське заняття.** Психологія як сучасна наука у системі наук про людину

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про психологію як сучасну науку у системі наук про людину.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Предмет, завдання, принципи сучасної психології.
2. Місце психології в системі наук про людину.
3. Структура сучасної психології.

**Методичні вказівки:**

1. Предмет, завдання, принципи сучасної психології.

При відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні усвідомлювати, що психологія як самостійна наука почала формуватися пізніше за інші фундаментальні науки. Її формування не могло початися раніше, ніж було створено необхідну наукову базу, яка дозволила б виділити суто психологічні проблеми і окреслити шляхи їх вирішення. Здобувачі вищої освіти повинні знати основні етапи розвитку уявлень про предмет психології та пам'ятати, що найчастіше виділяють три визначення предмета психології: як науки про душу, про свідомість, про поведінку. Історично розвиток психології як самостійної науки був пов'язаний із пошуком свого предмета дослідження, яким у різний час ставали різні абстрактно виражені сторони психології людини: свідомість та її прояви, поведінка, несвідома психіка, цілісні психічні структури, особистість та індивідуальність, діяльність тощо. окремі проєкції цілісної психології людини вже як базові категорії пояснювальних принципів природи психічного оформлювалися в окремі наукові школи і напрямки. Кожна наукова школа на основі свого категорійного апарату та більш чи менш вузького уявлення про природу психічного будувала власні системи поглядів на внутрішній світ людини, на основі яких створювалися різні практики і психотехніки. Однобічність і неповнота уявлень про психологію людини кожної наукової школи окремо обмежували можливість вирішення різноманітних життєво важливих проблем реальних людей.

Здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що *принцип* – це центральне поняття, узагальнення й поширення будь-якого положення на всі явища тієї сфери дійсності, з якої даний принцип абстрагований. У сучасній літературі поряд із загальним тлумаченням принципу використовується термін «*пояснювальні принципи*». Під такими розуміють вихідні, основні положення, передумови або концепції, застосування яких дозволяє змістовно описувати передбачувані властивості й характеристики об'єкта дослідження і на підставі загальнонаукового методу будувати процедури для одержання емпіричного матеріалу, його узагальнення та інтерпретації.

Найбільш часто у психології виділяють наступні принципи.

*Принцип активності* виражається в розумінні психічного відбиття як активного процесу. Тобто психічне відбиття безпосередньо залежить від цілей, установок, потреб, емоцій, минулого досвіду людини, які й визначають вибірковість цього відбиття. Однією з найважливіших особливостей прояву активності психічного відбиття є можливість передбачення майбутніх подій, можливих результатів дій, побудова гіпотез тощо.



Деякі психологічні теорії будуються на протилежному принципі реактивності, відповідно до якого людина являє собою особливого роду «машину», що пасивно відгукується на впливи зовнішнього середовища. Такий підхід використовується в біхевіоризмі, в асоціативній психології, а також інколи – у когнітивній психології. Принцип активності передбачає, що особистість є активним суб'єктом перетворення світу. Людина може бути її простим виконавцем, а може бути її засновником, ініціатором, активним учасником. Зазвичай розрізняють активність ситуативну, довільну, надситуативну (що перевищує вимоги ситуації), пошукову.

Психічна форма активності протиставляється всім іншим, допсихічним формам, як більш обмеженим, менш розвиненим і змістовно бідним. Активність психічного розкривається, насамперед, через такі специфічні механізми й функції, як регуляція, цілепокладання, антиципація (передбачення), затримка, об'єктивація, а також пов'язується з такими проявами психічного світу особистості, як свідомість, воля, установка, ставлення, мотивація, спрямованість, або з певними діями й зовнішніми актами і, нарешті, з особливими потребами в активності, розвитку, самореалізації тощо.

Принцип єдності свідомості й діяльності сформульований у 30-ті рр. С. Л. Рубінштейном у наступній формі: «Формуючись у діяльності, психіка, свідомість у діяльності й проявляється. Діяльність і свідомість ... утворюють органічне ціле – не тотожність, але єдність».

Єдність свідомості й діяльності виражається в тому, що свідомість і всі психічні властивості людини не тільки проявляються в її діяльності, але й формуються в ній.

*Принцип детермінізму* базується на ідеї причинної обумовленості будь-якого психічного процесу. За С. Л. Рубінштейном, психічне має свою специфіку, але при цьому не є чимось, що за своєю суттю протистоїть явищам матеріального світу. Психічне й матеріальне, перебуваючи у щільній взаємозалежності, створюють цілісне буття, де перше є одним із вищих рівнів цього буття, маючи власну специфічну природу, виступаючи «не тільки як обумовлене, але й як те, що спричиняється, тобто визначає, регулює, спрямовує діяльність людини. Зовнішні причини діють через внутрішні умови або «зовнішнє переломлюється через внутрішнє», тобто психіка залежить від реальних життєвих умов і взаємин людини, і тим самим, на думку Рубінштейна, це розмикає замкненість внутрішнього світу психіки й виводить її вивчення в контекст конкретних матеріальних умов, у яких протікає життєдіяльність людей.

Сучасна психологія застосовує принцип детермінізму для пояснення закономірностей психічного життя людини, для пошуку зв'язків і відносин, що виникають між свідомістю й діяльністю.

*Принцип розвитку* вимагає розгляду того, як явища змінюються в процесі розвитку під впливом причин, що їх створюють, і разом із тим включає постулат про обумовленість перетворення цих явищ їх включеністю до цілісної системи, утвореної їх взаємоорієнтацією.

Принцип розвитку передбачає, що зміни відбуваються закономірно, що переходи від одних форм до інших не мають хаотичного характеру навіть тоді, коли включають елементи випадковості й варіативності. Співвіднесення еволюційного й революційного типів розвитку, з одного боку, забезпечується наступністю у зміні рівнів при найбільш радикальних перетвореннях процесу розвитку, з іншого боку – відбувається становлення якісно нових форм, які не зводяться до попередніх.

## 2. Структура сучасної психології.

Для відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні з'ясувати, що сучасна психологія – це розвинена наука, яка включає багато *галузей*. Галузі психології – це напрямки наукових психологічних досліджень, які розвиваються відносно самостійно. Розвиток психологічної науки призводить до того, що кожні чотири-п'ять років з'являються нові галузі.

Виникнення галузей психології обумовлене широким впровадженням психології у нові сфери наукової й практичної діяльності, а також появою нових психологічних знань. Окремі галузі психології виділені на підставі комплексу проблем і завдань, які досліджуються. Усі галузі психології умовно можна розділити на фундаментальні (загальні) та прикладні (спеціальні).

Фундаментальні (їх ще називають базовими) галузі психологічної науки мають загальне значення для розуміння й пояснення різних психічних явищ у поведінці людей незалежно від того, якою діяльністю вони займаються. Фундаментальні знання необхідні усім, хто займається проблемами психології й поведінки людей. Фундаментальні знання – це той базис, який поєднує всі галузі психологічної науки, виступає основою для їх подальшого розвитку.

Прикладними називаються галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. У більшості випадків прикладні галузі психологічної науки вирішують конкретні завдання в рамках свого напрямку. Однак у деяких випадках досягнення або наукові відкриття прикладних галузей можуть мати фундаментальний характер, що визначає необхідність використання знову отриманого знання у всіх галузях і напрямках.

Слід також підкреслити, що в більшості випадків прикладні галузі психології не є ізольованими одна від одної. Найчастіше в конкретній галузі психології використовуються знання або методологія інших її галузей.

Найбільш розвинені й важливі галузі психологічної науки.

*Загальна психологія* – галузь психологічної науки, що поєднує фундаментальні психологічні знання. Вона охоплює собою теоретичні й експериментальні дослідження, що виявляють найбільш загальні психологічні закономірності, теоретичні принципи й методи психології, її основні поняття та категорійний склад. Загальна психологія – фундаментальна основа розвитку всіх окремих галузей психологічної науки. Виникнення загальної психології як окремої та фундаментальної галузі психологічної науки пов'язане з ім'ям С. Л. Рубінштейна, який

систематизував психологічні знання й запропонував методологію дослідження психічних явищ.

Основними поняттями загальної психології є психічні процеси, психічні властивості та психічні стани.

Поняття *«психічний процес»* підкреслює процесуальний характер досліджуваного психічного явища. Психічні процеси охоплюють: 1) пізнавальні процеси: відчуття й сприйняття, пам'ять, увага, уява та мислення; 2) вольові процеси; 3) емоційні процеси: почуття, емоції, пристрасті, афекти, настрій.

Поняття *«психічний стан»* характеризує статичний момент, відносну сталість психічного явища. До психічних станів відносять прояви психічних процесів: пізнавальних (наприклад, сумнів, натхнення), вольових (впевненість), емоційних (нудьга, хвилювання.).

Поняття *«психічна властивість»* відбиває стійкість явища, його повторюваність і закріпленість у структурі особистості. Психічні властивості включають: здібності, характер, темперамент.

Поділ на зазначені групи основних понять загальної психології є умовним. Так, афект може розглядатися і як психічний процес, оскільки в ньому виражено динаміку почуттів, його стадіальний характер, і як психічний стан, оскільки він характеризує психіку в даний період часу, і як прояв такої психічної властивості особистості, як гарячість (запальність).

*Загальна психологія* виконує низку функцій:

- *теоретичну*: узагальнює наукові досягнення різних психологічних галузей, зводить їх у єдину систему; здійснює випереджальні розробки, що допомагають у різних галузях психології по-новому осмислити властиві їм дослідницькі проблеми;

- *методологічну*: формулює методологічні принципи психологічних досліджень, методи;

- *навчальну*: забезпечує фундаментальність освіти у сфері психології, що дозволяє фахівцеві вирішувати практичні проблеми, пов'язані з різними напрямками й галузями психології.

На базі основних понять загальної психології формуються поняття інших галузей психологічної науки.

*Порівняльна психологія* – галузь психології, що охоплює проблеми, пов'язані з антропогенезом, становленням людської свідомості й вивченням загального та відмінного у психічній діяльності людини і тварин (проблема соціального й біологічного в поведінці людини). Порівняльна психологія досліджує філогенетичні форми психічного життя. Вона з'ясовує, як людина виділялася зі світу природи, до яких наслідків призвело накопичення індивідуального та колективного досвіду в процесі спільної трудової діяльності, мовного спілкування, передачі суспільно-історичних знань через знаряддя, продукти праці, мистецтво, науку, культуру.

Порівняльно-психологічний аналіз будується на зіставленні даних зоопсихології (особливо результатів вивчення мавп) і психології людини. З одного боку, виявляються подібні психічні компоненти й загальні біологічні

факти, що обумовлюють поведінку тварин і людини, свідчать про спільність їх походження та успадковані людиною від тваринних предків. З другого боку, з'ясовуються корінні якісні відмінності у поведінці та психічній сфері людини порівняно з тваринами, що виникли й розвинулися в результаті дії соціально-історичних факторів. У зв'язку з цим особлива увага приділяється передумовам зародження трудової діяльності, людського суспільства й членороздільної мови. Порівняльно-онтогенетичне вивчення психіки необхідне для пізнання закономірностей розвитку психіки дитини. Практичне застосування дані порівняльної психології знаходять також у медицині (нейропатології, психіатрії, моделюванні патологічних станів людини на тваринах).

Велике практичне значення має *педагогічна психологія* – галузь психології, що вивчає психологічні проблеми навчання й виховання. Педагогічна психологія досліджує психологічні питання цілеспрямованого формування пізнавальної діяльності й значущих якостей особистості; умови, що забезпечують оптимальний розвиваючий ефект навчання; можливості врахування індивідуальних психологічних особливостей учнів; взаємини між педагогом і учнями, а також усередині навчального колективу; психологічні питання самої педагогічної діяльності (психологія вчителя).

Як самостійна галузь психологічної науки *педагогічна психологія* зародилася у другій половині XIX ст. В основі сучасної вітчизняної педагогічної психології лежить фундаментальне положення про те, що сутністю індивідуального психічного розвитку людини є засвоєння нею суспільно-історичного досвіду, зафіксованого в предметах матеріальної та духовної культури. У той же час це засвоєння здійснюється за допомогою активної діяльності людини, а засоби й способи цієї діяльності актуалізуються у спілкуванні з іншими людьми. У педагогічній психології розробляються шляхи й можливості цілеспрямованого формування дій, образів і понять, що лежать в основі знань і вмінь, досліджуються теорією поетапного формування розумових дій (П. Я. Гальперін, Н. Ф. Талізін та ін.). Вивчаються засоби й методи розвиваючого навчання, аналізуються взаємозв'язки організації навчання з процесом розумового розвитку (В. В. Давидов, О. К. Дусовицький), роль диференційованого підходу до проблеми навчання, засоби й методи контролю та оцінки навчальної діяльності.

За сферами застосування *педагогічну психологію* можна розділити на психологію дошкільного виховання, психологію навчання й виховання у шкільному віці з поділом на молодший, середній і старший шкільний вік, психологію професійного навчання, психологію вищої школи. Розділами *педагогічної психології* є: психологія навчання, психологія виховання, психологія вчителя, психологія навчально-виховної роботи з аномальними дітьми.

*Спеціальна психологія* – галузь психології, що вивчає осіб, які мають відхилення від нормального психічного розвитку, пов'язані із вродженими або набутими дефектами формування й функціонування нервової системи, а саме – психологію сліпих (тіфлпсихологія), глухих (сурдопсихологія), розумово

відсталих (олігофренопсихологія), дітей із тимчасовими затримками психічного розвитку, з порушеннями мови тощо. *Спеціальна психологія*, як і спеціальна педагогіка, входить до складу комплексної наукової дисципліни дефектології – науки про особливості розвитку дітей із фізичними й психічними недоліками та закономірності їх виховання й навчання. Розвиток спеціальної психології у СРСР пов'язаний з діяльністю Л. С. Виготського, Т. О. Власової, Л. В. Занкова, Ю. А. Кулагіної, І. О. Соколянського та ін. Вченими виявлено, що первинний дефект (наприклад, глухота) викликає вторинні зміни психічного розвитку, перебудову життєвої позиції, системи взаємин з оточуючими людьми, мислення, сприйняття тощо. На основі даних спеціальної психології будується система навчання й виховання людей, що мають аномалії психічного розвитку, здійснюються профконсультація і профдобр.

Дуже близька до педагогічної психології *вікова психологія*, яка вивчає закономірності етапів психічного розвитку й формування особистості від народження до старості, досліджує вікові можливості засвоєння знань тощо.

Як і педагогічна психологія, *вікова психологія* оформилася як самостійна галузь психологічної науки наприкінці ХІХ ст. Виникнувши як дитяча психологія, вікова психологія у процесі свого розвитку почала вирішувати завдання цілісного аналізу онтогенетичних процесів. Основними розділами вікової психології є: психологія дитинства, психологія юності, геронтопсихологія. Вікова психологія вивчає вікову динаміку психічних процесів. Для вікової психології мають велике значення диференційно-психологічні особливості, до яких відносяться статево-вікові й типологічні властивості, тому дуже часто дослідження у віковій психології здійснюються з використанням прийомів диференціальної психології.

Значна кількість психологічних досліджень будується на основі методу вікових (поперечних) зрізів: шляхом порівняння властивостей вибірок, що відрізняються одна від одної за хронологічним віком. Певні переваги перед порівняльно-віковим методом мають *лонгитюдні* (довготривалі) дослідження, в яких розвиток тих або інших психологічних властивостей простежується на одній і тій же вибірці протягом більш-менш тривалого періоду онтогенезу. Особливе місце в сучасній віковій психології займає група генетико-моделюючих методів, заснованих на каузально-генетичному методі Л. С. Виготського. Вивчення розвитку за допомогою методу активного формуючого експерименту та інших навчальних методів здійснюється в процесі впливу, спрямованого на певні властивості або сторони психічного розвитку суб'єкта. До найважливіших практичних завдань вікової психології можна віднести створення методичної бази для контролю за перебігом, повноцінністю змісту та умовами психічного розвитку дитини, організації оптимальних форм дитячої діяльності та спілкування, психологічної допомоги в періоди вікових криз, у старості. Вікова психологія є науковою основою педагогічної психології.

*Диференціальна психологія* – галузь психологічної науки, що вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини й

наслідки цих відмінностей. Передумовою виникнення диференціальної психології було впровадження у психологію експерименту, генетичних і математичних методів. Початок розробки даної галузі поклав Ф. Гальтон, який створив низку прийомів і розробив кілька приладів для вивчення індивідуальних відмінностей і для статистичного аналізу даних. Термін «диференціальна психологія» був запропонований у 1900 р. В. Штерном. Основними методами диференціальної психології стали тести.

*Соціальна психологія* – галузь психології, яка вивчає закономірності поведінки й діяльності людей, обумовлені фактом їх включення до груп, а також психологічні характеристики самих груп. Тривалий час соціально-психологічні погляди розроблялися в рамках філософії, і лише наприкінці ХІХ ст. з'явилися перші самостійні соціально-психологічні концепції, такі як «психологія народів» (М. Лацарус, Х. Штейнгаль, В. Вундт), «психологія мас» (С. Сігле, Г. Лебон), теорія «інстинктів соціальної поведінки» (У. Макдугалл).

Сучасна *соціальна психологія* містить у собі наступні основні розділи: закономірності спілкування та взаємодії людей (досліджується роль спілкування в системі суспільних і міжособистісних відносин); психологічні характеристики соціальних груп, як великих (класи, нації, масові комунікації тощо), так і малих (вивчаються такі явища, як згуртованість, проблеми психологічної сумісності та міжособистісних відносин у групі, лідерство тощо); психологія особистості (спрямованість особистості, її самооцінка, стійкість особистості й сугестивність, установки особистості, їх динаміка, проблеми соціальної установки і соціалізації тощо).

Із *соціальною психологією* щільно пов'язана *політична психологія* – галузь психології, що вивчає психологічні компоненти політичного життя й діяльності людей, їх настрої, думки, почуття, ціннісні орієнтації тощо. Ці психологічні феномени формуються й проявляються на рівні політичної свідомості націй, класів, соціальних груп урядів, індивідів і реалізуються у їх конкретних політичних діях.

*Юридична психологія* – галузь, яка вивчає закономірності й механізми психічної діяльності людей у сфері регульованих правом відносин. Наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. були проведені перші лабораторні дослідження в галузі юридичної психології. Основні зусилля були спрямовані на вивчення психології показань свідків і допиту (А. Біне, Г. Гросс, К. Марбе та ін.), «діагностики причетності» до злочину (К.-Г. Юнг), судової та слідчої роботи, психологічних основ професійного добору й навчання юристів (Г. Мюнстерберг). Дослідження з юридичної психології почали інтенсивно проводитися в СРСР у 20-х рр. Були виконані численні роботи з вивчення психології злочинців і ув'язнених, побуту злочинного світу, закономірностей формування показань свідків і причин виникнення в них помилок, з теорії й методики судово-психологічної експертизи (О. Є. Брусиловський, М. М. Гернет, М. М. Гродзінський, Я. О. Канторович, О. С. Тагер та ін.), проведено оригінальні дослідження з виявлення психологічними методами слідів злочину (О. Р. Лурія).

Систему сучасної вітчизняної юридичної психології складають кримінальна психологія, судова психологія, виправна і правова психологія. *Кримінальна психологія* вивчає психологічні механізми правопорушень і психологію правопорушників, проблеми створення, структури, функціонування й розпаду злочинних груп. *Судова психологія* вивчає коло питань, що ставляться до судочинства: психологію суддів, слідчих та інших працівників правоохоронних органів і адвокатури, психологічний зміст їх професійної діяльності, методів добору й навчання; психологію обвинувачуваних, свідків, потерпілих, психологію показань свідків, психологічні основи слідчих і судових дій (допиту, очної ставки та ін.), оперативно-розшукової діяльності; методологію й методику судово-психологічної експертизи. *Виправна психологія* розробляє проблеми виправлення правопорушників, переважно у виправно-трудовах установах (інтелектуальні та особистісні властивості правопорушників, процес їх адаптації до перебування у виправних установах, психічні стани, викликувані позбавленням волі, методи виховання позитивного ставлення до праці, формування установки на виправлення). Виправна психологія вивчає також психологію окремих правопорушників, структуру формальних і неформальних груп у виправних установах, психологічні механізми їх виникнення й функціонування. Результати наукових досліджень виправної психології використовуються при створенні практичних психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на ресоціалізацію правопорушників, вироблення у них психологічної готовності до нормального життя на волі, а також на попередження рецидивної злочинності. *Правова психологія* вивчає правосвідомість, принципи її виховання, причини її деформації. У юридичній психології застосовуються усі основні методи психології (експеримент, спостереження, бесіда, анкетування, тестування тощо), розробляються й специфічні для даної галузі знань методи (наприклад, психологічний аналіз матеріалів кримінальної справи та ін.).

*Медична психологія* – галузь психології, що вивчає психологічні аспекти гігієни, профілактики, діагностики, лікування, експертизи й реабілітації хворих. Медична психологія вивчає широкий комплекс психологічних закономірностей, пов'язаних із виникненням і протіканням хвороб, впливом різних захворювань на психіку людини, забезпеченням оптимальної системи оздоровчих впливів, характером відносин хворої людини з мікросоціальним оточенням. Структура медичної психології включає низку розділів, орієнтованих на дослідження в конкретних галузях медичної науки й практичної охорони здоров'я. Найбільш загальною з них є *клінічна психологія*, яка включає *патопсихологію*, *нейропсихологію* й *соматопсихологію*. Інтенсивно розвиваються галузі медичної психології, пов'язані із психокорекційною роботою: *психогігієна*, *психофармакологія*, *психотерапія*, *психічна реабілітація*.

Здобувачі вищої освіти повинні дійти висновку, щодля сучасної психології характерний процес диференціації, що приводить її до поділу на галузі, які часто далеко розходяться й істотно відрізняються одна від одної,

хоча й зберігають загальний предмет дослідження – факти, закономірності, механізми психіки. Диференціація психології доповнюється зустрічним процесом інтеграції, у результаті якої вона зближується з усіма науками (через інженерну психологію – з технічними, через педагогічну – з педагогікою, через соціальну – із суспільними й соціальними науками тощо).

Зв'язок психології з іншими фундаментальними науками є важливим чинником її розвитку, значною мірою обумовлює специфіку диференціації та інтеграції психологічного знання.

### **Література**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Роменець В.А. Історія психології: XIX - початок XX століття : навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. : Либідь, 2007.
5. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Либідь, 2006.
6. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

### **Тема № 3. Методи психології як сучасної науки**

#### **Семінарське заняття. Методи психології як сучасної науки**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про методи психології як сучасної науки.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Система методів психологічної науки.
2. Спостереження та опитування як емпіричні методи психології. .
3. Експеримент, психодіагностичний метод, моделювання, метод аналізу продуктів діяльності як емпіричні методи психології

#### **Методичні вказівки:**

1. Система методів психологічної науки.

При відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні знати, що *методи* наукових досліджень – це ті прийоми й засоби, за допомогою яких вчені одержують достовірні відомості, що використовуються далі для побудови наукових теорій і надання практичних рекомендацій. Сила науки багато в чому залежить від досконалості методів дослідження, від того, наскільки вони валідні й надійні. Явища, які вивчає психологія, настільки складні й своєрідні, настільки важкодоступні для вивчення, що протягом усієї історії науки її успіхи безпосередньо залежали від бездоганності



застосовуваних методів дослідження. У психології інтегровані методи найрізноманітніших різних наук: філософії та соціології, фізіології й медицини, біології та історії тощо.

*Методи* психологічного дослідження залежать від основних теоретичних принципів, реалізованих психологією, і конкретних завдань, які вона вирішує. Загальна мета усіх методів психологічного дослідження полягає в точній реєстрації, виявленні, фіксації психологічних фактів, у накопиченні емпіричних даних для наступного теоретичного аналізу.

Завдяки застосуванню методів природних і точних наук, психологія виділилася в самостійну науку.

Існує кілька підходів до класифікації *методів психологічного дослідження*. Б. Г. Ананьєв виділяє такі чотири групи методів:

1) *організаційні методи* включають: *порівняльний метод* (зіставлення різних груп випробовуваних за віком, видами діяльності та ін.); *лонгitudний метод* (обстеження тих самих осіб протягом тривалого часу) і *комплексний метод* (у дослідженні беруть участь представники різних наук, один об'єкт вивчають у різний спосіб, за допомогою різних засобів), який поєднує в собі переваги обох методів;

2) *емпіричні методи* – це методи збору первинної інформації. Серед них виділяють: *обсерваційні методи* (спостереження й самоспостереження); різні види *експерименту* (лабораторний, польовий, природний, констатуючий, формуючий); *психодіагностичні методи* (тести стандартизовані, тести проєктивні, бесіда, інтерв'ю, анкети, опитувальники, соціометрія); *праксиметричні методи* (прийоми аналізу процесів і продуктів діяльності: хронометрія, циклографія, професіограма, оцінка продуктів діяльності); *моделювання*; *біографічний метод*;

3) *методи обробки даних* – охоплюють: методи кількісного (статистичний) і якісного (диференціація матеріалу у групах тощо) аналізу, що дозволяють установити приховані від прямого сприйняття закономірності. Математичні методи у психології використовуються як засіб підвищення надійності, об'єктивності, точності одержуваних даних. Основне застосування ці методи знаходять на етапі постановки гіпотези та її обґрунтувань, а також під час обробки отриманих у дослідженні даних. Треба підкреслити, що математичні методи використовуються у психології не в якості самостійних, а включаються як допоміжні на певних етапах експерименту чи тестового обстеження. Такі методи стають необхідними, коли в експерименті дослідник працює одночасно з декількома перемінними, з набором гіпотез, що передбачають залучення до дослідження великого масиву емпіричних даних. Ряд статистичних методів був створений спеціально для перевірки якості психологічних тестів. Особливі математичні процедури і формули використовуються під час обробки результатів тестового обстеження. Проблема можливостей і меж використання математичних методів у психології викликає суперечки серед психологів. Представники природничо-наукового напрямку наполягають на необхідності перетворення психології в точну науку шляхом широкого використання кількісних методів.

Прихильники гуманітарної орієнтації у психології вказують на неможливість установити кількісні параметри такого феномена, як внутрішній світ людини. Поняття точності пізнання стосовно людини наповнюється іншим змістом, ніж у природознавстві та математиці;

4) *інтерпретаційні методи*, що передбачають різні прийоми пояснення закономірностей, виявлених у результаті статистичної обробки даних, та їх зіставлення з раніше встановленими фактами. Вони включають генетичний метод, тобто дослідження генетичних зв'язків (філогенетичний, онтогенетичний, генетичний і соціогенетичний), так зване дослідження «вглиб»; структурний (класифікація, типологізація) метод: психографія, типологічна класифікація, психологічний профіль – дослідження «вшир».

Більш спрощену класифікацію пропонує І. Б. Гріншпун, відповідно до якої методи дослідження поділяють на *неекспериментальні* (різні види спостереження, опитування, анкетування, бесіда, аналіз продуктів діяльності), *психодіагностичні* (різного роду тести) та *експериментальні* (метод експерименту й різні його модифікації).

## 2. Спостереження та опитування як емпіричні методи психології. .

При відповіді на запитання здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що *метод спостереження* – це планомірне, цілеспрямоване й відповідним чином організоване сприйняття явищ, результати якого в тій або іншій формі фіксуються спостерігачем. *Спостереження* – основний, найпоширеніший у психології емпіричний метод цілеспрямованого систематичного вивчення людини.

Слід звернути увагу на той факт, що *спостереження* стає методом психологічного вивчення лише в тому випадку, якщо воно не обмежується описом зовнішніх явищ (як це було в перших щоденникових записах), а здійснює перехід до пояснення психологічної природи цих явищ. Сутність *спостереження* полягає не тільки у реєстрації фактів, а в науковому поясненні причин цих психологічних фактів.

Можливість використання *спостереження* у психології заснована на методологічному принципі єдності свідомості й діяльності. На підставі зовнішніх проявів ми судимо про внутрішні процеси і стани.

Головними особливостями спостереження як методу психологічного дослідження є цілеспрямованість і опосередкованість (спостереження не безпосередньо, а за допомогою якихось ознак, проявів). Дослідник безпосередньо не втручається в перебіг психічних процесів випробовуваних, внаслідок чого вони протікають природно. Однак така позиція спостерігача має не тільки позитивні, а й негативні наслідки.

Основні недоліки, властиві *спостереженню* як методу наукового дослідження:

- великі затрати часу у зв'язку з пасивністю спостерігача. Важко передбачати, коли відбудеться щось важливе з точки зору досліджуваної проблеми;

- деякі явища взагалі недоступні для спостереження;

- унікальність і неповторність спостережуваних явищ;
- труднощі встановлення причини явища (тісний зв'язок спостережуваних факторів із побічними явищами, а також багато умов, які залишаються не врахованими);

- суб'єктивізм дослідника. Небезпека суб'єктивізму зростає в тому випадку, якщо дослідник не тільки фіксує в протоколі те, що він сприймає, але й висловлює свою думку про те, що відбувається. Такий тип запису М. Я. Басів назвав «тлумачним»;

- необхідність врахування культурних і ментальних особливостей об'єкта спостереження;

- складність здійснення статистичної обробки даних;

- трудомісткість;

- необхідність високої психологічної освіченості дослідника.

Але метод *спостереження* має й безумовні переваги:

- універсальний характер;

- гнучкість спостереження;

- відсутність викривлень природного перебігу психічних процесів;

- відсутність значних матеріальних затрат;

- різноманіття відомостей, що можуть бути зібрані.

*Спостереження* повинно бути систематичним і плановим. Необхідно ще до початку застосування цього методу скласти докладну програму з урахуванням особливостей об'єкта спостереження, часових рамок (дні й години) дослідження, які моменти життя будуть охоплюватися та ін. Велике значення має розробка схеми спостереження, що складається після попереднього вивчення. Результати спостереження заносяться до протоколу, після чого їх математично обробляють. Спостереження має бути правильно побудоване (повинні бути чітко сформульовані мета й завдання дослідження). Усе це дозволяє певною мірою мінімізувати недоліки спостереження як методу.

Зараз для досягнення об'єктивності й точності *спостереження* використовуються також такі технічні засоби, як відеозйомка, магнітофон, фотографія. Для уточнення результату спостереження використовуються шкали, на яких відзначаються інтенсивність протікання того чи іншого психічного явища (наприклад, сильно, середньо, слабо) тощо.

Залежно від об'єкта дослідження виділяють наступні види спостереження:

- *самоспостереження* – спостереження людини за самим собою на основі рефлексивного мислення. Як об'єкт самоспостереження можуть виступати цілі, мотиви, результати діяльності. Даний метод лежить в основі самозвітів. До недоліків можна віднести суб'єктивність, внаслідок чого самоспостереження використовується найчастіше як додатковий метод;

- *об'єктивне* (зовнішнє) *спостереження* – спостереження за іншою людиною.

При відповіді на наступне питання здобувачі вищої освіти повинні запам'ятати, що *опитування* – це спосіб одержання інформації про індивіда

або групу в процесі безпосереднього (інтерв'ю) або опосередкованого (анкета) спілкування експериментатора й респондента, тобто випробовуваного. Мета опитування – визначити думки, установки, уявлення людини про себе, оточуючих людей, процеси та явища дійсності.

*Анкета* – емпіричний соціально-психологічний метод одержання інформації на підставі відповідей на спеціально підготовлені та такі, що відповідають основному завданню дослідження, питання. Анкета – це опитний аркуш, складений певним чином з урахуванням змісту питань, форми їх пред'явлення (відкриті, що потребують повної розгорнутої відповіді, й закриті, що вимагають відповіді «так» або «ні»), а також кількості й порядку заповнення.

*Анкетування* може бути усним або письмовим, проводиться в індивідуальній або груповій формі, однак у всіх випадках воно має відповідати вимогам репрезентативності та однорідності вибірки.

*Бесіда* – це неекспериментальний метод психологічного дослідження, що передбачає пряме або непряме накопичення інформації шляхом вербального (словесного) спілкування. Бесіду можна використовувати не тільки як метод збору первинної інформації про людину в процесі спілкування з нею, у результаті її відповідей на цілеспрямовані питання, але і як метод вивчення й з'ясування індивідуально-психологічних особливостей особистості (схильностей, інтересів, ступеня вихованості, ставлення людини до життєвих явищ, власних вчинків та ін.).

Бесіда відрізняється порівняно вільною будовою плану, взаємним обміном думками, пропозиціями. Проходить у формі особистого спілкування за спеціально складеною програмою. Сильна сторона бесіди – у живому контакті дослідника з випробовуваним, у можливості індивідуалізації питань, їх варіюванні, використанні додаткових уточнень, у можливості оперативної діагностики вірогідності й повноти відповідей.

У процесі *бесіди* можуть застосовуватися наступні типи питань:

- орієнтовно-психологічні – використовуються для зняття напруги, для переходу від однієї теми до іншої;
- питання-фільтри – дають можливість з'ясувати деякі деталі з життя випробовуваних;
- контрольні питання – призначені для перевірки вірогідності отриманої інформації.

Перевага вдало спланованої бесіди або іншого опитування не тільки в тому, що вони дають більш достовірні результати, але й у тому, що відповіді можна обробляти кількісно. Так, під час масових обстежень, результати яких потім статистично оброблюються, використовують стандартизовану бесіду з точно сформульованими питаннями. Кожне питання при цьому має чітку цільову настанову, що дає можливість потім здійснити змістовну інтерпретацію відповідей.

*Інтерв'ю* є одним із видів *бесіди* й відноситься до найбільш старих і широко розповсюджених методів одержання інформації про людей, що передбачають вчинення запланованих дій з певною науковою метою. У

процесі інтерв'ю випробовуваний повідомляє необхідну дослідникові вербальну інформацію, яку останній одержує за допомогою низки спеціально підібраних питань або вербальних стимулів. *Інтерв'ю* як специфічна форма бесіди застосовується з метою одержання відомостей не тільки про самого опитаного, але й про інших людей, події та ін.

*Інтерв'ю* може бути *структуроване* й *неструктуроване*. В інтерв'ю першого типу питання ретельно сформульовані та уміло вибудовані в необхідному порядку. У неструктурованому інтерв'ю, навпаки, питання розміщені так, щоб у випробовуваного залишалася певна свобода у відповідях.

Інтерв'ю проводиться в *індивідуальній* або *груповій* формах.

3. Експеримент, психодіагностичний метод, моделювання, метод аналізу продуктів діяльності як емпіричні методи психології

При відповіді на запитання курсантам необхідно усвідомити, що найважливішим інструментом науки є *експеримент*. Експеримент – один із головних методів сучасної психології; це дослідження, у процесі якого дослідник викликає психічні явища, що цікавлять його, і створює умови, необхідні й достатні для прояву й виміру їх зв'язків між собою і обставинами життя людини. Експеримент – це метод збору фактів у спеціально створених умовах, що забезпечують активний прояв досліджуваних явищ. У процесі проведення психологічного експерименту дослідник систематично змінює ситуацію з метою визначити ефект від подібних змін і зробити важливі висновки. Те, чим маніпулюють або що змінюють, називається незалежною змінною; результат впливу – це *залежна змінна*.

Основні ознаки *експерименту*:

1) активна позиція дослідника; це означає, що дослідник може викликати психічне явище стільки разів, скільки необхідно для перевірки висунутої гіпотези;

2) штучне створення заздалегідь продуманої ситуації, у якій досліджувана властивість проявляється найкраще і її можна точніше й легше оцінити.

Багаторазове повторення дослідів (серій експериментів) і достатня кількість випробовуваних дозволяють перевірити гіпотези про закономірні зв'язки між явищами за допомогою застосування спеціальних математичних методів.

Результати кожного досліду заносяться до протоколу, в якому відображаються загальні відомості про кожного випробовуваного, фіксується характер експериментального завдання, час випробування, дані про експериментатора, кількісні та якісні результати експерименту, особливості поведінки випробовуваних: дії, мова, виразні рухи тощо.

Основні особливості експерименту зберігаються у всіх його видах: *лабораторному, природному, констатуючому, формуючому*.

Найбільш точним і доказовим вважається *лабораторний експеримент*, що проводиться у спеціально обладнаному приміщенні за допомогою різних приладів і пристосувань. Так, наприклад, на спеціальних екранах

демонструються фігури, загоряються різнобарвні лампочки, подаються звукові сигнали. При цьому випробовуваному нерідко доводиться самому натискати на кнопки, рухати важелі й здійснювати інші відповідні дії. Для реєстрації психофізіологічних показників використовуються датчики, закріплені на тілі випробовуваного.

У лабораторних експериментах досліджуються особливості відчуттів і сприйняття, швидкість реакції на різні подразники, обсяг уваги та ін. У зазначеному випадку дані вимірюються й реєструються автоматично, з високим ступенем об'єктивності й точності. Однак недоліком є відсутність природності й життєвості експериментально створеної ситуації, оскільки незвичні умови лабораторії нервують випробовуваного, внаслідок чого він може показати не такі результати, як у природних умовах, так що отримані дані будуть мати досить обмежений характер.

Для того щоб додати лабораторним дослідом природності, використовується один із головних методичних прийомів дитячої психології – *ігрове моделювання* експериментальних і життєвих ситуацій.

Найбільш продуктивним і розповсюдженим передусім у дитячій психології є природний експеримент. *Природний експеримент* – це експеримент, проведений у звичайних умовах навчання, життя, праці, але зі спеціальною їх організацією, вплив якої й вивчається.

*Констатуючий експеримент* – це експеримент, у процесі якого дослідник ставить завдання виявити рівень сформованості тієї чи іншої властивості або параметра, що досліджується, тобто визначити актуальний рівень розвитку досліджуваної властивості у випробовуваного або групи випробовуваних.

У *формулюючому експерименті* висунута гіпотеза перевіряється в процесі активного впливу на випробовуваного, що призводить до виникнення нових психологічних якостей або до зміни раніше існуючих. Цей вплив може включати створення спеціальних умов, застосування таких методів навчання й виховання, які повинні привести, відповідно до припущення дослідника, до певних змін у психіці або особистості випробовуваного. Виникнення запланованих новотворів означає, що ми навчилися управляти певною стороною психічного розвитку і висунута гіпотеза знайшла своє підтвердження. Експеримент може бути індивідуальним або груповим, короткостроковим або тривалим.

*Формуючий експеримент* має певні етапи. На *першому етапі* за допомогою спостереження, констатуючих експериментів та інших методів встановлюється рівень, фактичний стан тієї психічної ознаки, властивості, процесу, на яку експериментатор збирається впливати. Іншими словами, здійснюється психологічна діагностика тієї або іншої сторони психічного розвитку. На основі отриманих даних дослідник, виходячи з теоретичних уявлень про характер і рушійні сили розвитку цієї сторони психіки, розробляє план активного психолого-педагогічного впливу.

На *другому етапі* здійснюється активне формування властивості, що досліджується, в процесі спеціально організованого експериментального

навчання або виховання. Від звичайного навчально-виховного процесу він у цьому випадку відрізняється чітко заданими змінами у змісті, організації та методах впливів. При цьому в кожному окремому дослідженні може перевірятися дія одного певного впливу.

На *третьому*, заключному етапі, а також у процесі самого дослідження проводяться діагностичні експерименти, у результаті яких ми контролюємо перебіг змін, що відбуваються, і вимірюємо отримані результати. Результати експерименту чітко й точно фіксуються у спеціальних протоколах, після чого дані обробляються кількісно (факторний, кореляційний аналіз та ін.), потім зазнають якісної інтерпретації.

З метою переконатися в тому, що зафіксовані після проведення формуючих експериментів зміни відбулися саме завдяки їх впливу, отримані результати порівнюються не тільки з вихідним рівнем, але й із результатами в групах, де експеримент не проводився. Такі групи, на відміну від досліджуваних, експериментальних, називаються контрольними. При цьому випробовувані обох груп повинні бути вирівняні за віком, статтю, рівнем розвитку та іншими значущими для даного дослідження характеристиками. Бажано також, щоб роботу в них проводив той самий експериментатор. Іншими словами, необхідно дотримуватись усіх правил психологічного експериментування.

У відповіді на наступне питання курсантам необхідно зрозуміти, що метод *тестів*– метод психодіагностики, застосовуваний в емпіричних дослідженнях, метод виміру й оцінки різних психологічних якостей і станів індивіда.

*Тести:*

- дозволяють дати оцінку індивіду відповідно до поставленої мети дослідження;
- забезпечують можливість одержання кількісної оцінки на основі квантифікації якісних параметрів особистості й зручності математичної обробки;
- є відносно оперативним способом оцінки великої кількості невідомих осіб;
- сприяють об'єктивності оцінок, що не залежать від суб'єктивних установок особи, яка проводить дослідження;
- забезпечують можливість порівняння інформації, отриманої різними дослідниками стосовно різних випробовуваних.

Традиційно нормою в тестології були середньостатистичні дані, виявлені в результаті попереднього тестування певної групи осіб. Тут необхідно враховувати, що переносити інтерпретацію отриманих результатів можна тільки на ті групи випробовуваних, які за своїми основними соціокультурними і демографічними ознаками аналогічні базовій.

Типова для тестів стандартизація ситуації забезпечує їм, на відміну від спостереження, більшу об'єктивність результатів. Стандартизація тесту полягає у створенні однакової процедури проведення та оцінки виконання тестових завдань.

*Надійність тесту* означає погодженість показників, отриманих у тих же випробовуваних при повторному тестуванні за допомогою того ж тесту або його еквівалентної форми. *Валідність тесту* – це ступінь, у який тест вимірює саме те, для чого він призначений. *Валідизація тесту* забезпечується шляхом виявлення зв'язку між рівнем виконання тестових завдань і незалежним зовнішнім критерієм, що характеризує досліджувані діяльність і поведінку.

*Тест* – це система завдань, що пропонуються випробовуваному як стандартизований набір питань і відповідей. *Тест* допомагає:

- виявити наявність (відсутність) певних здібностей, знань, умінь, навичок;
- найбільш точно охарактеризувати деякі якості особистості;
- встановити ступінь придатності для якої-небудь роботи та ін.

Тести за своєю природою можуть бути досить різноманітними. Так, Ф. Гальтон розрізняв тести виміру й випробування. Б. Г. Ананьєв виділяв тести стандартизовані й проєктивні (проективні), засновані на переносі особистих якостей на результати певної діяльності.

Для сучасної класифікації тестів характерна велика кількість підстав.

За видами властивостей особистості тести поділяють на *тести досягнень* (тести інтелекту, шкільної успішності, тести творчості, тести здібностей, сенсорні й моторні тести) та *особистісні* (тести установок, інтересів, темпераменту, характерологічні тести, мотиваційні тести). Однак не всі тести (наприклад, тести розвитку, графічні тести) можна впорядкувати за даною ознакою.

За способом застосування розрізняють *індивідуальні* й *групові* тести.

Залежно від того, наскільки в результаті тестування проявляється суб'єктивність дослідника, виділяють тести *об'єктивні* й *суб'єктивні*. До об'єктивних відносять більшість тестів досягнень і психофізіологічні тести, до суб'єктивних – проєктивні тести.

Залежно від представленості в тесті мовного компонента виділяють тести *вербальні* й *невербальні*. Вербальним, наприклад, є тест на словниковий запас, невербальним – тест, що вимагає у відповідь певних дій.

За формальною структурою розрізняють тести прості, тобто елементарні, на які дається єдина відповідь, і тести складні, що складаються з окремих підтестів, по кожному з яких повинна бути дана оцінка. При цьому можуть вираховуватися й загальні оцінки. Комплекс декількох одиничних тестів називають тестовою батареєю, графічне зображення результатів за кожним із підтестів – тестовим профілем. Нерідко до тестів відносять опитувальники, які задовольняють низку вимог, пропонованих зазвичай до даного методу збору психологічної інформації.

Останнім часом усе більшого поширення набувають так звані *критеріально орієнтовані тести*, що дозволяють оцінювати випробовуваного не в зіставленні із середньостатистичними даними популяції, а стосовно заздалегідь заданої норми. Критерієм оцінки в таких тестах є ступінь наближення результату тестування індивіда до так званої «ідеальної норми».



Різні типи об'єктивних тестів згруповані Р. Б. Кеттеллом і Б. Ф. Варбуртоном у 12 груп:

- тести здібностей (інтелектуальна функція, знання, способи);
- тести вмінь і навичок (зорово-моторна координація, проходження лабіринту);
- тести на сприйняття;
- опитувальники (анкетне опитування про поведінку, стан здоров'я та ін.);
- думки (виявлення ставлення до інших людей, норм тощо);
- естетичні тести (виявлення переваг картин, малюнків);
- проєктивні тести (формалізовані особистісні тести);
- ситуаційні тести (вивчення виконання завдання в різних ситуаціях – індивідуально, у групі, у змаганні й ін.);
- ігри, у яких найбільш повно проявляються люди;
- фізіологічні тести (ЕКГ, КГР та ін.);
- фізичні тести (антропометричні);
- випадкові спостереження, тобто вивчення того, як проводиться тест.

Одним із варіантів тесту, як уже говорилося раніше, можуть бути *опитувальники*. Тести-опитувальники – це система заздалегідь продуманих, ретельно відібраних і перевірених з погляду на їх валідність і надійність питань, за відповідями на які можна судити про психологічні якості випробовуваних.

Опитувальники використовуються, наприклад, з метою психодіагностики, коли від випробовуваного вимагається самооцінка його поведінки, звичок, думок тощо. При цьому респондент, відповідаючи на питання, виявляє свої позитивні й негативні схильності. За допомогою опитувальника можна довідатися у випробовуваних про оцінку ними інших людей. Завдання зазвичай виступає як пряма реакція на питання, на які треба відповісти шляхом згоди або спростування.

Недолік опитувальника полягає в тому, що випробовуваний може симулювати або дисимулювати ті або інші властивості своєї особистості. Перебороти зазначений недолік (хоча й не повністю) дослідник може за допомогою контрольних питань, контрольних шкал, шкал «неправди». Опитувальники застосовуються переважно для діагностики характеру, якостей особистості (наприклад, екстраверсії-інтроверсії, інтересів, установок, мотивів). Опитувальники передбачають можливість одержання інформації про випробовуваного, що не відбиває безпосередньо його особистісні особливості. Такими можуть бути біографічні опитувальники, опитувальники інтересів, установок.

*Особистісні опитувальники* призначені для вимірювання особистісних особливостей. Серед них виділяють *типологічні опитувальники*, які розробляються на основі визначення типів особистості й дозволяють віднести обстежуваного до того або іншого типу, що відрізняється якісно своєрідними проявами (опитувальники Г. Ю. Айзенка, ММРІ).

Від типологічних опитувальників відрізняють *опитувальники рис особистості*, що вимірюють виразність рис – стійких особистісних ознак. Як приклад, можна навести 16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла. Крім того, виділяють опитувальники мотивів, цінностей, інтересів.

*Проективні тести* – це сукупність методик для цілісного вивчення особистості, заснованого на психологічній інтерпретації, тобто усвідомленому або неусвідомленому переносі суб'єктом власних властивостей і станів на зовнішні об'єкти під впливом домінуючих потреб, змістів, цінностей.

Поняття «проективний метод» запропонував Л. Франк для позначення методів оцінки, коли випробовуваним задають певні стимули, зміст яких не передбачає чітких, обумовлених даною культурою відповідей. В основі проективних тестів лежить механізм проекції, відповідно до якого неусвідомлювані якості, особливо недоліки, людина схильна приписувати іншим людям або об'єктам. Подібні методи дозволяють людям «проекувати» на невизначений матеріал свої почуття, потреби, установки і ставлення до життя. Передбачається, що у відповідях на тестові стимули виявляються ознаки стриманих імпульсів, захисні механізми особистості та інші її «внутрішні» аспекти.

Переваги *проективних методів*:

- тестові стимули є відносно неоднорідними й неоднозначними, тому випробовуваний не знає, якою буде психологічна інтерпретація його відповідей;

- непрямий спосіб подачі тестового матеріалу не запускає психологічні захисні механізми випробовуваного, що дає можливість одержувати інформацію про такі аспекти особистості, які приховані від спостереження.

Недоліки *проективних методів*:

- недостатньо стандартизовані;
- відсутня чітка процедура їх проведення;
- мають низьку надійність і валідність;
- інтерпретація часто залежить від здогадів та інтуїції психолога, що не сприяє підвищенню наукової цінності проективних методів.

Класифікація проективних методів (за Л. Ф. Бурлачуком, С. М. Морозовим):

- конститутивні тести, при яких змістом роботи випробовуваного є додання змісту матеріалу, його структурування (тест Роршаха);

- конструктивні тести, що передбачають створення цілого з окремих частин («Тест світу» М. Ловенфельда);

- інтерпретаційні тести, що мають своєю метою тлумачення, інтерпретацію подій, запропонованих ситуацій, зображень (ТАТ, РАТ);

- катартичні тести, що передбачають творчу діяльність в особливо організованих умовах (психодрама Дж. Морено);

- експресивні тести, що передбачають малювання або аналогічну діяльність на вільну або задану тему (рисункові тести «Будинок – Дерево – Людина» Дж. Бука, «Намалюй людину» та ін.);

- імпресивні тести, що вимагають вибору, переваги одних стимулів над іншими (тест М. Люшера);
- адитивні тести, в яких необхідно завершити фразу, розповідь, історію тощо.

Особливістю роботи із проєктивними методами є те, що інтерпретація багато в чому залежить від кваліфікації та досвіду психолога.

Відповідаю на останнє запитання здобувачі вищої освіти знати, що *аналіз продуктів* (результатів) діяльності (творчості) – це дослідницький метод, який дозволяє опосередковано вивчати сформованість знань і навичок, інтересів і здібностей людини на основі аналізу продуктів її діяльності. Це метод емпіричного вивчення людини через аналіз, інтерпретацію матеріальних та ідеальних (тексти, музика, живопис тощо) продуктів її діяльності.

Особливість даного методу полягає в тому, що дослідник не вступає в контакт із самим випробовуваним, а має справу із продуктами його попередньої діяльності.

*Вивчення продуктів праці* полягає у психологічному аналізі різних виробів, малюнків, творів, творчих робіт та ін. Даний метод широко використовується в педагогічній психології у формі аналізу творів, конспектів, коментарів, виступів та ін., у дитячій психології – у формі аналізу малюнків, виробів та ін.

Якість продуктів діяльності дозволяє зробити висновок про акуратність, відповідальність, точність випробовуваного. Аналіз кількості та якості виробів протягом певного часу дозволяє виявити період найвищої тривалості праці, початок стадії стомлення й зробити висновки про найкращий режим праці.

Перегляд створених випробовуваним картин або малюнків може істотно допомогти у справі визначення його здібностей до художньої творчості, навичок, що склалися, рівня розвитку творчих можливостей. Під час вивчення малюнків аналізуються сюжет, зміст, манера зображення, а також сам процес малювання (час, витрачений на малюнок, ступінь захопленості) тощо.

У психолінгвістиці розроблено варіант методу аналізу продуктів діяльності – *контент-аналіз*, що дозволяє виявляти й оцінювати специфічні характеристики літературних, наукових, публіцистичних текстів і на їх основі визначати психологічні характеристики автора. Метод контент-аналізу широко використовує математичні моделі дослідження текстової інформації.

Специфічною формою методу аналізу результатів діяльності виступає графологія. Психологи установили, що характеристики почерку пов'язані з певними психологічними властивостями автора листа; були розроблені норми і прийоми психологічного аналізу почерку.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Комп'ютерні методи в психології.
2. Недоліки психодіагностичного методу в психології.

3. Особливості використання методу аналізу продуктів діяльності в роботі органів внутрішніх справ.
4. Етичні принципи роботи психолога.
5. Недоліки психодіагностичного методу в психології.
6. Особливості використання методу аналізу продуктів діяльності в роботі органів внутрішніх справ.

### **Література**

1. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
3. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
5. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2008.
6. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

Тема № 4: Свідомість

### **Семінарське заняття Свідомість**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про свідомість.

Час проведення: 2 години

1. Мозок та психіка.
2. Вчення І.П. Павлова про умовні та безумовні рефлексии
3. Основні функціональні блоки мозку за теорією О.Р.Лурії.
4. Вчення О.О. Ухтомського.
5. Концепція П.К. Анохіна.
6. Свідомість як психологічне поняття.
7. Умови виникнення та розвитку свідомості.
8. Ознаки свідомості. Структура свідомості.

### **Методичні вказівки:**

1. Мозок та психіка.

При відповіді на перше запитання здобувачі вищої освіти повинні розуміти що, всі психічні акти за походженням і за механізмом здійснення є рефлексамии.

Основні положення *рефлекторної концепції*І. М. Сеченова зводяться до наступного:

1) принцип рефлексу охоплює функції всіх ієрархічних рівнів психічного;

2) психофізіологічну основу ментальних явищ утворюють процеси, які за походженням і способом здійснення являють собою окрему форму рефлекторних актів;

3) цілісний рефлекторний акт із його периферичним початком, центром і периферичною кінцевою ланкою становить далі неподільну функціональну одиницю субстрату психічних процесів;

4) у структурі рефлекторного акту як цілісної одиниці нервові й нервово-психічні компоненти об'єднані загальним функціональним принципом. Вони відіграють роль сигналів-регуляторів відносно виконавчої ланки. Рефлексам різних рівнів складності відповідають різні за структурою і предметним змістом регулюючі сигнали.

Діяльність нервових центрів розуміється як безперервна динаміка збудження й гальмування.

*Вища нервова діяльність* – форма нервової діяльності, що містить у собі нейрофізіологічні процеси, які відбуваються в корі великих півкуль головного мозку та найближчій до неї підкірці й зумовлюють здійснення психічних функцій. Як одиниця аналізу вищої нервової діяльності виступає рефлекс, за допомогою якого відбувається реагування організму на впливи навколишнього світу. Основними механізмами роботи є: (а) нервові процеси збудження, за рахунок яких можуть утворюватися й функціонувати нові тимчасові зв'язки, і (б) гальмування, що може обумовлювати вгасання умовного рефлексу, якщо умовний подразник не підкріплюється безумовним.

Для курсантів має стати очевидним, що психічні процеси найтіснішим чином пов'язані з фізіологічними явищами, але не можуть бути зведеними до них. Психічне розглядається як системна властивість мозкової «надсистеми» або мозку як цілого.

## 2. Вчення І.П.Павлова про умовні та безумовні рефлекси

При підготовці відповідь на наступне питання здобувачі вищої освіти повинні знати, що І. П. Павлов розробляв ідею пристосувального характеру рефлексу: «Будучи найголовнішою діяльністю центральної нервової системи або її основною функцією, рефлекси є елементами постійного пристосування або постійного зрівноважування» організму із середовищем. «Перше забезпечення зрівноважування, а отже й цілісності окремого організму, як і його виду, становлять безумовні рефлекси, як найпростіші ..., так і найскладніші, які звичайно називають інстинктами... Але зрівноважування, що досягається цими рефlekсами, було б можливим тільки при абсолютній сталості зовнішнього середовища. А через те, що зовнішнє середовище при своїй надзвичайній розмаїтості разом із тим перебуває в постійному коливанні, то безумовних зв'язків як зв'язків постійних недостатньо, і необхідне доповнення їх умовними рефlekсами, тимчасовими зв'язками».

Вчений, визначаючи пристосувальну функцію рефлексів, вперше виділив дві великі групи: *безумовні* й *умовні* рефлекси.

*Безумовний рефлекс* – форма рефлексу, що завжди реалізується при дії на організм певних подразників. Він генетично обумовлений нервовим зв'язком між органами сприйняття й виконавчими органами. Виділяють прості безумовні рефлекси, які забезпечують елементарну роботу окремих органів і систем (звуження зіниць під дією світла, кашель при влученні в гортань стороннього предмета), а також більш складні безумовні рефлекси, що лежать в основі інстинктів і є сукупними проявами більш простих безумовних рефлексів.

*Умовний рефлекс* – форма рефлексу, що є динамічним зв'язком між умовним подразником і реакцією індивіда, який спочатку запускався безумовним подразником. Для пояснення умовного рефлексу на рівні мозку було введено поняття тимчасового нервового зв'язку як механізму, що забезпечує функціональний зв'язок між окремими структурами нервової системи при впливі двох або більше подій актуального зовнішнього середовища.

У процесі численних експериментальних досліджень, проведених у школі І. П. Павлова, були визначені *правила* вироблення умовних рефлексів:

1) спільне пред'явлення спочатку індиферентного й безумовного подразників в умовах певної відкладеності другого призводить до утворення тимчасового зв'язку;

2) у разі відсутності підкріплення (внаслідок тривалого непідкріплення) умовного подразника безумовним тимчасовий зв'язок поступово загальмовується.

Загальна схема рефлексу являє собою взаємодію *трьох відділів*: рецепторного, центрального відділу нервової системи та ефектора (робочого органу).

І. П. Павлов вважав сигнальну функцію універсальним компонентом і фактором реалізації будь-якого рефлексу.

Введення поняття про сигнальні системи відкривало нові підходи до вирішення психофізіологічної проблеми. Унікальність сигналу полягає в тому, що він інтегрує фізичне (будучи зовнішнім подразником, що виступає в особливій, перетвореній формі), біологічне (будучи сигналом для нервової системи) і психічне (виконуючи властиву психіці функцію розрізнення умов дії та керування нею). Завдяки принципу сигнальності організм здатний передбачати перебіг майбутніх подій і організовувати поведінку відповідно до можливих сприятливих і несприятливих для нього ситуацій.

І. П. Павлов, визначаючи якісні відмінності між вищою нервовою діяльністю людини і тварин, висунув вчення про дві сигнальні системи.

*Перша сигнальна система* – вид сигнальної системи як орієнтування тварин і людини на безпосередні подразники, в якості яких можуть виступати зорові, слухові, тактильні сигнали, пов'язані із пристосувальними умовно-рефлекторними реакціями.

*Друга сигнальна система* – вид сигнальної системи, що орієнтована на знакові, насамперед словесні, сигнали, на основі яких можливе утворення тимчасових нервових зв'язків.

У зв'язку з тим, що для людини характерна спільна дія першої та другої сигнальних систем, І. П. Павловим було запропоновано виділяти специфічно людські типи вищої нервової діяльності з домінуванням тієї або іншої системи. Відповідно до цього, *художній тип* був визначений як такий, у якому переважає перша сигнальна система. Люди цього типу в процесі мислення широко користуються почуттєвими образами, вони сприймають явища й предмети цілком, не розділяючи їх на частини. У *розумового типу* превалює друга сигнальна система. Для людей цього типу характерна різко виражена схильність до відволікання від дійсності, заснована на прагненні аналізувати, дрібнити дійсність на частини, а потім з'єднувати їх у ціле. Середньому типу властива рівноваженість функцій двох систем.

### 3. Основні функціональні блоки мозку за теорією О.Р.Лурії.

При відповіді на третє питання здобувачі вищої освіти повинні знати, що О. Р. Лурія розробив нейропсихологічну *теорію системної динамічної локалізації вищих психічних функцій*. Відповідно до цієї теорії, психічні функції людини необхідно розглядати як складні системні утворення, які формуються прижиттєво, є довільними й опосередкованими насамперед мовою. Фізіологічною основою психічних функцій виступають функціональні системи, що включають аферентні та еферентні ланки. Кожна ланка цієї системи пов'язана з певною мозковою структурою, при цьому в різних функціональних системах існують спільні ланки, які можуть брати участь у реалізації багатьох психічних функцій. При нейропсихологічних ураженнях цих ланок відбувається виникнення певних сполучень порушень психічних функцій, що поєднуються в певні нейропсихологічні синдроми.

У своїх дослідженнях О. Р. Лурія робить висновок про те, що ураження кожної з коркових зон може призвести до розпаду всієї функціональної системи, так що конкретний «симптом» (порушення або випадання тієї або іншої функції) ще нічого не говорить про її локалізацію. Аналіз клінічних випадків засобами нейропсихології дозволив йому висунути концепцію про існування *трьох основних функціональних блоків мозку*.

*Перший блок* – блок регуляції рівня загальної та вибіркової активації мозку (енергетичний блок). Найважливішою частиною блоку є ретикулярна формація середнього мозку, неспецифічна система таламуса, гіпокамп і хвостате ядро, що працюють під потужним контролем кори великих півкуль.

Щоб людина могла нормально здійснювати прийом, переробку і зберігання інформації, а також створювати і нормально виконувати складні програми поведінки, стежити за успішністю виконуваних дій, здійснюючи саморегуляцію поведінки, необхідне постійне підтримування оптимального тону кори. Тільки такий тонус може забезпечити успішний вибір істотних сигналів, збереження їх слідів, вироблення потрібних програм поведінки та постійний контроль за їх виконанням.

Для збереження стану бадьорості кори потрібний постійний приплив інформації із зовнішнього світу; тварина, позбавлена такого припливу зовнішніх подразнень, засинає; відомо також, який галюциногенний ефект

викликає «голод інформації», що виникає у людини після тривалого одиночного перебування в темній і звуконепроникній камері.

Не менш важливим джерелом для постійного тонусу кори є імпульси, що доходять до неї від внутрішніх обмінних процесів організму, які становлять основу для біологічних потягів. Відомо, що стан організму (наприклад, рівень цукру в крові, що є показником стану голоду або насиченості), рівень кисню в крові (який, опускаючись нижче потрібного рівня, є показником «кисневого голодування») регулюються апаратами верхнього стовбура й гіпоталамуса.

Роль апаратів першого блоку в підтриманні тонусу кори і стану бадьорості забезпечується його найтіснішими зв'язками з корою, здійснюваними за допомогою активуючих волокон ретикулярної формації. Слід зазначити, що активуюча ретикулярна формація має як висхідні, так і спадні волокна. За допомогою перших («висхідна активуюча ретикулярна формація») відбувається збудження кори імпульсами, що приходять із утворень верхніх відділів стовбура мозку. За допомогою других («спадна активуюча ретикулярна формація») здійснюються впливи вищих відділів мозку, зокрема, його кори, на відділи мозкового стовбура, розташовані нижче. Тому апарат «спадної ретикулярної формації» відіграє істотну роль у доданні афективного забарвлення й забезпеченні тонусу для тих програм поведінки, які виникають у корі в результаті одержуваної інформації та тих вищих форм задумів і потреб, які формуються у людини за участю мови. Цей апарат і забезпечує третє джерело підтримання бадьорості, про яке ми лише згадали вище і яке пов'язане зі складними задумами й потребами, що виникають у людини в результаті її свідомої діяльності.

Таким чином, *перший блок* мозку забезпечує загальний тонус (бадьорість) кори і можливість тривалий час зберігати сліди збудження. Робота цього блоку не пов'язана спеціально з іншими органами відчуття і має «модально-неспецифічний» характер, забезпечуючи загальний тонус кори.

*Другий блок* – блок прийому, переробки та зберігання інформації. Сюди включають усі задні відділи кори, у тому числі зорову, слухову й соматичну сенсорні області, тобто усі проекційні поля, а також міжпроекційну тім'яну область (задній асоціативний полюс).

Принцип ієрархічної побудови кожної зони кори, яка входить до складу блоку, що розбирається, є одним з найбільш важливих принципів будови кори головного мозку. Як свідчать дослідження, інформація, що надходить від зорового, слухового або шкіряного рецептора до первинних (проекційних) зон кори, дрібниться там на величезну кількість складових її ознак. Це здійснюється завдяки тому, що в цих проекційних зонах кори закладені високоспеціалізовані нейрони, які, як показали дослідження деяких фізіологів, реагують тільки на окремі ознаки подразнень.

Так, у проекційній зоні потиличної (зорової) кори існують нейрони, які реагують тільки на рух точки світла від центра до периферії або від периферії до центра, тільки на плавні вигнуті лінії, тільки на гострі ламані лінії тощо. Такі ж клітини з найвищою спеціалізацією існують у скроневій (слуховій) і



тактильній (тім'яній) корі. Це дозволяє дрібнити збудження на окремі елементи й перетворює їх на функціональну мозаїку подразнень, доступну для подальшої організації.

Над кожною первинною, або проекційною, зоною кори надбудовані вторинні, або проекційно-асоціативні, зони кори. Волокна, що сягають сюди, як правило, не тягнуться, безпосередньо від периферичного рецептора, вони або перемикаються у відповідних підкіркових ядрах і вже несуть узагальнені імпульси, або входять у вторинні зони кори з первинних зон.

На відміну від первинних зон кори, ці зони, в основному, складаються з потужно розвинених другого й третього (асоціативних) шарів клітин. Домінуюча частина нейронів, що входять до складу цих зон, не відрізняється такою найтоншою спеціалізацією, як нейрони первинних (проекційних) зон. Вони реагують не на окремі ознаки, а найчастіше на цілий комплекс модально-специфічних (зорових, слухових, тактильних) подразників, а деякі з них мають навіть мультимодальний характер, реагуючи на подразнення різних модальностей. Значення цих вторинних зон, вочевидь, полягає в тому, щоб поєднувати подразнення, які приходять до них, від тих, що лежать нижче підкіркових ядер, або від первинних зон кори, і кодувати їх відомі рухливі динамічні структури.

Вторинні коркові поля блоку, що розбирається, забезпечують синтез збуджень, які надходять до первинних полів, «кодують» їх; не замінюють принципу сомато-топічної проекції іншим принципом – функціональною організацією відповідних збуджень. Тому руйнування цих зон не призводить до явища випадань чутливості певних областей тіла або певної частини сприйманого поля, але викликає загальну дезінтеграцію в роботі того чи іншого аналізатора, що проявляється в ускладненій розшифровці інформації, яка доходить до суб'єкта, інакше кажучи, до порушення складних форм зорового, слухового або тактильного сприйняття, відомого в клініці під назвою «агнозії».

Первинні та вторинні зони кори не вичерпують коркових апаратів блоку, що розбирається. Над ними надбудовані апарати третинних зон кори (або перекриття коркових кінців окремих аналізаторів), які мають важливе значення для забезпечення найбільш комплексної роботи цього блоку.

Третинні зони кори головного мозку виникають на найбільш пізніх етапах філогенетичних сходів і є в значній мірі специфічно людськими утвореннями; у хижаків коркові зони окремих аналізаторів безпосередньо стикаються один з одним; у вищих – мавп – ці зони тільки намічені, у той час як у людини вони займають значну частину задніх відділів кори.

Ці зони кори головного мозку дозрівають лише пізно в онтогенезі. Третинні зони кори є важливим апаратом, необхідним для найбільш складних форм переробки й кодування одержуваної інформації.

*Третій блок* – блок програмування, регуляції й контролю складних форм діяльності. До його складу входять префронтальні (лобові) відділи кори мозку. Їхні порушення позначаються на найбільш високому рівні регуляції психічних процесів за допомогою системи мовних зв'язків. О.Р. Лурія пише:

«Роль лобових відділів у синтезі передпускової аферентації, у формуванні рухових завдань, у зв'язанні ефекту дії з вихідними намірами – не підлягає сумніву». О. Р. Лурія відносив задні й передні асоціативні коркові поля до різних функціональних блоків. При цьому він підкреслював, що лобові частки виконують більш універсальну функцію загальної регуляції поведінки, ніж та, котру має «задній асоціативний центр» (тім'яна частка).

Свідома діяльність людини тільки починається з одержання і переробки інформації, вона закінчується формуванням намірів, створенням відповідної програми дій і реалізацією цієї програми у зовнішніх (рухових) або внутрішніх (розумових) актах. Для цього потрібен спеціальний апарат, що міг би створювати і утримувати потрібні наміри, виробляти відповідні їм програми дій, реалізовувати їх у потрібних актах і, що дуже істотно, постійно відстежувати події, порівнюючи ефект діяльності з вихідними намірами.

Усі ці функції здійснюються передніми відділами мозку та їхніх лобових часток. Як і задні відділи мозку, передні мають найтісніші зв'язки з тими утвореннями ретикулярної формації, що розташовані нижче. Причому, що важливо, тут особливо потужно представлено як висхідні, так і спадні волокна ретикулярної формації, які продукують імпульси, сформовані в лобових частках кори, і тим самим регулюють загальний стан активності організму, змінюючи її відповідно до сформованих у корі намірів.

Так само як і системи задніх відділів кори, передні відділи кори мають ієрархічну структуру, з тією тільки відмінністю, що первинні зони рухової кори є не першими (куди потрапляють подразники, що доходять до мозку), а останніми: до них підходять імпульси, підготовлені в більш високих відділах кори, і вони направляють ці імпульси до периферії, викликають відповідні рухи.

Лобні частки мозку, що мають потужні зв'язки з висхідною та спадною ретикулярною формацією, є, насамперед, апаратом, що має потужну активуючу роль. При кожній інтелектуальній напрузі (очікуванні сигналу, складному рахунку) у лобових частках мозку виникають особливі повільні хвилі, що поширюються на інші відділи кори. Коли ж настає припинення очікування сигналу, ці хвилі зникають. Напружена інтелектуальна робота, яка вимагає підвищеного тону кори, викликає в лобових частках підвищену кількість синхронно збуджуваних спільно працюючих актів. Ці синхронно працюючі пункти зберігаються протягом усього часу складної інтелектуальної роботи і зникають після її припинення.

Підтримуючи тонус кори, необхідний для здійснення поставленого завдання, лобові відділи мозку відіграють вирішальну роль у створенні намірів і формуванні програми дій, які реалізують ці наміри.

Отже, з одного боку, будь-яка, навіть найпростіша психічна функція є результатом інтегративної діяльності цілого мозку. З іншого боку, весь досвід неврологічної та нейрохірургічної клінічної практики свідчить про те, що ушкодження цілого ряду мозкових зон спричиняє необоротний дефект функцій, який не компенсується.

#### 4. Вчення О.О. Ухтомського.

При відповіді на п'яте питання здобувачі вищої освіти повинні знати О.О. Ухтомським був розроблений *принцип домінанти*, який пояснює, як із безлічі окремих рефлекторних актів складається єдність.

*Домінанта* – теоретичний конструкт, покликаний пояснити протікання нервових процесів. Це – панівний у той або інший відрізок часу в центральній нервовій системі осередок фізіологічного збудження. Домінанта «підсумовує» імпульси, пов'язані з певною формою поведінки, а також «перемикає» подразники, які зазвичай є індиферентними щодо даної поведінки. За рахунок цього збудження «накопичується», а робота інших нервових центрів гальмується.

За О. Ухтомським, у випадку реалізації складних поведінкових актів рефлекторні реакції організму забезпечуються діяльністю не одного анатомічного центра, а цілої сукупності функціонально взаємозалежних нервових центрів. Ці центри розташовані в різних відділах спинного й головного мозку та об'єднані в «робочий ансамбль». Ухтомський писав: «За всіма даними, домінанта в повному розквіті є комплексом певних симптомів у всьому організмі – і в м'язах, і в секреторній роботі, і в судинній діяльності. Тому вона представляється скоріше певною констеляцією центрів із підвищеною збудливістю в різноманітних поверхнях головного й спинного мозку, а також в автономній нервовій системі».

Домінанта, таким чином, пов'язана зі збудженням цілого «сузір'я» (термін Ухтомського) або констеляції нервових центрів, які тимчасово кооперуються під час виконання важливої для організму функції. Таке сузір'я створює, згідно із вченням Ухтомського, динамічний функціональний орган. У нервовій системі складаються певні констеляції пов'язаних між собою центрів, морфологічно далеко розкиданих по мозковій масі, при цьому вони функціонально об'єднані єдністю дій, своєю векторною спрямованістю на певний результат. Єдність їхньої дії досягається здатністю даної сукупності мозкових структур впливати одна на одну з погляду засвоєння ритму, тобто синхронізації активності.

Продукт пережитої домінанти, її своєрідний слід у пам'яті, в який сплетені її поведінкові, мотиваційно-емоційні ознаки і комплекс подразників, що її викликали, були названі Ухтомським інтегральним образом. Інтегральний образ не можна розглядати як «пасивний відбиток», тому що в ньому відбита активна діяльність організму.

Механізмом домінанти Ухтомський пояснив багато психічних явищ, наприклад, вибірковість уваги, її спрямованість на певні об'єкти, предметність мислення, «несвідомий ріст почуттів» та ін.

Найважливішою подією в розвитку теорії функціональних систем стало визначення системоутворюючого чинника, тобто фактора, що є причиною формування й реалізації системи. Під ним почали розуміти корисний пристосувальний ефект у співвідношенні «організм – середовище», що досягається у процесі реалізації системи. Наприклад, хижакові, щоб насититися, потрібно вистежити, наздогнати та умертвити жертву.

Корисний пристосувальний ефект – це те, що має наступити в майбутньому, те, чого організм повинен досягти за допомогою певних дій.

Таким чином, у якості детермінанти (причини) поведінки в теорії функціональних систем розглядається не минуле стосовно поводження «подія – стимул», а майбутнє – результат.

### 5. Концепція П.К. Анохіна.

При відповіді на останнє запитання здобувачі вищої освіти повинні пам'ятати, що П.К. Анохін розробив *теорію функціональних систем*. *Функціональна система* – це такий комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія й взаємовідносини набувають характеру взаємодії компонентів, спрямованої на одержання корисного результату.

Для відповіді на питання про те, яким чином результат (подія, що наступить у майбутньому) може бути причиною поточної активності, розробляється уявлення про «інформаційний еквівалент результату», про модель майбутнього результату (мети). У теорії функціональних систем ці уявлення відбиті в понятті «акцептор результатів дії», що формується до реальної появи результату й містить його прогнозовані параметри.

Заслуга П. К. Анохіна полягає в тому, що уявленням про акцептор результатів дії він усунув протиріччя між каузальним і телеологічним описом поведінки. Саме тому розгляд поведінкового акту з позицій теорії функціональних систем і як цілеспрямованого, і як причинного є цілком правомірним.

Розглядаючи еволюцію й виникнення життя з позицій теорії функціональних систем, П. К. Анохін прийшов до необхідності введення нової категорії: «випереджальне відбиття». Воно пов'язане з активним відношенням живої матерії до просторово-часової структури світу й полягає у випереджальній, прискореній підготовці до майбутніх змін середовища.

На основі домінуючої мотивації, враховуючи обстановку і минулий досвід, тобто в процесі реалізації спеціального механізму *аферентного синтезу*, створюються умови для усунення надлишкових ступенів волі, тобто ухвалення рішення про те, що, як і коли зробити, щоб одержати корисний пристосувальний результат.

*Аферентний синтез* містить у собі, таким чином, фрагменти: домінантну мотивацію, використання апаратів пам'яті, обстановочну й пускову аферентацію. Домінантна мотивація як первинний системоутворюючий чинник визначає усі наступні етапи мозкової діяльності з формування поведінкових програм. Мотиваційне збудження з'являється в центральній нервовій системі (ЦНС) одночасно з виникненням у тварини й людини якої-небудь потреби. Будь-яка інформація, що надходить до ЦНС по різноманітних сенсорних каналах, співвідноситься з домінуючим у цей момент мотиваційним збудженням, що, подібно фільтру, відбирає потрібне й відкидає непотрібне для даної мотиваційної установки.

Виділяють два класи зовнішніх впливів на організм: з функціями пускової аферентації та з функціями обстановочної аферентації. Умовні й безумовні подразники, ключові стимули служать поштовхом до розгортання

певного поводження або окремого поведінкового акту. Цим стимулам властива пускова функція. Однак здатність пускових стимулів ініціювати поводження не є абсолютною. Вона залежить від тієї чи іншої обстановки, умов, у яких діють, застосовуються ці стимули, тобто від обстановочної аферентації. Істотну роль відіграє при цьому досвід минулих взаємодій із середовищем. У процесі аферентного синтезу з пам'яті витягують і використовуються саме ті фрагменти минулого досвіду, які дозволяють максимально точно відбирати обстановочні й пускові подразники, котрі, як відомо з минулого досвіду, можуть призвести до корисного поведінкового результату.

#### 6. Свідомість як психологічне поняття.

При відповіді на перше запитання здобувачі вищої освіти повинні усвідомлювати, що *свідомість* сучасної людини – це продукт усієї всесвітньої історії, підсумок багатовікового розвитку практичної та пізнавальної діяльності незліченних поколінь людей. Свідомість має свою не тільки соціальну історію, але й природну передісторію – розвиток біологічних передумов у вигляді еволюції психіки тварин.

Проблема свідомості, поза сумнівом, належить у психології до найважливіших проблем, якщо не є найважливішою. Зрозуміти, як, яким чином, у силу яких законів безпомічна новонароджена людська істота, «грудочка живої матерії» перетворюється у свідомо діючого суб'єкта суспільного життя – це, мабуть, одне з найбільш складних завдань психологічної науки.

Свідомість передбачає усвідомлення людиною не тільки зовнішнього світу, але й самої себе, своїх відчуттів, образів, уявлень і почуттів. *Свідомість* – вищий рівень психіки, властивий лише людині. *Свідомість* є вищою інтегруючою формою психіки, результатом суспільно-історичних умов формування людини в трудовій діяльності при постійному спілкуванні (за допомогою мови) з іншими людьми. Свідомість є функцією мозку, яка полягає в узагальненому і цілеспрямованому відбитті дійсності, у попередній мисленнєвій будові дій і передбаченні їх результатів, у розумному регулюванні та самоконтролюванні поведінки людини. «Ядром» свідомості, способом її існування є знання. Свідомість належить суб'єктові, людині, а не навколишньому світу, але змістом свідомості, змістом думок людини є цей світ, ті або інші його сторони, зв'язки, закони. Тому свідомість можна охарактеризувати як суб'єктивний образ об'єктивного світу.

Суть свідомості, за О. М. Леонтьєвим, становлять *психічні образи* продукту як мети. Леонтьєв вважав, що свідомість у своїй безпосередності є картиною світу, що відкривається суб'єктові, до якої включений і він сам, і його дії та стани. На початковому етапі розвитку дитини свідомість існує лише у формі психічного образу, що відкриває їй навколишній світ; на наступних етапах предметом свідомості стає також і діяльність, усвідомлюються дії інших людей, а через них – і власні дії суб'єкта. Породжуються внутрішні дії та операції, що протікають у розумі, в так

званому «плані свідомості». Свідомість-образ стає також свідомістю-реальністю, тобто перетворюється в модель, в якій можна подумки діяти.

З погляду С. Л. Рубінштейна, свідомість – специфічна форма *відбиття* об'єктивної дійсності, що виникає в процесі суспільної практики, трудової діяльності, формування мови.

На думку Б. Г. Ананьєва, «як свідомість психічна діяльність є динамічним співвідношенням почуттєвих і логічних знань, їх системою, що працює як єдине ціле й визначає кожне окреме знання. Ця працююча система є станом бадьорості людини, або, інакше кажучи, специфічно людська характеристика бадьорості – це і є свідомість». За Ананьєвим, свідомість виступає як складова частина ефекту дії. Первісні факти свідомості – це сприйняття і переживання дитиною результатів своєї власної діяльності. Поступово починають усвідомлюватися не тільки ефекти окремих дій, але й тривалі процеси діяльності дитини. Індивідуальний розвиток свідомості здійснюється шляхом переходу від свідомості окремих моментів дії до цілеспрямованої планомірної діяльності. При цьому весь стан пильнування стає суцільним «потокм свідомості», що перемикається з одного виду діяльності на інший. «Свідомість як активне відбиття об'єктивної дійсності є регулюванням практичної діяльності людини в навколишньому світі».

Свідомість, *ідеальне відбиття*, є винятковим надбанням суспільного життя людини. При цьому психічне відбиття в його суб'єктивній формі виникає вже у тваринному світі. Принципова відмінність способу існування людини від способу існування тварин полягає в тому, що людина, перетворюючи навколишню природу в процесі праці, створює такі життєві засоби (у найширшому сенсі цього слова), які природа без неї не зробила б. У цьому процесі перетворення природи і здійснюється відтворення і розвиток людства.

Будучи відбиттям буття, свідомість не є його прямим «відображенням». Не можна уявляти, що в кожний сучасний момент свідомість точно йому й відповідає. Це – не тінь, що безпосередньо і однозначно повторює буття.

## 7. Умови виникнення свідомості. Розвиток свідомості.

Здобувачі вищої освіти повинні прийти висовку, що *свідомість* людини виникла й розвивалася у процесі взаємодії з іншими людьми. Головною умовою виникнення й розвитку людської свідомості була спільна, продуктивна, опосередкована мовою діяльність людей з використанням знарядь праці. Така діяльність вимагає кооперації, спілкування і взаємодії людей між собою та передбачає створення такого продукту, який усіма учасниками спільної діяльності визнається як мета їх співробітництва.

Було прийнято твердження, що свідомість породжується не природою, а суспільством, що вона «виробляється». А процес інтеріоризації (тобто «вживлення» зовнішньої діяльності у внутрішню) полягає не в тому, що зовнішня діяльність переміщується в попередній внутрішній «план

свідомості»; це процес, у якому цей внутрішній план формується. Елементами свідомості, її «клітинками», за Виготським, є словесні значення.

Саме в процесі праці сформувалися й розвинулися логічне мислення, творча уява, волюві акти, моральні почуття, самосвідомість тощо – усе те, що характерно для людської психіки і що принципово відрізняє її від психіки тварин.

Кожне нове покоління (і кожний приналежний йому індивід) застає не тільки сформований до нього спосіб виробництва, але й певну (сформовану також до нього) систему суспільних поглядів, ідей, норм тощо. Включаючись у життя суспільства, воно (і він) разом із тим оволодіває продуктами не тільки матеріального, але й духовного виробництва, матеріальною й духовною культурою суспільства.

На основі мови та у зв'язку з нею в історії людства розвинулися також інші способи уречевлення ідеального – знакові системи. Мова, як і інші знакові системи, – це не просто уявний заступник реальних речей. За нею стоїть суспільна практика, відкрystalізована у значеннях. Свідомість як ідеальна форма відбиття буття має реальний сенс тільки в суспільстві і для суспільства; результати ідеального відбиття, виникаючи в процесі суспільного життя, які диктуються його потребами, рано чи пізно в ній же і втілюються, реалізуються, уречевлюються в продуктах людської діяльності.

У процесі розвитку індивіда формується внутрішній зв'язок його свідомості, своєрідна «власна логіка». Ідеальна форма відбиття дає суб'єктові відносну незалежність від безпосереднього моменту. Його поведінка в кожний даний момент визначається не тільки цим моментом, але також попередньою історією і уявленнями про майбутнє, задумами, цілями, помислами, спогадами, уявленнями про принципи поведінки, світоглядом тощо.

Усе це в сукупності утворює те, що прийнято називати «внутрішнім світом» особистості. Слід відзначити, що поняття «внутрішній світ» іноді вважається нібито несумісним із поняттям «відбиття». Однак у дійсності внутрішній світ виступає саме як відбиття, але складно організоване, «накопичене» протягом життя, що включає багато рівнів глибини й повноти усвідомлюваного і неусвідомлюваного, емпіричних і теоретичних узагальнень тощо. Саме внутрішній світ характеризує унікальність кожної особистості, її своєрідність.

Свідомість – особливий рівень відбиття. Але це не додатковий поверх, що надбудовується над сенсорно-перцептивним і словесно-логічним рівнями психічного відбиття. Свідомість – це осмислене відбиття зовнішнього світу. Вона характеризує якість різних рівнів психічного відбиття, їх ідеальну форму, засвоювану індивідом у процесі його розвитку в суспільстві.

## 8. Ознаки свідомості.

Відповідаючи на наступне питання здобувачі вищої освіти повинні акцентувати увагу на тому, що свідомість завжди активна та інтенціональна (тобто цілеспрямована). *Активність свідомості* виявляється в тому, що психічне відображення об'єктивного світу людини має не пасивний характер,

у результаті якого усі відображувані психікою предмети мають однакову значущість, а, навпаки, відбувається диференціація за ступенем значущості для суб'єкта психічних образів. Унаслідок цього свідомість людини завжди спрямована на якийсь об'єкт, предмет чи образ, тобто вона має властивість інтенції (спрямованості).

Сьогодні завдяки клінічним дослідженням відомо, що свідомо діяльність і поведінка людини значною мірою визначаються передньолобними і тім'яними полями кори головного мозку. У випадку ураження передньолобних полів людина втрачає здатність свідомо і розумно керувати своєю діяльністю в цілому, підпорядковувати свої дії більш віддаленим мотивам і цілям. У той же час, ураження тім'яних полів призводить до втрати уявлень про часові й просторові відносини, а також логічні зв'язки. Саме лобні та тім'яні поля у людини порівняно з людиноподібними мавпами розвинуті найбільше, особливо лобні. Лобні поля у мавп займають близько 15% площі кори головного мозку, у людини – 30%. Крім того, передньолобні та нижньотім'яні ділянки у людини мають деякі нервові центри, відсутні у тварин.

Безумовно, на характері структурних змін головного мозку людини відбилися результати еволюції органів руху. Кожна група м'язів щільно пов'язана з певними руховими полями кори головного мозку. У людини такі рухові поля, пов'язані з тією чи іншою групою м'язів, мають різну площу, розмір якої безпосередньо залежить від ступеня розвитку групи м'язів. Під час аналізу співвідношень розмірів площі рухових полів звертає на себе увага те, наскільки великою відносно інших полів є площа рухового поля, пов'язаного з кистями рук. Саме кисті рук людини мають найбільший розвиток серед органів руху і найбільше пов'язані з діяльністю кори головного мозку. Необхідно підкреслити, що подібний феномен зустрічається тільки у людини.

Таким чином, розвиток людського мозку, швидше за все, справді пов'язаний з розвитком трудової діяльності людини. Подібний висновок є класичним із погляду матеріалістичної філософії, хоча перші вказівки на існування залежності розвитку свідомості від праці руками містяться ще у творах деяких отців церкви. З іншого боку, з огляду на те, що обсяг мозку сучасної людини з часів первісних людей істотно не змінився, можна говорити про те, що еволюція людини як біологічного виду сприяла появі у людей можливості трудитися, що, у свою чергу, стало передумовою для розвитку свідомості у людини.

Рівень розвитку мозкових структур і здатність до виконання складних трудових операцій перебувають у тісному взаємозв'язку. Тому можна стверджувати, що поява свідомості у людини обумовлена як біологічними, так і соціальними факторами. Розвиток живої природи призвів до виникнення людини, яка має специфічні особливості будови тіла і більш розвинуту порівняно з тваринами нервову систему, що в цілому зумовило можливість для людини займатися працею. Це, у свою чергу, спричинило появу спільнот, розвиток мови і свідомості.



Необхідно підкреслити, що з появою свідомості людина виділилася з тваринного світу, але перші люди за рівнем свого психічного розвитку значно відрізнялися від сучасних людей. Минули тисячі років, перш ніж людина досягла рівня сучасного розвитку. Із набуттям практичного досвіду, з еволюцією суспільних відносин відбувалося ускладнення трудової діяльності. Людина поступово переходила від найпростіших трудових операцій до більш складних видів діяльності, що сприяло поступальному розвитку мозку і свідомості. Цей поступальний розвиток свідчить про соціальну природу свідомості, що чітко виражається у процесі розвитку психіки дитини.

Відповідаючи на наступне питання здобувачі вищої освіти повинні підкреслити, що свідомість є продуктом і результатом діяльності систем, до яких відноситься і індивід, і суспільство. Найважливішою властивістю таких систем є можливість створення відсутніх функціональних органів, свого роду новотворів, які в принципі неможливо редукувати до тих або інших компонентів вихідної системи. Свідомість повинна виступати в якості «суперпозиції функціональних органів».

Першу характеристику свідомості подано вже в самому її найменуванні: знання, тобто сукупність знань про навколишній світ. До структури свідомості, таким чином, входять найважливіші пізнавальні процеси, за допомогою яких людина постійно збагачує свої знання. Порушення, розлад, не говорячи вже про повний розпад кожного із психічних пізнавальних процесів, неминуче стають розладом свідомості.

Друга характеристика свідомості – закріплене в ньому виразне розрізнення суб'єкта й об'єкта, тобто того, що належить «я» людини та її «не-я». Людина вперше в історії органічного світу виділилася з нього і протиставивши йому себе, зберігає у своїй свідомості це протиставлення. Людина єдина серед живих істот здатна здійснювати самопізнання, тобто звернути психічну діяльність на дослідження свого внутрішнього світу: людина здійснює свідому самооцінку своїх учинків і себе самої в цілому. Відділення «я» від «не-я» – шлях, що проходить кожна людина в дитинстві, – здійснюється у процесі формування самосвідомості людини.

Третя характеристика свідомості – забезпечення цілеутворюючої діяльності людини. Приступаючи до будь-якої діяльності, людина ставить перед собою ті або інші цілі. При цьому складаються і зважуються її мотиви, приймаються вольові рішення, враховується хід виконання дій і вносяться в нього необхідні корективи тощо. Неможливість здійснювати цілеутворюючу діяльність, її координацію і спрямованість у результаті хвороби або з якихось інших причин розглядається як порушення свідомості.

Нарешті, четверта характеристика свідомості – наявність емоційних оцінок у міжособистісних відносинах. І тут, як і в багатьох інших випадках, патологія допомагає краще зрозуміти сутність нормальної свідомості. При деяких душевних захворюваннях порушення свідомості характеризується розладом саме у сфері почуттів і відносин: хворий ненавидить матір, яку до цього глибоко любив, зі злістю говорить про близьких людей тощо.

При відповіді на п'яте питання курсантам необхідно згадати Л. С. Виготський розробив культурно-історичну концепцію розвитку людини, ввів у психологію поняття про вищі психічні функції (понятійне мислення, логічна пам'ять, довільна увага та ін.) як специфічно людські форми психіки і сформулював закон їх розвитку. «Кожна вища психічна функція виявляється у процесі розвитку поведінки двічі: спочатку як функція колективної поведінки, як форма співробітництва чи взаємодії, як засіб соціального пристосування, тобто як категорія інтерпсихологічна, а потім вдруге – як спосіб індивідуальної поведінки дитини, як засіб особистого пристосування, як внутрішня поведінка, тобто як категорія інтрапсихологічна». Інакше кажучи, індивідуальні психологічні здібності спочатку поступово задаються людині зовні, із соціального середовища, і лише з часом індивід засвоює їх, «переносить» усередину. Механізм формування індивідуальних здібностей одержав назву *інтеріоризації*.

#### 9. Структура свідомості.

Готуючи відповідь на питання, здобувачі вищої освіти повинні знати, що О. М. Леонтьєв виділяв наступні складові: *значення; особистісний сенс; почуттєва тканина*. Таке уявлення про системну організацію свідомості було переглянуто Ф. Е. Василюком, що виявив його неповним і доповнив перелік структури свідомості ще двома складовими: *предмет і знак*. Запропонована структура свідомості була доповнена і розвинена В. П. Зінченком. У свідомості, крім почуттєвої тканини, значення і змісту, було виділено біодинамічну тканину руху й дії.

У новій схемі *значення і сенс* утворюють *рефлексивний* або *рефлексивно-споглядальний* шар свідомості. *Буттєвий* або *буттєво-діяльнісний* шар свідомості утворюють *почуттєва тканина образу і біодинамічна тканина руху й дії*. У підсумку виходить двошарова (у кожному шарі по два рівні) структура свідомості та чотири одиниці її аналізу.

В. П. Зінченко вказував, що слід утримуватися від характеристики буттєвого і рефлексивного рівнів свідомості в термінах «вищий» чи «нижчий», «головний» чи «підпорядкований». Кожний із рівнів виконує свої функції й під час вирішення різних життєвих завдань можуть домінувати то один, то інший.

Дамо короткий опис кожного з компонентів структури, як вони представлені в роботах О. М. Леонтьєва та В. П. Зінченка.

Поняття *значення* фіксує ту обставину, що свідомість людини формується у рамках певного культурного простору. У культурі, в її значущих змістах історично кристалізовано суспільний досвід діяльності, спілкування, світосприймання, що індивідові необхідно не тільки засвоїти, але й побудувати на його основі власний досвід. «У значеннях, – писав О. М. Леонтьєв, – представлено перетворену і згорнуту в матерії мови ідеальну форму існування предметного світу, його властивостей, зв'язків і відносин, розкритих сукупною суспільною практикою».

Поняття *сенсу* рівною мірою відноситься як до сфери свідомості, так і до сфери буття. Воно вказує на те, що індивідуальна свідомість не може бути зведена до безособового знання. У силу приналежності живому суб'єктові та реальній включеності в його життєдіяльність, свідомість завжди є емоційно забарвленою. Іншими словами, зміст свідомості є не тільки знанням, а й ставленням.

Поняття *сенсу* виражає вкорінення індивідуальної свідомості в буття людини, у той час як значення виражає його підключеність до суспільної свідомості. Зміст – це функціонування значень у процесах діяльності й свідомості конкретних індивідів. Зміст пов'язує значення з реальністю самого життя людини в цьому світі, з її мотивами й цінностями. Саме зміст створює упередженість людської свідомості.

Дослідження значеннєвої сфери свідомості у психології пов'язані з аналізом втілення сенсу в значеннях (глибоко інтимний, психологічно змістовний процес; у всій повноті проявляється в художній творчості), витягу (вичерпування) сенсів із ситуації або наділення ситуації сенсом. При вирішенні людиною складних життєвих завдань спостерігаються протилежні процеси, що відбуваються циклічно та полягають в означенні сенсів і в осмисленні значень. Означити сенс – це затримати реалізацію програми дій, подумки програти її, продумати. Осмислити значення, навпаки, означає винести певні уроки з уже реалізованої програми дій, взяти її на озброєння або відмовитися від неї, почати шукати новий зміст і відповідно до цього будувати програму нових дій.

*Біодинамічна тканина* – це узагальнене найменування для різних характеристик живого руху і предметних дій. Біодинамічна тканина – це зовнішня форма живого руху, може бути відстежена і зареєстрована. Термін «тканина» у даному контексті використовується для підкреслення думки про те, що це матеріал, з якого будуються доцільні, довільні рухи й дії. У міру їх будови все більш складною стає внутрішня форма (буттєвий шар свідомості) таких рухів і дій. Вона заповнюється когнітивними, емоційно-оцінними, значеннєвими утвореннями. Справжня доцільність і довільність рухів та дій можливі тоді, коли слово входить до внутрішньої форми живого руху, інакше кажучи, при взаємодії буттєвого й рефлексивного шарів свідомості.

*Почуттєва тканина образу* – це узагальнене найменування для різних перцептивних категорій (простір, рухи, колір, форма тощо), з яких складається образ. «Особлива функція почуттєвих образів свідомості, – писав О. М. Леонтьєв, – полягає в тому, що вони надають реальності свідомій картині світу, що відкривається суб'єктові... Завдяки почуттєвому змісту свідомості світ виступає для суб'єкта як існуючий не у свідомості, а поза його свідомістю – як об'єктивне «поле» і об'єкт його діяльності».

*Почуттєва тканина образу* у свідомості суб'єктивно виражається у підсвідомому переживанні людиною «почуття реальності». У випадках же порушення сприйняття зовнішніх впливів з'являються специфічні переживання нереальності ситуації, навколишнього світу, самого себе.

Найбільш чітко ці явища проявляються при сенсорній депривації, в умовах монотонності, одноманітності навколишнього світу.

*Буттєвий і рефлексивний* шари свідомості перебувають у тісному взаємозв'язку. Характеризуючи взаємини між шарами свідомості, В. П. Зінченко писав: «Рефлексивний шар свідомості одночасно є подієвим, буттєвим. У свою чергу, буттєвий шар не тільки зазнає впливу рефлексивного, але й сам має зачатки або вихідні форми рефлексії. Тому буттєвий шар свідомості з повним правом можна назвати спів-рефлексивним. Інакше й не може бути, тому що якби кожний із шарів не ніс на собі відбитка іншого, вони не могли б взаємодіяти й навіть впізнавати один одного». У рефлексивному шарі, у значеннях і змістах, присутні елементи буттєвого шару. Зміст – це завжди зміст чогось: образу, дії, життя. З них він витягує або в них вкладається. Виражене словом значення містить у собі як образ, так і дію. У свою чергу, буттєвий шар свідомості несе на собі відбитки розвитку рефлексії, містить у собі її джерела й початок. Значення оцінка включена в біодинамічну і почуттєву тканини; вона нерідко здійснюється не тільки під час, але й до формування образу або реалізації дії.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Розуміння структури свідомості в працях О.М. Лактіонова.
2. Розуміння свідомості в сучасній психології.
3. Розуміння свідомості в сучасній філософії.
4. Самосвідомість, розвиток самосвідомості.

### **Література**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
2. Загальна психологія : підручник : затверджено МОН України / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005.
3. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
4. Майдіков Ю.Л. Нервова система і психічна діяльність людини : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України / Ю.Л. Майдіков, С.І. Корсун. Київ : Магістр - ХХІ сторіччя, 2007.
5. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

Тема № 4: Свідомість

**Практичне заняття.** Свідомість

Кількість годин: 2.

**Навчальні питання:**

1. Самовідношення.
2. Опитувальник Самовідношення В.В. Століна.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
2. Загальна психологія : підручник : затверджено МОН України / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005.
3. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
4. Стимульний матеріал методики Самовідношення В.В. Століна.

### **Хід заняття:**

#### **I Порядок проведення вступу**

Опитувальник самовідношення В.В. Століна включає наступні шкали.

1. Самовпевненість.
2. Очікуване відношення інших людей.
3. Самоприйняття.
4. Самокерівництво.
5. Самозвинувачення.
6. Самоінтерес.
7. Саморозуміння.

Усі ці чинники інтерпретовані як найбільш конкретний рівень самовідношення - рівень внутрішніх дій на адресу самого себе або готовності до таких дій. Ці чинники утворили більше узагальнений рівень самовідношення, що описується чотирма вимірами:

Самоповага - шкала, яка об'єднує твердження щодо «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самовідношення, який емоційно і змістовно об'єднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути саме послідовним, розуміння самого себе;

Аутосимпатія - шкала, об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». До шкали увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних подробицях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі - бачення в собі по перевазі недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, знуцання, винесення самовироку.

Самоінтерес - шкала, відбиває міру близькості до. самому собі, зокрема, інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», упевненість у своєму цікавості для інших; Очікуване відношення інших людей - шкала, відбиває очікування позитивного або негативного відношення до себе оточення. Людина, яка очікує антипатичного відношення до себе, чекає його як від більшості, від сторонніх або мало з ним пов'язаних людей, так і від небагатьох, любов яких їй важлива. Від інших

людей така людина чекає заперечення її внутрішніх достоїнств (совість), антипатії до своєї зовнішності. При цьому вона як би приймає антипатію інших, що проявляється в тому, що собі вона не бажає добра посправжньому. Себе вважає унікальним, несхожим на інших, не ставить перед собою завдання на збільшення самоповаги.

## **II Порядок проведення основної частини**

Проводиться вивчення самовідношення за допомогою опитувальника самовідношення В.В. Століна.

## **III Порядок проведення заключної частини**

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які переваги та недоліки опитувальника самовідношення В.В. Століна.

### **Тема № 5 Несвідомі психічні процеси**

#### **Семінарське заняття Несвідомі психічні процеси**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про несвідомі психічні процеси.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Неусвідомлювані механізми та дії.
2. Класифікація неусвідомлюваних процесів; концепція неусвідомлюваної настанови Д.М. Узнадзе.
3. Неусвідомлювані спонукачі свідомих дій.
4. Неусвідомлювані психічні процеси за З. Фрейдом; поняття про несвідоме.
5. Захисні психічні механізми витиснення та опору.
6. Надсвідомі процеси.

#### ***Методичні вказівки:***

1. Неусвідомлювані механізми та дії.

Здобувачі вищої освіти повинні згадати наступну класифікацію:

- 1) неусвідомлювані автоматизми;
- 2) явище неусвідомлюваної установки;
- 3) неусвідомлювані супроводи свідомих дій.

*Неусвідомлювані автоматизми* являють собою дії та акти, які відбуваються без участі свідомості, «самі собою», механічно.

Деякі з цих процесів ніколи не усвідомлювалися (первинні автоматизми): вони або вроджені, або формуються протягом першого року життя дитини. Це автоматичні дії, пов'язані з миготінням, схоплюванням предметів, ходьбою, ссанням тощо. Інші процеси раніше були свідомими, але перестали усвідомлюватися (вторинні автоматизми). Цю групу становлять автоматичні дії або навички, завдяки яким відбувається вивільнення свідомості та спрямування її на більш складні аспекти діяльності. Автоматичні дії лежать в основі розвитку всіх наших умінь, знань, навичок. Так, наприклад, можна слухати лектора і автоматично фіксувати в конспекті основні положення теми, що викладається ним, у вигляді запису.

Або візьмемо, приміром, оволодіння навичками гри на музичному інструменті. Цей процес вимагає проходження людиною ряду стадій. Перша

стадія – *когнітивна*, під час якої вся увага того, хто навчається, зосереджується на розшифровці нотного тексту, аплікатурі, ритмі, мелодійному малюнку. На цій стадії формуються стратегії, спрямовані на вироблення чітко послідовних рухів і на їх програмування.

У міру того, як налагоджуються зв'язки між усіма елементами навичок, стратегія змінюється. Турбота про те, які елементи та в якій послідовності повинні бути поєднані, стає все меншою, а разом із цим поступово знижується і супутня пізнавальна активність. Це – *асоціативна стадія*, для якої характерне постійне поліпшення координації та інтеграції різних елементів навичок.

Якщо хтось навчається, проявляє належну ретельність та ініціативу, то він досягає наступної, *автономної стадії*, що відповідає високому рівню вміння. Навичка при цьому стає автоматичною, помилки – все більш рідкісними, зосередженість на технічній стороні слабшає, і головне місце тепер займає союз розуму і почуття. При цьому рука й музичний інструмент зливаються в єдине ціле і утворюють ту основу, на якій можливі імпровізація, натхнення і творчий політ.

Усе сказане відноситься й до таких вторинних автоматизмів, як катання на лижах, їзда на велосипеді, робота за комп'ютером, плавання тощо.

*Другий підклас* неусвідомлюваних механізмів свідомих дій – явище *неусвідомлюваної установки*. Установка – це готовність організму або суб'єкта до здійснення певної дії. Стан готовності, або установка, є дуже важливим у житті людини. Суб'єкт, підготовлений до певної дії, зазвичай здійснює її швидко і часто. Однак іноді установки відіграють негативну роль. Наприклад, якщо необґрунтовано боятися одержати погану оцінку на іспиті, то можна й справді почати «плутатися» у визначеннях, забути викладений матеріал, бачити перед собою «дуже грізного» викладача.

Саме «помилки установки», що виражаються в невірних сприйняттях, діях або оцінках і стосуються найбільш характерних її проявів, раніше інших привернули увагу психологів.

*Третій підклас* неусвідомлюваних механізмів – *неусвідомлювані супроводи свідомих дій*. У цей підклас входять мимовільні рухи, вегетативні реакції, тонічні напруги, міміка, пантоміміка, що супроводжують дії і стани людини.

Наприклад, Д. Морріс помітив, що власна неправда викликає у деяких людей свербляче відчуття у м'язових тканинах обличчя та шиї, внаслідок чого людина неусвідомлено починає відтягати комірець сорочки.

У стані сильного пригнічення або хвилювання людина кладе пальці в рот або гризе ручку. Це вважають проявом неусвідомленого прагнення повернутися до безпечного, безхмарного стану немовляти.

Такого роду процеси мають надзвичайне значення для психології, що зумовлено двома обставинами. По-перше, вони являють собою найважливіші додаткові (поряд із мовою) засоби комунікації; по-друге, можуть бути використані як об'єктивні показники різних психологічних характеристик людини – її намірів, відносин, прихованих бажань, думок тощо.

2. Класифікація неусвідомлюваних процесів; концепція неусвідомлюваної настанови Д.М. Узнадзе.

При відповіді на наступне питання здобувачі вищої освіти повинні знати, що в школі Д. Н. Узнадзе вивчаючи факти, що демонструють готовність організму до дії, виділи певні види установок, які відносяться до різних сфер психічного життя індивіда.

Так, наприклад, спортсмен, який перебуває у стані готовності до ривка на старті, демонструє моторну установку. Дитина, що сидить у темній кімнаті одна, може чути підозрілі шорохи й бачити «страшні» фігурки на стелі. Це – явище перцептивної установки.

Коли учневі пропонується вирішити завдання на «кмітливість», яке не потребує обчислень, а в умові навмисно наведено кілька чисел, то в учня мимоволі спрацьовує установка виконувати алгебраїчні перетворення. Це приклад розумової установки.

Коли ми перестаємо фіксувати увагу на певному почутті, наприклад, на почутті любові, то емоції, пов'язані з цим почуттям, не зникають. Вони зберігаються в тому розумінні, що, будучи один раз пережитими, вони перебудовують певним чином усю систему нашої поведінки, створюють (незалежно від того, що в цей момент не усвідомлюються) певну спрямованість, вибірковість наших дій, прагнення реагувати певним чином на стимули, що були раніше індіферентними, перевагою одних вчинків і униканням інших. Це – психологічна установка. Саме в даному контексті можемо говорити, що наші почуття непохитно зберігаються в нас, незважаючи на те, що численні явища і процеси, до яких у різний час приковується наша увага, а разом із ними і зміст наших усвідомлюваних переживань, калейдоскопічно змінюються. Узагальнюючи, можна сказати, що наші емоції, афекти, прагнення існують у нас непохитно тільки тому, що протягом певних фаз свого існування вони виступають як системи неусвідомлюваних психологічних установок, забезпечуючи тим самим єдність особистості суб'єкта і послідовність його поведінки.

Таким чином, психологічні установки не тільки управляють нашою поведінкою, але й утворюють ніби стрижень, психологічний «кістяк», що визначає внутрішній зв'язок різних фаз нашого існування всупереч нескінченній розмаїтості конкретних змістів свідомості, з якими кожна із цих фаз пов'язана.

### 3. Неусвідомлювані спонукачі свідомих дій.

При відповіді на третє питання здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що тенденція до витіснення певних переживань виникає, головним чином, у тих випадках, коли ці переживання в силу різного роду соціальних заборон або конфліктів з іншими протилежно орієнтованими переживаннями не можуть знайти свого адекватного вираження в поведінці. Подібні процеси можна спостерігати, наприклад, при психічних травмах на кшталт образи, завданої суб'єктові конкретною особою, або у разі втрати чогось цінного. У



подібних випадках уся енергія психологічного захисту скривдженого або втраченого спрямовується на поступове зниження значущості образи або втрати.

Якщо робота цієї форми захисту виявляється успішною, то виникає поступове усунення з усвідомлюваного душевного життя епізоду образи або епізоду втрати. Якщо ж ні, то розвиваються складні картини, в яких усвідомлюване вигадливо переплітається з неусвідомлюваним, і результат може бути неоднозначним.

Наявність конфліктів, внутрішніх протиріч у сфері переживань, що мають високий ступінь значущості для суб'єкта, є серйозним чинником ризику для його психічного здоров'я. Тому його психіка прагне найрізноманітнішими шляхами усунути подібні конфлікти. Якщо не вдається знизити значущість психічно травмуючого фактору, то може активізуватися інший тип психологічного захисту – заміщення того, що підлягає витісненню, тобто створення замість системи травмуючих переживань іншої системи значущого, що виступає як компенсаторна структура, проте більш легко може бути виражена у поведінці.

Так, підліток, ставши на шлях аморальної поведінки, виявляє схильність наділити останню ореолом «романтики», ореолом «виклику», який він кидає суспільству, що не визнає його, і тим самим відновлює у власних очах свій престиж, лише заглушуючи в дійсності відчуття невдоволення собою, яке витісняється.

#### 4. Неусвідомлювані психічні процеси за З. Фрейдом; поняття про несвідоме.

У відповіді на четверте питання здобувачі вищої освіти мають знати, що Фрейд спробував звести велику розмаїтість інстинктів до двох основних груп: інстинкти, що підтримують життя (сексуальні), та інстинкти, що руйнують життя (деструктивні). Більшість наших думок та дій пов'язані не з одним із цих інстинктів, а є результатом їх взаємодії та взаємовпливу. Інстинкти – це «канали, по яких протікає енергія», і ця енергія підпорядковується своїм власним законам.

На думку З. Фрейда, кожний із цих двох узагальнених інстинктів має своє джерело енергії. *Лібідо* – енергія, властива інстинктам життя; деструктивним інстинктам властива агресивна енергія. Ця енергія має свої кількісні й динамічні критерії. *Катексис* – це процес поміщення енергії у різні сфери психічного життя, в ідею або в дію. Катектирована енергія перестає бути рухливою і вже не може переміщатися до нових об'єктів: вона вкорінюється в тій сфері психіки, яка втримує її.

У структурі особистості З. Фрейд виділяв *Ід*, *Его* й *Супер-Его* (Воно, Я, Над-Я). За його вченням, *Ід* – це первісна, основна, центральна й разом із тим найбільш архаїчна частина особистості. *Ід*, вважає Фрейд, «містить усе унікальне, усе, що є під час народження, що закладено в конструкції..., отже, ті інстинкти, які виникають у соматичній організації та які в *Ід* знаходять перше психічне вираження у формі, нам не відомій. *Ід* є джерелом енергії для

всієї особистості, при цьому – цілком несвідомо. Але думки або почуття, витиснуті зі свідомості в несвідоме Ід, як і раніше здатні впливати на психічне життя людини, причому згодом сила цього впливу не зменшується. Ід можна порівняти зі сліпим і глухим диктатором з необмеженою владою, але панувати він може тільки через посередників».

*Его* розвивається з Ід, але, на відміну від останнього, перебуває в постійному контакті із зовнішнім світом. *Его* захищає Ід, як кора – дерево, але при цьому споживає енергією Ід. Свідоме життя протікає переважно в *Его*. За допомогою накопичення досвіду (у пам'яті) *Его* уникає небезпечних подразників, адаптуючись до помірних, і, головне, – за допомогою активної діяльності, здатне перебудовувати його собі на користь. Розвиваючись, *Его* поступово одержує контроль над вимогами Ід, вирішуючи, чи буде інстинктивна потреба реалізована у цю ж хвилину, чи її задоволення буде відкладено до настання більш сприятливих обставин. Таким чином, Ід реагує на потреби, *Его* – на можливості. На *Его* впливають зовнішні (середовище) і внутрішні (Ід) імпульси. Наростання цих імпульсів супроводжується напругою, почуттям «невдоволення», зменшення – релаксацією, почуттям «задоволення». *Его*, як вважав З. Фрейд, прагне до задоволення й намагається уникнути невдоволення.

*Супер-Его* розвивається із *Его* і є суддею та цензором його діяльності й думок. Це сховище вироблених суспільством моральних установок і норм поведінки. Фрейд вказує на три функції *Супер-Его*: совість, самоспостереження, формування ідеалів.

У якості совісті *Супер-Его* судить, обмежує, забороняє або дозволяє свідому діяльність. Самоспостереження виникає зі здатності *Супер-Его* (незалежно від Ід і *Его*) оцінювати діяльність, спрямовану на задоволення потреби. Формування ідеалів пов'язане з розвитком самого *Супер-Его*. Іноді *Супер-Его* ототожнюють із поведінкою одного з батьків. «*Супер-Его* дитини, – підкреслював Фрейд, – у дійсності конструюється не за моделлю його батьків, а за моделлю *Супер-Его* його батьків».

Основна мета взаємодії всіх трьох систем – Ід, *Его* і *Супер-Его* – підтримувати або (в разі порушень) відновлювати оптимальний рівень динамічного розвитку душевного життя, збільшуючи задоволення і зводячи до мінімуму невдоволення.

Від напруги, яка виникає під впливом різних сил (внутрішніх, зовнішніх), *Его* оберігає себе за допомогою таких захисних механізмів, як витіснення, заперечення, раціоналізація, реактивні утворення, проекція, ізоляція, регресія і сублімація.

## 5. Захисні психічні механізми витіснення та опору.

Здобувачі вищої освіти мають знати основні механізми психологічного захисту.

*Витіснення* – це видалення зі свідомості почуттів, думок і намірів, які створюють потенційно руйнівну напруженість. Однак витиснуті в несвідоме, ці «комплекси» продовжують впливати на духовне життя й поведінку людини

та постійно шукають виходу «назовні». Тому для утримання їх у сфері несвідомого потрібні постійні витрати енергії.

*Заперечення* – це спроба не приймати за реальність події, небажані для Его. Примітною в таких випадках є здатність «пропускати» у своїх спогадах неприємні пережиті події, замінюючи їх вимислом. Як характерний приклад З. Фрейд наводить спогади Ч. Дарвіна: «Протягом багатьох років я додержувався золотого правила, а саме, коли я зіштовхувався з опублікованим фактом, спостереженням або ідеєю, які суперечили моїм основним результатам, я негайно записував це; я виявив із досвіду, що такі факти та ідеї набагато легше вислизають із пам'яті, ніж сприятливі».

*Раціоналізація* – це, за Фрейдом, знайдення прийнятних причин і пояснень для неприйнятних думок і дій. Природно, що ці «виправдувальні» пояснення думок та вчинків виглядають більш етично і шляхетно, ніж їх справжні мотиви.

*Реактивні утворення* – це поведінка або почуття, протиставлювані бажанню; це явна або неусвідомлена інверсія бажання.

*Проекція* – це підсвідоме приписування власних якостей, почуттів і бажань іншій людині.

*Ізоляція* – це відділення психотравмуючої ситуації від пов'язаних із нею душевних переживань. Заміна ситуації відбувається ніби неусвідомлено, принаймні, не пов'язується з власними переживаннями. Усе відбувається начебто з кимось іншим. Ізоляція ситуації від власного Его особливо яскраво проявляється у дітей. Взявши ляльку або іграшкову тваринку, дитина, граючи, може «дати» їй робити й говорити все, що їй самій забороняється: бути безрозсудною, саркастичною, жорстокою, лаятися, висміювати інших тощо.

*Регресія* – перехід на більш примітивний рівень поведінки або мислення. Навіть здорові люди, щоб якось захиститися від постійного емоційного пресингу, «спустити пару», час від часу вдаються до різних форм регресії. Вони курять, напиваються, белькочуть як діти, читають бульварні романи, псують речі, вірять містифікаторам, ризиковано водять автомобіль і роблять ще масу «дурниць».

*Сублімація* – це найпоширеніший захисний механізм, за допомогою якого лібідо та агресивна енергія трансформуються в різні види діяльності, прийнятні для індивіда й суспільства. Різновидом сублімації може бути спорт, інтелектуальна праця, творчість. Сублімована енергія, на думку Фрейда, створює цивілізацію.

Таким чином, «механізми захисту – це способи, за допомогою яких Его захищає себе від внутрішніх і зовнішніх напруг». Ці механізми, у розумінні З. Фрейда, відіграють значну роль у патогенезі неврозів. Невротичний синдром є наслідком невдалого захисного процесу. Психоневроз – прояв захисту свідомої частини душевного життя від неприйнятних переживань і прагнень. З механізмами витіснення Фрейд, зокрема, пов'язує деякі симптоми істерії, імпотенцію, фригідність, психосоматичні захворювання (бронхіальна астма, виразка шлунку). Для неврозу нав'язливих станів характерними є механізми ізоляції та реактивного утворення.

## 6. Надсвідомі процеси.

Здобувачі вищої освіти повинні знати, що під *надсвідомими процесами* найчастіше розуміють процеси утворення певного інтегрального результату великої свідомої роботи, який із часом ніби «вторгається» у свідомість людини.

Наприклад, для того, щоб зрушити з мертвої точки під час розв'язання складного завдання, необхідно свідомими зусиллями, багаторазово повторюючи міркування та обчислення, довести себе до стану, коли всі аргументи «за» і «проти» відомі напам'ять, а всі розрахунки здійснюються без паперу, у розумі. Тільки після такої підготовки можна сподіватися на дієвість надсвідомих процесів.

Таким чином, до надсвідомих процесів відносять процеси творчого мислення, процеси переживання великих життєвих подій, особистісні кризи. Подібні процеси відрізняються від свідомих за двома важливими параметрами:

1) суб'єкт наперед не знає кінцевого результату, до якого призведе формування і вплив надсвідомого процесу. Свідомі ж процеси передбачають мету дії, тобто усвідомлення підсумку діяльності людини;

2) невідомий момент, коли надсвідомий процес завершиться: як правило, це відбувається раптово, зненацька для суб'єкта. Свідомі дії, навпаки, передбачають контроль за досягненням мети і, отже, приблизну оцінку моменту її реалізації.

Насамкінець торкнемося проблеми співвідношення свідомості та неусвідомлюваних процесів різних класів.

Людська свідомість – це ніби острів, занурений у море неусвідомлюваних процесів. Унизу – неусвідомлювані механізми свідомих дій. Їх можна назвати «чорноробами» свідомості або технічними виконавцями. Нарівні з процесами свідомості можна помістити неусвідомлювані спонуки свідомих дій. Вони за рангом відповідають усвідомлюваним спонукам, однак мають інші характеристики: вони витиснуті зі свідомості, мають емоційний заряд і час від часу прориваються у свідомість в особливій символічній формі.

Угорі – «надсвідомість». Вона розгортається у формі тривалої й напруженої роботи свідомості та проявляється як своєрідний інтегральний підсумок, що, у свою чергу, вертається у свідомість у вигляді нової творчої ідеї, нового почуття, позиції або життєвої установки. Це якісно змінює подальший плин свідомості.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Поняття несвідомого за К.-Г. Юнгом.
2. Сучасні концепції несвідомого в психології.
3. Філософські передумови виникнення концепції несвідомого в 19 ст.
4. Механізми психологічного захисту: сучасний погляд.
5. Співвідношення свідомих та надсвідомих процесів.

6. Урахування неусвідомлюваних психічних процесів в діяльності робітників ОВС.

**Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України. Київ : Либідь, 2002.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
5. Роменець В.А. Історія психології: ХІХ - початок ХХ століття : навч. посібник : Рекомендовано МОН України. Київ : Либідь, 2007.
6. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

**Тема № 5: Несвідомі психічні процеси**

**Практичне заняття. Механізми психологічного захисту**

Кількість годин: 2.

**Навчальні питання:**

1. Механізми психологічного захисту.
2. Опитувальника індекс життєвого стилю (Life Style Index (LSI) R. Plutchik і Н. Kellerman).

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
2. Загальна психологія : підручник : затверджено МОН України / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005.
3. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
4. Стимульний матеріал опитувальника індекс життєвого стилю (Life Style Index (LSI) R. Plutchik і Н. Kellerman).

**Хід заняття:**

**І Порядок проведення вступу**

Заперечення. Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі обставини, які викликають тривогу, або заперечується який-небудь внутрішній імпульс або сторона саме себе. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для навколишніх, проте не приймаються, не зізнаються самою особистістю, інформація, яка

тривожить та може привести до конфлікту, що виникає при прояві мотивів, які суперечать основним установкам особистості або інформація, що загрожує її самозбереженню, самоповазі, або соціальному престижу, не сприймається.

Витиснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятний для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, які викликають тривогу, стають несвідомими, людина витісняє сам факт будь-якого поганого вчинку, але інтрапсихічний конфлікт зберігається, а викликана їм емоційна напруга суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога.

Регресія. При цій формі захисної реакції особистість, яка піддається дії фруструючих факторів, заміняє вирішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більше прості та доступні в сформованих ситуаціях. Використання більше простих та звичних поведінкових стереотипів істотно збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переваги конфліктних ситуацій.

Компенсація проявляється в спробах знайти підходящу заміну реального або уявлюваного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або присвоєння собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається в ситуаціях необхідності уникнути конфлікту із цією особистістю та підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу та переструктурування й тому, не стають частиною самої особистості.

В основі «проекції» лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані й неприйнятні для особистості почуття й думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям та в такий спосіб фактом свідомості стають як би вторинними. Негативний, соціально малоодобруєний відтінок випробовуваних почуттів та властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується навколишньої, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях.

Заміщення. Дія цього захисного механізму проявляється в розряді подавлених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більше доступні, чим ті, що викликали негативні емоції та почуття. У більшості випадків заміщення дозволяє емоційну напругу, що виникла під впливом фруструючої ситуації, але не приведе до полегшення або досягнення поставленої мети.

Інтелектуалізація. Дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або (фруструючої) ситуації без переживань, особистість припиняє переживання, викликані неприємною йди суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок та маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного, витиснутого бажання й почуття гіпертрофіровано компенсуються іншим, відповідним вищим соціальним цінностям

Реактивне утворення. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів у суб'єктивно їх протилежність, що розуміється.

## II Порядок проведення основної частини

Проводиться вивчення механізмів психологічного захисту за допомогою опитувальника індекс життєвого стилю (Life Style Index (LSI) R. Plutchik і Н. Kellerman).

Опитувальник індекс життєвого стилю містить дозволяє виміряти 8 захисних механізмів: А - заперечення, В - витиснення, З - регресія, Д - компенсація, Е - проекція, Ф - заміщення, І - інтелектуалізація, Н - реактивне утворення.

## III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які переваги та недоліки опитувальника індекс життєвого стилю.

## **Тема № 6: Психологічна теорія діяльності**

### **Семінарське заняття 1 Психологічна теорія діяльності**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про психологічну теорію діяльності.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Особливості людської діяльності.
2. Спілкування, гра, навчання, праця.
3. Психологічна теорія діяльності за О.М. Леонт'євим. Структура діяльності.
4. Професійна діяльність. Особливості професійної діяльності поліцейського.
5. Поняття потреб, їх функції.
6. Стадії формування та ознаки потреб.
7. Класифікація потреб.

### **Методичні вказівки:**

1. Особливості людської діяльності.

*Активність* – поняття, що виражає здатність живих істот довільно рухатися і змінюватися під впливом зовнішніх і внутрішніх стимулів-подразників. Активність є загальною характеристикою життя, це стан живих істот як умова їх існування у світі. Активна істота має особливу якість – здатність до саморозвитку, у процесі якого вона відтворює себе і перетворюється на суб'єкта активності. Для біологічного рівня руху матерії активність виступає як життєдіяльність, або життя.

Рухова активність ускладнюється з розвитком живих істот. Активність рослин практично обмежена обміном речовин із навколишнім середовищем,

активність тварин включає елементарні форми дослідження цього середовища і навчання. Активність людини може бути найрізноманітнішою.

Діяльність – це динамічна, схильна до саморозвитку ієрархічна система взаємодій суб'єкта зі світом, у процесі яких відбувається виникнення психічного образу, втілення його в об'єкті, здійснення і перетворення опосередкованих психічним образом відносин суб'єкта у предметній діяльності. Діяльність є основним способом прояву і розвитку рефлексивної свідомості. У діяльності люди і навколишній світ, якщо можна так висловитися, взаємозанурюються одне в одне. Діяльність є джерелом, результатом і необхідною умовою розвитку людської культури, цивілізації, індивідуального досвіду життя. Спільна діяльність людей створює світ людських відносин.

Основною характеристикою діяльності є її предметність, яка полягає в тому, що діяльності вона підпорядковується, уподібнюється властивостям, явищам і відносинам незалежного від неї об'єктивного світу. Предметність виступає як універсальна пластичність діяльності, як її можливість відбивати в собі об'єктивні властивості предметів, серед яких діє суб'єкт.

Діяльність людини завжди є суспільною. У своїй істинно соціальній діяльності людина виступає як представник людського роду, який враховує результати діяльності інших людей та їх позиції у спільній діяльності.

Діяльності притаманна така характеристика, як суб'єктність; діяльність реалізується як окремим, так і колективним суб'єктом.

Діяльність просякнута соціальними нормами, які створюють можливість цілеспрямованих, ефективних і погоджених дій у контексті життєдіяльності. З іншого боку, кожна діяльність вимагає індивідуального підходу, творчості її суб'єкта. У діяльності, під час вирішення будь-якої задачі, людина використовує свій творчий потенціал. У діяльності народжуються нові потреби, відносини, тим самим відбувається процес «відтворення» і відновлення людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності.

Перший шар діяльності (потреби, мотиви, цілі, умови) складає її предметний зміст. Це внутрішній план її здійснення, її образ, те, на основі чого вона будується. Другий шар діяльності (окрема діяльність, дії, операції) складають її структурні елементи. У своїй єдності ці шари діяльності складають її психологічний зміст. У діяльності є й третій шар: взаємні переходи і перетворення її окремих структурних елементів (мотиву – у мету і, відповідно, діяльності – у дію; мету – в умови її реалізації тощо). Це вже динаміка діяльності, її трансформація.

О. М. Леонтьєв неодноразово підкреслював цілісність внутріаспектного розподілу: діяльність може містити в собі одну-єдину дію і навіть операцію, бути дією або операцією.

Зміст цілісної діяльності співвідносний з поняттями «потреба» і «мотив», із процесом визначення їх предметного змісту. Тому аналіз конкретної діяльності людини можна здійснити тільки тоді, коли будуть визначені потреби і мотиви цієї діяльності за умови досить чіткого формулювання їх



предметного змісту. І, навпаки, якщо мова йде про потребу та її конкретні мотиви, предметний зміст яких визначено, то цим психологічним утворенням повинна відповідати та чи інша діяльність, спрямована на їх задоволення.

Джерелом діяльності людини виступають різноманітні потреби. Потреба – це стан людини, що виражає її залежність від матеріальних і духовних предметів і умов існування, що знаходяться поза індивідом. Із психологічної точки зору, потреба людини – це переживання нестатку в тому, що необхідно для підтримки життя її організму і розвитку її особистості.

Пережитий людиною нестаток (потреба) спонукає її до здійснення діяльності, до пошуку предмета задоволення потреби. Предмет потреби є її дійсним мотивом. Мотив – це форма прояву потреби, спонукання до певної діяльності, той предмет, заради якого здійснюється ця діяльність. Саме у мотиві втілюється потреба. Мотив – це опредмечена потреба. Тобто предмет потреби – це мотив. На основі однієї й тієї ж потреби можуть утворюватися мотиви різних діяльностей. Діяльність може викликатися різними мотивами, відповідати різним потребам.

Той або інший мотив спонукає людину до постановки задачі, до виявлення тієї мети, яка представлена у певних умовах, вимагає виконання дії, спрямованої на створення або отримання предмета, який відповідає вимогам мотиву і задовольняє потребу. Мета – це уявний результат діяльності.

Діяльність як ціле – це одиниця життя людини, активність, що відповідає певній потребі, мотиву. Діяльність завжди співвідноситься з певним мотивом.

Дія виступає як основний складовий елемент діяльності. Вона відповідає усвідомлюваній меті. Будь-яка діяльність здійснюється у формі дій або послідовності дій. Це означає, що коли ми спостерігаємо будь-який зовнішній або внутрішній процес активності людини, то відносно мотиву людини активність є діяльністю, а щодо мети – окремою дією або сукупністю дій. Діяльність і дія жорстко не пов'язані. Та сама діяльність може реалізовуватися різними діями, і та сама дія може входити в різні види діяльності.

Дія, маючи визначену мету, здійснюється різними способами залежно від тих умов, у яких ця дія відбувається. Способи вчинення дії називаються операціями. Операції – це перетворені дії, які стали способами вчинення інших, більш складних дій.

Наприклад, коли дитина вчиться писати літери, то процес написання є для неї дією, яка спрямовувалася свідомою метою – правильно написати літеру. Але, опанувавши цю дію, дитина використовує написання літер як спосіб для написання слів (більш складної дії) і, таким чином, написання літер перетворюється з дії в операцію.

Особливий аспект аналізу діяльності становлять зміни і трансформації самої будови діяльності як цілісної системи у процесі її здійснення. Так, діяльність може втратити свій мотив і перетворитися в дію, а дія, у разі зміни її мети, може перетворитися в операцію. Мотив певної діяльності може

переходити на мету дії, у результаті чого останнє перетворюється в іншу діяльність.

Ці трансформації відбуваються тому, що результати складаючих діяльність дій за деяких умов виявляються більш значними, ніж їх мотиви. О. М. Леонтьєв наводить такий приклад. Дитина може вчасно виконувати домашні завдання спочатку лише для того, щоб піти гуляти. Але у разі систематичного одержання позитивних оцінок за свою роботу, які підвищують її учнівський «престиж», вона починає готуватися до уроків для того, щоб отримувати гарні оцінки. Дія підготовки до уроків набула іншої мотивації.

Це загальний психологічний механізм розвитку дій: зсув мотиву на мету. О. М. Леонтьєв так характеризує цей механізм. Дії, збагачуючись, «переростають» те коло діяльностей, які вони реалізують, і вступають у протиріччя з мотивами, що їх породили. У результаті відбувається так званий зсув мотиву на мету, зміна їх ієрархії спричиняє виникнення нових мотивів – нових видів діяльності; колишні цілі психологічно дискредитуються, а дії, які відповідають їм, або зовсім припиняються, або перетворюються в операції.

Будь-яка мета існує в певній предметній ситуації. Тому пов'язана з ним дія повинна здійснюватися залежно від конкретних умов, що складаються. «Способи вчинення дії, – писав О. М. Леонтьєв, – я називаю операціями».

Так само, як дії співвідносяться з пов'язаними з ними цілями, операції, що їх складають, співвідносяться з умовами досягнення відповідних цілей. Дії та операції мають різне походження. Генезис дії пов'язаний з обміном діяльностями між окремими індивідами. Походження операцій пов'язане з результатами перетворення дій, що мають місце під час їх включення в інші дії з наступною технізацією.

Спочатку кожна операція формується як дія, підпорядкована визначеній меті і має свою орієнтовну основу. Потім ця дія включається в іншу дію власним операційним складом і стає однією з реалізуючих її операцій. Тут вона перестає здійснюватися як особливий цілеспрямований процес: її мета не виділяється, для свідомості вона більше не існує. Більше того, операція може бути відірвана від людини і виконуватися автоматом.

Зв'язок між складовими операційного і мотиваційного аспектів має двобічний характер. Прямий зв'язок замикається через психічні процеси, що протікають усередині суб'єкта. Зворотний зв'язок замикається через об'єкти, на які спрямована діяльність. Перетворення об'єктів призводить до зміни умов, у яких виконуються окремі операції, до деформації цілей, сполучених із відповідними діями, до вичерпання самого мотиву діяльності в міру задоволення її потреби.

Таким чином, рухливими виявляються не тільки операційні компоненти діяльності, що трансформуються зі змінами потреб, але й мотиваційні компоненти, що пов'язано зі змінами об'єкта діяльності, обумовленими активністю суб'єкта.

## 2. Спілкування, гра, навчання, праця.

Властиві усім людям види діяльності будуть відповідати загальним потребам, які можна знайти практично в усіх без винятку випадках, а точніше – видам соціальної людської активності, у які неминуче включається кожна людина в процесі свого індивідуального розвитку. Це – спілкування, гра, навчання і праця – основні види діяльності людей.

**Спілкування** – перший вид діяльності, що виникає у процесі індивідуального розвитку людини, за ним з'являються гра, навчання і праця. Усі ці види діяльності мають розвиваючий характер, тобто в разі включення та активної участі в них людини відбувається її інтелектуальний і особистісний розвиток.

У вітчизняній психології встановлено, що розвиток дитини, її соціалізація, перетворення в «суспільну людину» починається зі спілкування із близькими їй людьми. Безпосередньо-емоційне спілкування дитини з матір'ю – перший вид її діяльності, у якій вона виступає як суб'єкт спілкування. Розвиток дитини безпосередньо залежить від того, з ким вона спілкується, яке коло й характер її спілкування.

Без спілкування формування особистості взагалі неможливе. Саме в процесі спілкування з іншими людьми дитина засвоює загальнолюдський досвід, накопичує знання, опановує вміння та навички, формує свою свідомість і самосвідомість, виробляє переконання, ідеали тощо. Тільки в процесі спілкування у дитини формуються духовні потреби, моральні та естетичні почуття, поступово складається її характер.

Спілкування має величезне значення в розвитку не тільки окремої особистості, але й суспільства в цілому. Спілкування виступає в суспільстві як фундаментальна умова зв'язку індивідів і разом з тим як спосіб розвитку самих цих індивідів. Діяльність і спілкування становлять дві сторони соціального буття людини, її способу життя. Реальність і необхідність спілкування визначена спільною життєдіяльністю людей. Щоб жити, люди змушені взаємодіяти.

У вітчизняній психології прийнято тезу про взаємозв'язок, єдність спілкування й діяльності. Будь-які форми спілкування є специфічними формами спільної діяльності людей: люди не просто «спілкуються» у процесі виконання ними різних суспільних функцій, але вони завжди спілкуються в деякій діяльності, навіть у процесі «недіяння». Таким чином, спілкується завжди діяльна людина: її діяльність неминуче перетинається з діяльністю інших. Але саме це перетинання діяльностей і створює певне відношення цієї людини-діяча не тільки до предмета своєї діяльності, але й до інших людей.

За думкою Г. М. Андрєєвої, за допомогою спілкування діяльність організується й розвивається. Побудова плану спільної діяльності вимагає від кожного її учасника оптимального розуміння цілей, завдань діяльності, з'ясування специфіки її об'єкта й можливостей кожного з учасників. Включення учасників у цей процес дозволяє здійснити «узгодження» або «неузгодженість» їхніх діяльностей. Це узгодження діяльностей окремих учасників можна здійснити завдяки функції впливу, у якій і проявляється зв'язок спілкування з діяльністю. Таким чином, діяльність за допомогою

спілкування не тільки організується, але й збагачується, саме у ній виникають нові зв'язки й відносини між людьми.

*Спілкування* – це складний і багатогранний процес, воно є утворенням, у якому можна виділити окремі сторони: *комунікативну, інтерактивну й перцептивну*. Ці сторони спілкування визначають функції, які спілкування реалізує в спільній життєдіяльності людей. Комунікативна сторона спілкування, або комунікація, полягає в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між індивідами, що спілкуються, тобто в обміні не тільки знаннями, ідеями, але й діями. Перцептивний бік спілкування означає процес сприйняття один одного партнерами у спілкуванні й установлення на цій основі взаєморозуміння. У реальній дійсності кожна із цих сторін не існує ізольовано від інших і виділення їх можливе лише під час аналізу.

Спілкування може бути *безпосереднім і опосередкованим, вербальним і невербальним*. У безпосередньому спілкуванні люди перебувають у прямих контактах один з одним, знають і бачать один одного, прямо обмінюються вербальною або невербальною інформацією, не користуючись для цього ніякими допоміжними засобами. Під час опосередкованого спілкування прямих контактів між людьми немає. Вони здійснюють обмін інформацією через інших людей, засоби запису і відтворення інформації (книги, газети, радіо, телебачення, телефон, телефакс тощо).

**Гра** – це такий вид діяльності, результатом якої не є створення матеріального або ідеального продукту (за винятком ділових і конструкторських ігор дорослих і дітей). Ігри часто мають характер розваги, мають метою одержання відпочинку.

Виділяють декілька *типів ігор: індивідуальні та групові, предметні й сюжетні, рольові та ігри з правилами*. Індивідуальні ігри – коли грою зайнятий одна людина, групові – включають декілька індивідів. Предметні ігри пов'язані з включенням в ігрову діяльність людини будь-яких предметів. Сюжетні ігри розгортаються за визначеним сценарієм, відтворюючи його в основних деталях. Рольові ігри допускають поведінку людини, обмежену визначеною роллю, яку у грі вона бере на себе. Нарешті, ігри з правилами регулюються визначеною системою правил поведінки їх учасників. Нерідко в житті зустрічаються змішані типи ігор: предметно-рольові, сюжетно-рольові, сюжетні ігри з правилами тощо.

**Навчання** виступає як вид діяльності, метою якого є набуття людиною знань, умінь і навичок. Навчання може бути організованим і здійснюватися у спеціальних освітніх установах. Воно може бути неорганізованим і відбуватися в інших видах діяльності як їх побічний, додатковий результат. У дорослих навчання може мати характер самоосвіти. Особливості навчальної діяльності полягають у тому, що вона прямо служить засобом психологічного розвитку індивіда.

Особливе місце в системі людської діяльності займає **праця**. Саме завдяки праці люди побудували сучасне суспільство, створили предмети матеріальної й духовної культури, перетворили умови свого життя, відкрили

для себе перспективи подальшого розвитку. З працею, насамперед, пов'язані створення й постійне удосконалювання знарядь праці. Вони, у свою чергу, стали фактором підвищення продуктивності праці, розвитку науки, промислового виробництва, технічної й художньої творчості.

Розвиток людської діяльності має наступні аспекти перетворення:

1. Філогенетичний розвиток системи діяльності людини.
2. Включення людини в різні види діяльності у процесі її індивідуального розвитку (онтогенез).
3. Зміни, що відбуваються усередині окремих видів діяльності в міру їхнього розвитку.
4. Диференціацію діяльностей, у процесі якої з одних діяльностей народжуються інші за рахунок відокремлення і перетворення окремих дій у самостійні види діяльності.

Філогенетичне перетворення системи людських діяльностей збігається з історією соціально-економічного розвитку людства. Інтеграція і диференціація суспільних структур супроводжувалися появою у людей нових видів діяльності. Те ж саме відбувалося з розвитком економічних відносин і технологій, призвівши до розподілу праці. Люди нових поколінь, включаючись у життя сучасного їм суспільства, засвоювали і розвивали ті види діяльності, які характерні для даного суспільства.

Процес інтеграції підростаючого індивіда в діючу систему діяльностей називається *соціалізацією*, і її поетапне здійснення передбачає поступове залучення дитини в спілкування, гру, навчання і працю – ті чотири основні види діяльності, що були коротко описані вище. При цьому кожний із названих видів діяльності спочатку засвоюється в найбільш елементарному вигляді, а потім ускладнюється та вдосконалюється. Спілкування дорослого з оточуючими людьми так само мало схоже на спілкування дитини або молодшого школяра, як трудова діяльність дорослих людей – на дитячу гру.

У процесі розвитку діяльності відбуваються її внутрішні перетворення. По-перше, діяльність збагачується новим предметним змістом. Її об'єктом і відповідно засобом задоволення пов'язаних з нею потреб стають нові предмети матеріальної й духовної культури. По-друге, у діяльності з'являються нові засоби реалізації, що прискорюють її перебіг і удосконалюють результати. Так, наприклад, засвоєння нової мови розширює можливості для запису і відтворення інформації; знайомство з вищою математикою поліпшує здатність до кількісних розрахунків. По-третє, у процесі розвитку діяльності відбувається автоматизація окремих операцій і інших компонентів діяльності, вони перетворюються в уміння і навички. Нарешті, по-четверте, у результаті розвитку діяльності з неї можуть виділятися, відокремлюватися і далі самостійно розвиватися нові види діяльності.

Освоєння будь-якого конкретного виду діяльності підпорядковується загальним закономірностям розвитку діяльності. Розвиваючи ідеї О. М. Леонтьєва, В. В. Давидов виділив низку загальних закономірностей *розвитку діяльності*.

1) існує процес виникнення, формування і розпаду будь-якого конкретного виду діяльності;

2) структурні компоненти діяльності постійно змінюють свої функції, переходячи одна в іншу;

3) різні окремі види діяльності взаємозалежні в єдиному потоці людського життя (тому, наприклад, справжнє розуміння навчальної діяльності передбачає розкриття її взаємозв'язків із грою і працею, зі спортом і суспільно-організаційними заняттями тощо);

4) кожен вид діяльності спочатку виникає і складається у своїй зовнішній формі, як система розгорнутих взаємин між людьми; лише на цій основі виникають внутрішні форми діяльності окремої людини.

Під час цілеспрямованого та усвідомленого освоєння будь-якого виду діяльності слід враховувати саме ці основні психологічні закономірності. Освоєння діяльності, перетворення індивіда в суб'єкта діяльності означає оволодіння ним основними структурними компонентами діяльності: її потребами і мотивами, цілями та умовами їх досягнення, діями та операціями.

### 3. Психологічна теорія діяльності за О.М. Леонт'євим. Структура діяльності.

Психологічна структура діяльності досить повно і розгорнуто описана у роботах О. М. Леонт'єва і представників його наукової школи. Відповідно до їх поглядів, цілісна діяльність має наступні складові: потреби – мотиви – цілі – умови досягнення мети (єдність мети та умов складає задачу) і співвідносяться з ними: діяльність – дії – операції.

### 4. Основні уявлення про потреби та мотиви особистості.

В ієрархії мотивів людини, запропонованих А. Маслоу, виділення окремих груп мотивів відбувається за наступним принципом.

*Перша група* – мотиви, які породжуються внутрішніми протиріччями людини. Вони закладені в успадкованих біологічних потенціалах (конституція організму, органічні потреби, тип нервової системи, особливості будови й функціонування кори головного мозку). Ці джерела активності є позаситуативними, вони орієнтовані в основному на майбутнє. Наприклад, людині, що потребує їжі, мало допомагають спогади про те, що вона їла раніше. Її активність спрямована на забезпечення в найближчому майбутньому задоволення почуття голоду.

*Друга група* – мотиви, які породжуються соціальними факторами. Їх джерело – соціогенні потреби, сформовані середовищем виховання, самою людиною в діяльності, спілкуванні, співробітництві з іншими людьми. Сюди відносяться навички, звички, стереотипи мислення, поведінки, ідеали. Маслоу розглядає їх як результат переломлення й закріплення у психіці конкретної людини зовнішніх протиріч, що відбуваються в природному й соціальному середовищах: умов перебування й життєдіяльності, впливу на людину цілей, цінностей, що склалися в даному суспільстві відносин, традицій, правил, норм, принципів. Мотиви даної групи також є

позаситуативними, однак вони орієнтовані вже не тільки в майбутнє, але й у минуле, переважно на збереження й відтворення суспільних цінностей.

*Третя група* – мотиви, що виникають у процесі самої взаємодії із середовищем, з іншими людьми. При цьому зіштовхуються внутрішні й зовнішні протиріччя, що вирішуються тільки в даній взаємодії. У дану групу входять спонуки, що визначають переваги й сам вибір тих або інших методів і засобів досягнення цілей, форм діяльності, спілкування, способів взаємного сприйняття і взаємодії, ефекти від чинених дій, пережиті як удача або невдача, почуття, викликані процесом спілкування або спільною діяльністю. Мотиви даної групи ситуативні («тут і тепер»).

Розрізняють також потенційні та актуальні мотиви. У процесі діяльності, спілкування, пізнання потенційні мотиви людини переходять в актуальні: потреба стає установкою, наміри – діями, відносини – вчинками, плани – діяльністю.

Класифікують мотиви й *за змістом діяльності*. Найчастіше виділяють такі групи:

- професійні – пов'язані з певною професійною діяльністю;
- широкосоціальні (бажання зайняти певне місце в суспільстві, підвищити соціальний статус, мотиви особистісної самореалізації й престижу);
- вузькосоціальні (спілкування, прагнення мати певний статус у конкретній соціальній групі);
- пізнавальні;
- саморозвитку;
- матеріальні;
- досягнення (прагнення домогтися певних результатів у діяльності);
- утилітарні (прагнення одержати безпосередні переваги або уникнути небезпеки).

До мотивів, що визначають характер активності людини в системі соціальних (насамперед, міжособистісних) відносин, найчастіше відносять:

- мотив самоствердження як прагнення ствердити себе в цілому у відносинах з іншими людьми, пов'язаний із самолюбством, честолюбством, почуттям власної гідності, підвищенням свого формального й неформального статусу;
- мотив ідентифікації з іншою людиною – прагнення бути схожим на авторитетну особистість (батьків, вчителя, літературного героя, кумира тощо);
- мотив влади – прагнення впливати на інших людей (зайняти чільну позицію в групі, визначати й регламентувати спільну діяльність), розширити коло контрольованих подій;
- мотив саморозвитку й самоактуалізації – прагнення до самовдосконалення, бажання підвищити свої індивідуальні можливості, повністю реалізувати індивідуальний потенціал;
- мотив досягнення – прагнення до високих результатів і майстерності в діяльності, бажання успіху в досягненні поставлених цілей;
- мотив афіліації – прагнення до встановлення й підтримання відносин з іншими людьми, контакту й спілкуванню з ними як самоцінності.

Мотиви, пов'язані з усвідомленням суспільної значущості діяльності, почуттям обов'язку, відповідальності перед суспільством або окремою групою одержали назву *просоціальних* (суспільно значущих).

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Роменець В.А. Історія психології: XIX - початок XX століття : навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. : Либідь, 2007.
5. Роменець В.А. Історія психології: XVII століття. Епоха Просвітництва : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Либідь, 2006.
6. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Харків : ХНУВС, 2009.

### **Тема № 6: Психологічна теорія діяльності**

**Практичне заняття.** Вимірювання мотивації досягнення та мотивації уникання невдачі.

Кількість годин: 2.

#### **Навчальні питання:**

1. Вимірювання мотивації досягнення.
2. Вимірювання мотивації уникання невдачі за допомогою Методики Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.
5. Стимульний матеріал методик Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач.

### **Хід заняття:**

I Порядок проведення вступу



Мотиви, які пов'язані з усвідомленням суспільної значущості діяльності, почуттям обов'язку, відповідальності перед суспільством або окремою групою одержали назву *просоціальних* (суспільно значущих).

До мотивів, що визначають характер активності людини в системі соціальних (насамперед, міжособистісних) відносин, найчастіше відносять:

- мотив самоствердження як прагнення ствердити себе в цілому у відносинах з іншими людьми, пов'язаний із самолюбством, честолюбством, почуттям власної гідності, підвищенням свого формального й неформального статусу;

- мотив ідентифікації з іншою людиною – прагнення бути схожим на авторитетну особистість (батьків, вчителя, літературного героя, кумира тощо);

- мотив влади – прагнення впливати на інших людей (зайняти чільну позицію в групі, визначати й регламентувати спільну діяльність), розширити коло контрольованих подій;

- мотив саморозвитку й самоактуалізації – прагнення самовдосконалення, бажання підвищити свої індивідуальні можливості, повністю реалізувати індивідуальний потенціал;

- мотив досягнення – прагнення високих результатів і майстерності в діяльності, бажання успіху в досягненні поставлених цілей;

- мотив афіліації – прагнення встановлення й підтримання відносин з іншими людьми, контакту й спілкуванню з ними як самоцінності.

Мотивація досягнення, на думку Г.Меррея, виражається в потребі долати перешкоди і досягати високих показників у праці, самовдосконалюватися, змагатися з іншими й випереджати їх, реалізовувати свої таланти і тим самим підвищувати самоповагу.

Мотивація досягнення - один з різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда домагатися успіху і уникати невдачі. Формування мотивації до успіху чи до уникнення невдачі залежить від умов виховання і середовища, а також: 1) особистісних стандартів (оцінок суб'єктивної ймовірності успіху, суб'єктивної труднощі завдання); 2) привабливості самооцінки (привабливості для індивіда особистого успіху або невдачі в даній діяльності); 3) індивідуальних переваг типу атрибуції (приписування відповідальності за успіх або за невдачу собі або оточуючим обставинам).

Тест-опитувальник вимірювання мотивації досягнення - модифікація тесту-опитувальника А. Мехрабіана для вимірювання мотивації досягнення, запропонована М.Ш. Магомед-Еміновим. Тест-опитувальник для вимірювання мотивації досягнення призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. При цьому оцінюється, який з цих двох мотивів у випробуваного домінує.

II Порядок проведення основної частин

Проводиться вивчення мотивації за допомогою тестів-опитувальників.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які переваги та

недоліки опитувальників.

## Семестр 2

Тема № 7: Індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність.

**Семінарське заняття** Індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про провідні поняття персонології: індивід та суб'єкт.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Індивід як біосоціальне явище. Первинні та вторинні якості індивіда.
2. Поняття суб'єкта діяльності.
3. Визначення поняття «особистість» в вітчизняній та зарубіжній психології поняття про індивідуальність.
4. Індивідуальність.

### *Методичні вказівки:*

1. Індивід як біосоціальне явище. Первинні та вторинні якості індивіда.

Здобувачі вищої освіти повинні розуміти, що поняття «індивід» виражає неподільність, цілісність і особливості конкретного суб'єкта, що виникають уже на ранніх щаблях розвитку життя. Індивід як цілісність - це продукт біологічної еволюції, у ході якої відбувається не тільки процес диференціації органів і функцій, але також і їх інтеграції, їх взаємного «слажування».

Індивід – це, насамперед, генотипове утворення. Але індивід є не тільки утворенням генотиповим, його формування триває, як відомо, і в онтогенезі, прижиттєво. Тому в характеристику індивіда входять також властивості і їх інтеграції, що складаються онтогенетично. Мова йде про виникаючих «сплави» уроджених і придбаних реакцій, про зміну предметного змісту потреб, про домінанти, що формуються, поведження. Найбільш загальне правило складається тут у тім, що, чим вище ми піднімаємося по сходах біологічної еволюції, чим складніше стають життєві прояви індивідів і їхня організація, тим більше вираженими стають розходження в їх породжених і особливостях, що здобуваються прижиттєво, тим більше, якщо можна так виразитися, індивіди індивідуалізуються.

Отже, в основі поняття індивіда лежить факт неподільності, цілісності суб'єкта й наявності властивих йому особливостей. Являючи собою продукт філогенетичного й онтогенетичного розвитку в певних зовнішніх умовах, індивід, однак, аж ніяк не є простий «калькою» цих умов, це саме продукт розвитку життя, взаємодії із середовищем, а не середовища, узяті самої по собі.

Специфіка людської індивидності опосередкована всією історією його виду, що переломилася в спадкоємній програмі людини. Так, тільки людині властива рекордна тривалість періоду дитинства; можливість перебувати при народженні в стані крайньої «безпорадності»; вага мозку дитини становить усього лише біля чверті ваги мозку дорослої людини (у мавп це

співвідношення становить дві третини). З моменту свого народження людський індивід є носієм специфічно людської біології, сформованої попереднім розвитком у філогенезі.

Індивідність людини цікавить психологію в тій мірі, у якій вона проявляється в становленні, розвитку й функціонуванні людської суб'єктивності. Природні, тілесні властивості людини становлять передумову й умови розвитку його внутрішнього миру, формування специфічно людських здатностей.

Вивчення індивідних властивостей людини в психології пов'язане з аналізом фундаментальної проблеми: як конкретно органічне, природне проявляється в психічному. Психологія досліджує також питання про розвиток і перетворення індивідних властивостей людини залежно від її способу життя й характеру здійснюваної нею діяльності. Предметом психології індивідності людини виступає зв'язок біологічного й психічного. Цей зв'язок необхідно вивчати, виявляти її конкретні форми й механізми.

«Щодо зв'язку біологічного і психічного, - писав Б.Ф.Ломів, - навряд чи доцільно сформулювати деякий універсальний принцип, справедливий для всіх випадків... В одних вимірах і при одних певних обставинах біологічне виступає до психічного як його механізм (фізіологічне забезпечення психічних процесів), в інші - як передумова, у третіх - як зміст психічного відбиття (наприклад, відчуття станів організму)». Неоднозначність зв'язку органічного й психічного в першу чергу пояснюється неоднорідністю самих індивідних властивостей людини, включеністю до них генетичних, морфологічних, фізіологічних, тілесно-фізичних, нейропсихологічних, статтево-вікових і інших особливостей. Тому індивідність людини і її прояви в людській суб'єктивності доцільно досліджувати щодо конкретних індивідних властивостей, вивчення яких проводиться в рамках прикордонних із психологією дисциплін - у диференціальній психофізіології, психогенетике, психосоматиці, нейропсихології.

Класифікація природних властивостей людини найбільше повно описана Б.Г. Ананьевим. Індивідні властивості підрозділяються їм на два широкі класи: клас віко-статевих властивостей і клас індивідуально-типових властивостей. У свою чергу, індивідуально-типові властивості розділяються на конституційні й нейродинамічні властивості. Вікові, статеві, конституційні й нейродинамічні властивості Б.Г. Ананьева називав первинними індивідними властивостями. Взаємозв'язки між ними визначають більше складні утворення індивіда: структуру органічних потреб і сенсомоторну організацію. Сукупність найважливіших властивостей індивіда і їхніх складних утворень виступає в найбільш інтегративній формі у вигляді темпераменту й задатків. Таким чином, індивідність людини і її зв'язок з її психологічними особливостями будуть нами розглянуті при аналізі вікових змін індивіда (біологічний вік і психофізичні особливості індивіда; процеси дозрівання й розвитку); при оцінці впливу біології підлоги на психологію людини; при вивченні взаємозв'язку конституційних властивостей організму й психологічних характеристик людини; при розгляді місця й значення

нейродинамічних властивостей у психології людини.

Визначення вікових індивідних особливостей людини

Поняття вікових особливостей людини в психології пов'язане з описом змін у часі його біологічних властивостей, його природного організму. Тому що людський організм змінюється в часі в цілому, то до вікових індивідних особливостей ставляться всі виділені вище властивості людини як індивіда. У цьому змісті в науці говорять про біологічний вік. Поняття біологічного віку припускає розподіл усього циклу життя організму людини, його онтогенезу на окремі, якісно своєрідні періоди. Розподіл онтогенезу на періоди становить основу періодизації розвитку людини.

Побудова вікової періодизації життя людини й характеристика основних періодів росту й дозрівання природного організму становить завдання природних і медичних наук. Вкажемо на проблеми біологічного віку, які мають відношення до психології людини. Це проблема зв'язку періодизації життя людини й періодизації його психічного розвитку; проблема гетерохронності (нерівномірності й різночасності) розвитку індивіда в онтогенезі; проблема акселерації розвитку індивіда.

В історії психології зафіксовані випадки фактичного змішання або ототожнення періодизацій біологічного дозрівання (органічного росту) і періодизацій психічного розвитку (періодизацій розвитку суб'єктивності). Як приклад можна назвати періодизацію дитячого розвитку, засновану на біогенетичному принципі. Біогенетична теорія припускає, що існує строгий паралелізм між розвитком людства й розвитком дитини, що онтогенез у короткому й стислому виді повторює філогенез. З погляду цієї теорії, необхідно розбивати дитинство на окремі періоди згідно з основними періодами історії людства. При цьому затверджується, що стадії психічного розвитку й форми поведінки дитини, що закономірно поміняють один одного, визначені генетично, тобто по суті справи визрівають і виростають.

Іншим прикладом змішання біологічних і психологічних періодизацій може служити спроба П.П. Блонського розчленувати на епохи дитинство на підставі дентиції, тобто появи й зміни зубів. Дитинство членувалося їм на три епохи: беззубе дитинство, дитинство молочних зубів і дитинство постійних зубів. З. Фрейд періодизацію розвитку будував як періодизацію органічного психосексуального дозрівання індивіда.

Однак явне або неявне ототожнення органічного росту й психічних змін у часі при побудові періодизацій розвитку не дозволяє вирішувати завдання керування цими процесами. І.С. Кон відзначає, що співвідношення генетично заданого, соціально вихованого й самостійно досягнутого принципово неоднаково в різних індивідів, навіть однієї вікової когорти. Періодизація розвитку людини як природного організму має власні закономірності, так само як і періодизація психічного розвитку. Їхнє співвідношення, а також виявлення їх зв'язків з періодизаціями соціалізації індивіда, його духовного становлення являє собою окрему, складну й практично важливу проблему. Потреби практики, зокрема визначення критеріїв готовності дитини певного віку до навчання в школі, адекватності форм і методів навчання на різних

щаблях утворення, визначення об'єктивних критеріїв зрілості людини спонукають психологів звернутися до досліджень сензитивних і критичних періодів індивідуального розвитку, вивченню нерівномірності розвитку людини в онтогенезі.

У біології й психології сензитивними періодами називають фази розвитку, на яких організм відрізняється підвищеною чутливістю до певних зовнішніх і внутрішніх факторів. Вплив цих факторів саме в даній (і ніякий іншої) крапці розвитку має особливо важливі, необоротні наслідки. Із цього погляду існує цілком певна, генетично задана послідовність появи органічних структур, функцій, систем, потреб і потягів.

У психології сензитивність у становленні психологічних властивостей і процесів вивчена мало. По суті, є лише розрізнені, уривчасті відомості про становлення окремих психічних функцій, Зокрема, вказується на важливість періоду раннього дитинства в розвитку мови, у засвоєнні людської мови. Якщо сензитивний час упущений, то подальше формування конкретних особливостей буде утруднений і психічний розвиток дитини в порівнянні з можливостями його хронологічного віку затримається.

Критичні періоди в онтогенезі індивіда являють собою вікові інтервали, усередині яких підвищується його чутливість до зовнішніх впливів, знижується опірність (резистентність) до них. Але відносне зниження опірності являє собою тільки один аспект розвитку адаптивних здатностей організму. Критична стадія онтогенезу «характеризується перетворенням одного домінантного стану, властивого попередньому віковому періоду, в істотно новий домінантний стан, що вимагається надалі віковому періоді». Інакше кажучи, чутливість організму не просто підвищується, а стає більше виборчою. Це свого роду зони найбільшого ризику, у яких з найбільшою ймовірністю може бути порушений нормальний хід фізіологічного дозрівання, але в той же час - це момент переходу на більше високий рівень розвитку. У віковій фізіології виділяють кризи 3- літнього, 7- літнього й 13-літні віки. кризи 3, 7, 12 років указують і дитячі психологи. Однозначної відповідності тут, звичайно, немає. Можна думати, що кризи індивідуального розвитку, з на кризи психічного розвитку, спричиняються більше складну картину його протікання.

Гетерохронність розвитку індивіда є нерівномірністю дозрівання й росту різних структур, функцій і систем організму. Б.Г. Ананьєв указував, що й становлення психічних властивостей людини протікає нерівномірно. Гетерохронність особистісного формування з на гетерохронність дозрівання індивіда й підсилює загальний ефект різночасності основних станів людини.

Поняття акселерації описує явище прискорення фізичного розвитку дітей і підлітків у сучасних умовах. Дані порівняльно-антропометричних досліджень у розвинених країнах свідчать про значні зрушення в структурі фізичного розвитку дітей і підлітків у порівнянні з раніше, що жили однолітками. Акселерація загальсоматичного розвитку дітей детерminiрується багатьма факторами, але серед них вирішальне значення мають структура, що змінилася, харчування, поліпшення гігієнічних умов і

профілактичних засобів тощо. Акселерація статевого дозрівання багато в чому зв'язана й із соціокультурними факторами: прискорення загального темпу життя, включення підлітків в активну соціальну діяльність, у різні системи масових комунікацій тощо. Акселерація фізичного розвитку впливає на зміну темпів і характеру статевого дозрівання. По даним фізіологічних і медичних досліджень, початок статевого дозрівання в сучасних підлітків зрушилося на 1- 2 роки.

У певному віці фізичні особливості організму стають для людини предметом усвідомлення й роблять той або інший вплив на його психічний розвиток. У віковій психології описана підвищена чутливість підлітків до особливостей свого фізичного дозрівання - його темпам, появі вторинних статевих ознак, росту, масі, силі, фізичній привабливості тощо. Установлено також, що фізична краса має свою цінність на всьому протязі життя людини, позначаючись на його психологічному самопочутті, переживаннях, на визначенні життєвих цілей тощо. Причому фізична привабливість цінується як жінками, так і чоловіками.

Питання про конкретні зв'язки органічного росту й психічного розвитку припускає проведення спеціальних наукових досліджень. Однак їхнє проведення сильно ускладнене по цілому ряді причин. І.С. Кон так оцінює цю проблему: «На питання про те, як впливає фізичний розвиток, включаючи конституціональні особливості організму й темп його дозрівання, на психічні процеси й властивості особистості, відповісти нелегко тому, що вплив природних властивостей неможливо вичленувати із сукупності соціальних умов, у яких ці властивості проявляються й оцінюються. Справа не в тім, що генетичні фактори не мають самостійного значення. Цілком можливо й навіть імовірно, що певні гени несуть у собі програми розгортання й фізичних властивостей, і деяких особливостей темпераменту й розумових схильностей індивіда. Але, маючи справу з поведінкою і складними психічними властивостями людини, наука не може однозначно розділити їх генетичні й соціальні детермінанти». Тому в дослідженнях такого роду, як правило, відсутні категоричні й однозначні висновки. Приведемо деякі конкретні результати таких досліджень.

У дослідженнях американських психологів була виявлена залежність між темпами фізичного дозрівання й показниками психічного розвитку. Зіставлення поведінки дітей від 5 до 16 років із зовнішністю й фізичним розвитком показало, що високі, рослі хлопчики тримаються більш природно, вимагають до себе менше уваги, більше стримані. Вони були також набагато слухняніші, чим їх низькорослі ровесники.

З віком зв'язок між ростом і слухняністю зменшувалася, сходячи до 14-16 років на немає. Особливо більша різниця між акселератами й ретардантами в ступені «демонстративної» поведінки й стриманості спостерігалася в 11- 13 років, коли акселеровані хлопчики саме вступали в період різкого прискорення росту.

По даним того ж дослідження треба, що в юнаків особливості фізичного розвитку виступають у зв'язку з більше загальними особливостями процесу

дозрівання. Оскільки дорослі й однолітки звичайно сприймають акселерованих хлопчиків як більше зрілих, їм не доводиться боротися за положення й статус. Більшість лідерів у старших класах виходить із них. Ретарданти здаються навколишньої «маленькими» не тільки у фізичному, але й у соціально-психологічному змісті. Відповіддю на це можуть бути інфантильні, не відповідному віку й рівню розвитку вчинки, перебільшена, розрахована на зовнішній ефект і залучення до себе уваги активність, або, навпаки, замкнутість, відхід у себе.

Ці розходження зберігаються й замолоду. Обстеження двох груп 17-літніх юнаків показало, що ретарданти часті акселератів випробовують почуття неповноцінності, вважають себе відкинутими; стійка потреба в опіці сполучається в них з підлітковою бунтівливістю, спрагою автономії й звільнення від зовнішнього контролю.

Однак оцінювати раннє дозрівання в цілому як сприятливий, а пізніше - як несприятливий фактор розвитку однозначно не можна. Рано, що дозріває хлопчик, має у своєму розпорядженні менше часу на те, щоб консолідувати самосвідомість і волю, які потрібні, щоб витримати випробування пубертатного періоду, пов'язані з гормональними й фізіологічними зсувами. Хлопчик-акселерат, будучи до початку статевого дозрівання хронологічно й психологічно молодше тих однолітків, хто пізно дозрівають, випробовує більшу тривогу із цього приводу. Визнання, що він одержує з боку навколишніх, зменшує його тривогу, але одночасно індукує у нього стійку потребу в такому визнанні, почуття залежності від групи робить його несамотійним.

Відмінності між акселератами й ретардантами зберігаються й у більше старшому віці. Колишні акселерати, обстежені після 30 років, мали більше високі показники по домінантності (напористість, прагнення й здатність бути лідером, з), соціальної пристосованості й виробленому ними гарному враженню, тоді як у ретардантів спостерігалось більше число психоневротичних симптомів. Зате акселерати виявилися більше конформними й «приземленими», ретарданти же - психологічно більше тонкими й сприйнятливими. Отже, біологічні процеси впливають на психологію людини і її поведінку опосередковано, вони переломлюються через соціальний контекст життя людини, через відношення самого індивіда до своїх тілесних особливостей. Один, усвідомивши свою фізичну слабкість, пасивно упокорюється з нею або починає випробовувати гнітюче почуття неповноцінності. Іншої компенсує недолік досягненнями в іншій сфері (наприклад, у навчанні). Третій намагається виправити сам фізичний недолік (наприклад, посиленнями заняттями спортом). Вибір цих варіантів дуже часто залежить від позиції навколишніх дорослих, батьків і вчителів.

Диморфізмом називається фундаментальний поділ органічних властивостей людини на дві якісно різні форми: чоловічу й жіночу. Статевий диморфізм - це фізичне розходження між підлогами, обумовлене біологічно. Тим часом саме в біології термін «стать» має найбільше число значень, кожне з яких відбиває основні етапи процесу поділу статі, статевої

диференціації. Коротенько охарактеризуємо етапи статевої диференціації.

Сполученням хромосом у момент запліднення яйцеклітини визначається генетичний (хромосомний) підлога майбутньої дитини. На цій підставі приблизно на 7- й тиждень розвитку зародка утворюються статеві залози, тобто його секретиний статі. Гормони цих залоз викликають в організмі двоякі зміни, що породжують статеву диференціацію й складові гормональна підлога. Під їх впливом, по-перше, формується внутрішня й зовнішня морфологічна статі, по-друге, відбувається поділ відповідних мозкових центрів, що задають основу майбутнього статевого дозрівання. Критичний період даного етапу доводиться на 3- й внутрішньоутробний місяць життя. Подальші якісні зміни в статевому дозріванні є вже постнатальними.

При народженні дитини на підставі генітальних ознак визначають її цивільну (паспортну) статі. Відповідно до цього надалі будується виховання дитини, усвідомлення їм схеми власного тіла тощо. Однак статеве виховання не стає домінуючою із цього моменту. Є ще один етап диференціації підлог, де домінує біологічний процес - період статевого дозрівання або пубертатний період. Протягом цього періоду формується пубертатна гормональна підлога, що включає як морфологічні зміни організму (вторинні статеві ознаки), так і фізіологічні (виявлення статевої потенції) і психологічні (супроводжуваними еротичними переживаннями). Адекватне проходження цього періоду завершується усвідомленням статевої ідентичності.

Біологічне значення статевого диморфізму пов'язане з відтворенням людини як виду. Теорія статевого диморфізму була сформульована в 60- х рр. ВЛ. Геодакяном. Відповідно до цієї теорії, жіночий початок забезпечує незмінність потомства від покоління до покоління, збереження того, що накопичено в ході попередньої еволюції. Чоловіча статі - це передовий загін популяції, що бере на себе функції зіткнення з новими умовами існування. У цих зіткненнях, якщо зовнішні умови мають достатню силу, формуються нові генетичні тенденції, які можуть бути передані потомству.

По-різному піклується природа про кожна із цих тенденцій і їх носіїв. Розходження між ними чітко проявляються при порівнянні умов створення й розвитку жіночої й чоловічої особин. Так, відомо, що жінки мають більшу стійкість, життєстійкість до небажаних впливів середовища. Чоловіча статі більше уразлива, чим жіночий. Добре відомо й перевага чоловіків серед осіб з інфарктом міокарда.

Концепція В.А. Геодакяна описує дихотомію чоловічого й жіночого, що спирається на «інтереси» популяції, виду. Відповідно до неї жіночий статі властиві філогенетична ригідність і онтогенетична пластичність, а чоловічому - філогенетична пластичність і онтогенетична ригідність. Але прямо переносити еволюційно-генетичні закономірності статевого диморфізму на людську психологію й поведінку неправомерно. Суть теорії В.А.Геодакяна полягає не в протиставленні чоловічого і жіночого почав як «кращого» і «гіршого», а в їх відносинах і взаємодоповнюваності, що дозволяють наблизитися до розуміння статевих розходжень.

При цьому принципи статевого диморфізму не абсолютні й далеко не все



в людині може бути описано альтернативною «чоловіче або жіноче», « або-або». Установлено, що й чоловічий і жіночий організм продукує як чоловічі, так і жіночі статеві гормони, а гормональна маскулиність або фемінінність визначаються перевагою тих або інших.

Вивчення статевого диморфізму і його проявів в різних сферах поведінки особистості становлять основний інтерес для психології статевих відмінностей. Стать індивіда - передумова становлення психологічної статі людини. Ні генетична, ні гормональна, ні внутрішня й зовнішня морфологічна стать не визначають однозначно психологічну стать людини.

Становлення статевої ідентичності людини - один з напрямків її соціалізації. Розвиток психічних якостей, способів поведінки не має жорстких біологічних приписань. Це повною мірою ставиться й до статевої диференціації. Процес статевої ідентифікації визначається й направляється за допомогою інших - соціальних і культурних - засобів. Для цього в кожному суспільстві існують певні статеві ролі.

Поняття ролі позначає спосіб поведінки людей у системі міжособистісних відносин, що залежить від їх позиції в суспільстві й відповідає прийнятим у даному суспільстві набору норм, приписань і очікувань. Під статевою роллю розуміють систему соціальних стандартів, стереотипів, яким людина повинна відповідати, щоб її визнавали як хлопчика (чоловіка) або дівчинку (жінку).

Найпростіша модель статевих ролей, як і відмінностей, побудована по альтернативному принципі «або-або». У ній чоловіча роль асоціюється із силою, енергійністю, брутальністю, агресивністю, безстрашністю тощо.

Соціальний прогрес із його демократизацією відносин статей, стиранням границь між «чоловічими» і «жіночими» професіями, спільні навчання й робота змінюють і нормативні подання про чоловічу й жіночу статеву ролі, нівелюють багато начебто «природних» відмінностей. Відбувається ламання традиційної системи статевих ролей і відповідних їй культурних стереотипів.

Становлення статевої ідентичності індивіда не обумовлено прямо й безпосередньо наявністю соціальних стереотипів; уявлень, очікувань. Вони повинні стати засобами усвідомлення власної статевої приналежності. Даний напрямок процесу соціалізації і її результат - статева ідентичність - вимагають освоєння статевих ролей і навчання статевої поведінки.

Виділяється кілька етапів формування в дитини статевої ідентичності.

Перший етап - знання «первинної статевої ідентичності» формується в дитини до 1,5 років у ході спілкування з дорослими. Уже до 1,5 років діти можуть знати про свою статеву приналежність.

Другий етап - 3- 4 роки. До цього періоду формується здатність розрізняти людей за статтю, складається чітке усвідомлення своєї статевої приналежності. Хоча суб'єктивними критеріями цих відмінностей можуть виступати будь-які поверхневі й випадкові властивості (наприклад, одяг). При цьому дитина припускає можливість їх зміни у іншого, але тільки не у себе. Будь-яка зміна зовнішнього вигляду сприймається як зміна «образу себе», у тому числі своєї статі.

Третій етап - 6-7 років. На цьому етапі відбувається практично повна диференціація статевих ролей, вибираються певні форми ігор і компаній. У дітей формуються уявлення про те, наскільки їх індивідуальні якості й соціальне поведіння відповідають нормативам і очікуванням певної статевої ролі.

Четвертий - вирішальний етап формування статевої ідентичності - період статевого дозрівання, або пубертатний. Становлення не тільки статевої ідентичності, але й сексуальної ролі - проблема, що виникає перед людиною й вирішується нею протягом пубертатного періоду. Статеве дозрівання, за зауваженням І.С. Кону, - це стрижень, навколо якого структурується самосвідомість підлітка. Потреба переконуватися в нормальності свого розвитку знаходить силу домінуючої ідеї. Всі хлопчики й дівчинки оцінюють власні ознаки мужності й жіночності. Від того, як складаються знання підлітка про себе, як формується переживання свого «фізичного Я» взагалі й статевого зокрема, залежать багато сторін його майбутнього відношення до самого себе, до оточуючих людей різної статі й ширше - до почуття любові.

Критичні періоди в онтогенезі індивіда являють собою вікові інтервали, усередині яких підвищується його чутливість до зовнішніх впливів, знижується опірність (резистентність) до них. Але відносно зниження опірності є тільки одним аспектом розвитку адаптивних здатностей організму. Як відзначає фізіолог І.А. Аршавський, критична стадія онтогенезу «характеризується перетворенням одного домінантного стану, властивого попередньому віковому періоду, в істотно новий домінантний стан, що вимагається надалі віковому періоді». Інакше кажучи, чутливість організму не просто підвищується, а стає більше вибірковою. Це свого роду зони найбільшого ризику, у яких з найбільшою ймовірністю може бути порушений нормальний хід фізіологічного дозрівання, але в той же час - це момент переходу на більше високий рівень розвитку. У віковій фізіології виділяють кризи 3- річного, 7- річного й 13- річного віку, кризи 3, 7, 12 років указують і дитячі психологи. Однозначної відповідності тут, звичайно, немає. Можна думати, що кризи індивідуального розвитку, з на кризи психічного розвитку, спричиняються більше складну картину його протікання.

Гетерохронність розвитку індивіда є нерівномірністю дозрівання й росту різних структур, функцій і систем організму. Б.Г. Ананьєв указував, що й становлення психічних властивостей людини протікає нерівномірно.

Поняття акселерації описує явище прискорення фізичного розвитку дітей і підлітків у сучасних умовах. Дані порівняльно-антропометричних досліджень у розвинених країнах свідчать про значні зрушення в структурі фізичного розвитку дітей і підлітків у порівнянні з раніше, що жили однолітками. Акселерація загальносоматичного розвитку дітей детерміновано багатьма факторами, але серед них вирішальне значення мають структура, що змінилася, харчування, поліпшення гігієнічних умов і профілактичних засобів тощо. Акселерація полового дозрівання багато в чому зв'язана й із соціокультурними факторами: прискорення загального темпу життя, включення підлітків в активну соціальну діяльність, у різні

системи масових комунікацій тощо. Акселерація фізичного розвитку впливає на зміну темпів і характеру полового дозрівання. По даним фізіологічних і медичних досліджень, початок полового дозрівання в сучасних підлітків зрушилося на 1- 2 роки.

Питання про анатомо-фізіологічні передумови формування в людини певних психологічних здібностей, про критерії готовності його до конкретних видів професійної діяльності, до створення родини, про строки виходу на пенсію - надзвичайно важливий і складний. Відмінності дітей 6 і 7 років за низкою анатомо-фізіологічних показників обумовило особливий режим шкільного життя шестирічних, специфічний зміст, форми й методи їхньої навчальної діяльності. Вплив організаційних моментів утворення на фізичний розвиток і здоров'я дітей актуально на всьому протязі шкільного навчання. Загальна картина здоров'я наших школярів украй неблагополучна. Ослаблення здоров'я, порушення природного ходу дозрівання організму може утруднити у свою чергу процес повноцінного розумового, психічного розвитку школярів.

У певному віці фізичні особливості організму стають для людини предметом усвідомлення й роблять той або інший вплив на його психічний розвиток. У віковій психології описана підвищена чутливість підлітків до особливостей свого фізичного дозрівання - його темпам, появам вторинних статевих ознак, росту, масі, силі, фізичній привабливості тощо. Установлено також, що фізична краса має свою цінність на всьому протязі життя людини, позначаючись на її психологічному самопочутті, переживаннях, на визначенні життєвих цілей тощо.

У дослідженнях американських психологів була виявлена залежність між темпами фізичного дозрівання й показниками психічного розвитку. Зіставлення поведінки дітей від 5 до 16 років із зовнішністю й фізичним розвитком показало, що високі, рослі хлопчики тримаються більш природно, вимагають до себе менше уваги, більше стримані. Вони були також набагато слухняні, чим їхні низькорослі ровесники.

З віком зв'язок між ростом і слухняністю зменшувалася, сходячи до 14-16 років на немає. Особливо більша різниця між акселератами й ретардантами в ступені «демонстративної» поведінки й стриманості спостерігалася в 11-13 років, коли акселеровані хлопчики саме вступали в період різкого прискорення росту.

По даним того ж дослідження треба, що в юнаків особливості фізичного розвитку виступають у зв'язку з більше загальними особливостями процесу дозрівання. Оскільки дорослі й однолітки звичайно сприймають акселерованих хлопчиків як більше зрілих, їм не доводиться боротися за положення й статус. Більшість лідерів у старших класах виходить із них. Ретарданти здаються навколишньої «маленькими» не тільки у фізичному, але й у соціально-психологічному змісті. Відповіддю на це можуть бути інфантильні, не відповідному віку й рівню розвитку вчинки, перебільшена, розрахована на зовнішній ефект і залучення до себе уваги активність, або, навпаки, замкнутість, відхід у себе.

Ці відмінності зберігаються й замолоду. Обстеження двох груп 17-літніх юнаків показало, що ретарданти часті акселератів випробовують почуття неповноцінності, вважають себе відкинутими; стійка потреба в опіці сполучається в них з підлітковою бунтівливістю, спрагою автономії й звільнення від зовнішнього контролю.

Однак оцінювати раннє дозрівання в цілому як сприятливий, а пізніше - як несприятливий фактор розвитку однозначно не можна. Рано, що дозріває хлопчик, має у своєму розпорядженні менше часу на те, щоб консолідувати самосвідомість і волю, які потрібні, щоб витримати випробування пубертатного періоду, пов'язані з гормональними й фізіологічними зрушеннями. Хлопчик-акселерат, будучи до початку статевого дозрівання хронологічно й психологічно молодше тих однолітків, хто пізно дозрівають, випробовує більшу тривогу із цього приводу. Визнання, що він одержує з боку навколишніх, зменшує його тривогу, але одночасно у нього виникає стійка потреба в такому визнанні, почуття залежності від групи робить його несамостійним.

Відмінності між акселератами й ретардантами зберігаються й у більше старшому віці. Колишні акселерати, обстежені після 30 років, мали більше високі показники по домінантності (напористість, прагнення й здатність бути лідером), соціальної пристосованості й виробленому ними гарному враженню, тоді як у ретардантів спостерігалось більше число психоневротичних симптомів. Але акселерати виявилися більше конформними й «приземленими», ретарданти же - психологічно більше тонкими й сприйнятливими. Отже, біологічні процеси впливають на психологію людини і її поведінку опосередковано, вони переломлюються через соціальний контекст життя людини, через відношення самого індивіда до своїх тілесних особливостей. Один, усвідомивши свою фізичну слабкість, пасивно упокорюється з нею або починає випробовувати гнітюче почуття неповноцінності. Іншої компенсує недолік досягненнями в іншій сфері (наприклад, у навчанні). Третій намагається виправити сам фізичний недолік (наприклад, посиленими заняттями спортом). Вибір цих варіантів дуже часто залежить від позиції навколишніх дорослих, батьків і вчителів.

#### Конституційні типології в психології

До індивідних особливостей належать також конституція (морфологія, анатомія) тіла. У психології описана спроба встановити зв'язок між будовою тіла індивіда і його психологічними особливостями. При цьому дослідники намагалися виділити найбільш характерні, типові конституції й зв'язати їх з типовими проявами в поведінці індивіда. Широку популярність у психології одержали типології Е. Кречмера й В. Шелдона.

## 2. Поняття суб'єкта діяльності.

Спілкування супроводжує людину протягом усього життя та визначає якість її різних сфер. Поняття «спілкування» є одним з центральних у психологічній науці разом з поняттями «діяльність», «особистість», «стосунки». Під час спілкування відбувається реалізація всієї системи

стосунків людини. У спілкуванні здійснюються не лише міжособистісні стосунки, емоційні прихильності чи неприязнь, але й суспільні, рольові стосунки. Поза спілкуванням неможливе функціонування людського суспільства в цілому. Спілкування – це й спосіб об'єднання індивідів, і спосіб розвитку їх самих.

Б. Ф. Ломов виділив три рівні аналізу процесів спілкування. Перший рівень – макрорівень: спілкування індивіда з іншими людьми розглядається як найважливіша сторона його способу життя. На цьому рівні процес спілкування вивчається в масштабі людського життя й обставин психічного розвитку індивіда. Спілкування тут виступає як складна мережа взаємозв'язків індивіда, що розвивається, з іншими людьми й соціальними групами в процесі його входження в суспільство (соціалізації). На цьому рівні аналізуються вікові особливості спілкування, закономірності освоєння індивідом соціальних норм, а потім їх реалізації в суспільстві.

Другий рівень – середній: спілкування розглядається як сукупність цілеспрямованих контактів або ситуацій поточної взаємодії. Головний акцент у вивченні спілкування на цьому рівні робиться на змістовних компонентах ситуацій спілкування – з приводу «чого» і «з якою метою». Довкола «теми» спілкування розкривається аналіз його динаміки, засобів (вербальні й невербальні) і етапів спілкування, під час яких здійснюється обмін думками, ідеями, переживаннями.

Третій рівень – мікрорівень, який пов'язаний з аналізом одиниць спілкування. Елементарна одиниця спілкування включає не лише дію одного з партнерів, але й сприяння або протидію партнера (наприклад, «питання – відповідь», «спонування до дії – дія», «повідомлення інформації – відношення до неї»).

Існує безліч визначень спілкування, проте всі вони певною мірою описові. Термін «спілкування» не має точного аналога в традиційній соціальній психології – він набагато ширший за англійський термін «комунікація», оскільки включає не лише процес обміну інформацією, але й багато інших: сприйняття й розуміння людьми одне одного, взаємодії, взаємовпливу. Відомий російський психолог А. В. Петровський дав йому таке визначення: спілкування – це багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами спільної діяльності. Практично всі дослідники відзначають, що в процесі міжособистісного спілкування відбуваються процеси взаємодії принаймні двох осіб, розвиток і регуляція їх спільної діяльності, а також взаємне пізнання партнерами один одного, установлення й розвиток стосунків, надання взаємовпливу на стани, погляди й поведінку партнера.

Г. М. Андреева стверджує, що одним з важливих принципів під час дослідження спілкування є принцип єдності спілкування й діяльності, виходячи з якого, спілкування розуміється дуже широко – як форма спільної діяльності. Проте характер цього зв'язку розуміється по-різному. Інколи діяльність і спілкування розглядаються як дві сторони соціального буття людини; у інших випадках спілкування розуміється як елемент будь-якої

діяльності, а остання розглядається як умова спілкування. Нарешті, спілкування можна інтерпретувати як особливий вид діяльності. Б. Ф. Ломов питання про зв'язок спілкування з діяльністю пояснював через трактування спілкування як суб'єктної взаємодії. У більшості психологічних визначень діяльності відповідають стосунки «суб'єкт–об'єкт», що охоплюють лише одну сторону соціального буття людини: активний суб'єкт впливає на пасивний об'єкт. У категорії спілкування розкривається інша важлива сторона соціального буття людини, а саме стосунків «суб'єкт–суб'єкт(и)», де партнери активні та впливають один на одного.

3. Визначення поняття «особистість» в вітчизняній та зарубіжній психології.

Особистість - це людина, взята у системі таких її психологічних характеристик, які соціально обумовлені, виявляються в суспільних за природою зв'язках і відносинах, є стійкими, визначають моральні вчинки людини, що мають істотне значення для неї самої та навколишніх.

У психологічній науці категорія особистості відноситься до базових категорій. Вона вивчається, власно кажучи, усіма суспільними науками. У цьому зв'язку виникає питання про специфіку дослідження особистості психологією: усі психологічні явища формуються і розвиваються в діяльності і спілкуванні, але належать вони не цим процесам, а їх суб'єкту - суспільному індивіду, особистості. Поряд з іншими принципами в психології сформульований особистісний принцип, що вимагає досліджувати психологічні процеси і стан особистості (Б.Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, К.К. Платонов).

Особистість - 1) це людина як суб'єкт соціальних відносин і свідомої діяльності; 2) обумовлене залученість у суспільні зв'язки системна якість індивіда, що формується в сучасній діяльності і спілкуванні. У гуманістичній психології (В. Мак-Дугалл), у психоаналізі (З. Фрейд, А. Адлер) особистість трактувався як ансамбль ірраціональних несвідомих потягів. Біхевіоризм фактично знімав проблему особистості, який не залишалося місця в механічній схемі - стимул-реакція.

У глобальному плані розвитку та формування особистості можна розглядати як засвоєння нею соціальних програм, що склалися в даному суспільстві на даній історичній ступені. При цьому потрібно мати через, що цей процес направляється суспільством за допомогою спеціальних соціальних інститутів, у першу чергу системи освіти і виховання:

Особистість кожної людини наділена тільки їй властивим сполученням психологічних особливостей, що утворюють її індивідуальність - сполучення психологічних особливостей людини, що складають його своєрідність, його відмінність від інших людей.

У сучасній психології особистість розглядають як особливу самокеровану систему, що здійснює низку специфічних функцій як на рівні регуляції окремих психічних проявів, так і в цілому в життєдіяльності людини. До їх числа відносяться (за О. Г. Ковальову):

- виклик, затримка процесів, дій, учинків;
- переключення психічної діяльності;
- прискорення або уповільнення психічної діяльності;
- посилення або послаблення активності;
- узгодження спонукань;
- контроль за ходом діяльності шляхом звірення наміченої програми зі здійснюваними діями;
- координація дій.

Для того щоб реалізувати відповідні функції, особистість використовує особливі механізми, безпосередньо зв'язані з її рівнем інтеграції: контроль, узгодження, санкціонування та посилення. Кожний з цих механізмів, у свою чергу, може бути розглянутий як особлива система.

Основною ознакою будь-якої теорії особистості є структурні концепції, що мають справу з відносно незмінними характеристиками, що люди демонструють у різних обставинах і в різний час. Ці стабільні характеристики виконують роль основних будівельних блоків людської психіки. У цьому змісті вони аналогічні таким поняттям як атоми і клітки в природничих науках. Однак структурні концепції строго гіпотетичні за своєю природі. Їх неможливо побачити під мікроскопом.

Для пояснення того, що є люди, персонологи запропонували деяку мозаїку, складену з концепцій. Один з найбільш популярних прикладів структурної концепції - це риса особистості. Риса розглядається як стійка якість або схильність людини поводитися певним чином у різноманітних ситуаціях. Тут є деяка подібність з визначеннями, що даються непрофесіоналами, коли вони міркують про найбільш характерні поведінкові реакції інших людей. Розповсюджені приклади рис особистості - імпульсивність, чесність, чутливість і боязкість. Г. Олпорт, Дж. Кеттел і Г. Айзенк, троє ведучих авторитетів в області вивчення рис особистості думали, що структуру особистості найкраще схематично представити в термінах гіпотетичних якостей, що лежать в основі поведінки.

На іншому рівні аналізу структура особистості може бути описана також за допомогою концепції типу особистості. Тип особистості описується у виді сукупності безлічі різних рис, що утворить самостійну категорію з чітко обкресленими границями. У порівнянні з концепціями, що мають справу з рисами особистості, подібні концепції мають на увазі більш постійні і більш узагальнені поведінкові характеристики. Оскільки люди наділені багатьма рисами, вираженими в різному ступені, їх звичайно описують як приналежних до того чи іншого типу. Наприклад, Карл Густав Юнг дотримував думки, що люди розділяються на двох категорій: інтровертів і екстравертів. З цього погляду особистість - неодмінно або одне, або інше. Теорії особистості розрізняються в залежності від концепцій, використовуваних при описі структури особистості. Деякі теоретики висувають найвищою мірою складні і ретельно розроблені побудови, безліч складових частин яких зв'язані один з одним з міриади шляхів. Запропоноване Фрейдом поділ особистості на три рівні - ід, его і суперего є ілюстрацією

надзвичайно складного опису структури і її організацій. Інші теоретики, навпаки, пропонують більш просто організовані системи, з обмеженим набором складових частин і малою кількістю зв'язків між ними. Прикладом може служити концепція особистісних конструктів, запропонована видатним теоретиком когнітивної психології Дж. Келлі для пояснення щодо постійних вимірів структури особистості.

Отже, будь-який підхід до особистості, якщо він претендує на корисність, повинний так або інакше розглядати питання: що є стабільні, незмінні аспекти поведінки людини. Проблема структури, природа її організації і вплив на функціонування індивідуума є ключовим компонентом у всіх теоріях особистості.

В даний час не існує загальноприйнятої думки про те, який підхід варто застосовувати персонологам до вивчення особистості для пояснення основних аспектів поведінки людини. Фактично, на даній стадії розвитку персонології співіснують різні альтернативні теорії, що описують особистість як інтегроване ціле і разом з тим пояснюючі відмінності між людьми.

#### 4. Індивідуальність.

Індивідуальність – вищий синтез, інтегративний результат життєвого шляху людини; це своєрідність і неповторність людини як індивіда, як суб'єкта і як особистості; особлива форма буття окремої людини, в рамках якої вона живе і діє як автономна, унікальна і неповторна біосоціальна система, зберігаючи цілісність і тотожність самій собі в умовах безперервних внутрішніх і зовнішніх змін. В якості індивідуальності Б. Ананьєв розглядав інтегративне цілісне об'єднання індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, неповторний варіант реалізації людиною своїх потенційних здібностей та можливостей.

О. Асмолов характеризує рушійні сили та умови розвитку особистості. Саме в них окреслюються ті глибинні новоутворення, що є свідченнями народження індивідуальності в процесі розвитку особистості. Вчений пише: «Перетворюючи діяльність, що розгортається по тому чи іншому соціальному сценарію, обираючи різні соціальні позиції в ході життєвого шляху, особистість все більше заявляє про себе, як про індивідуальність, стає все більш активним творцем суспільного процесу. Таким чином, вченому вдалося підкреслити ті ключові відмінності, які виникають у процесі розвитку особистості як індивідуальності. Це – активність у створенні суспільного процесу, відстоювання власно-створеного, можливість змінювати власні природні особливості та впливати на зовнішній світ. Індивідуальність проявляється і розвивається на основі особистісного розвитку. Вона є не щось особливе, відірване від особистості, а її невід'ємна частина, що забезпечує завершеність всіх особистісних утворень. Але вона ширша, багатша, яскравіша соціальної сутності людини, закріпленої в особистісних утвореннях, за рахунок природних характеристик. Конкретні поєднання природних і соціальних властивостей, таких як схильності і здібності, дозволяють людині саморозвиватися, самореалізовуватися,



самостверджуватися із найбільшою повнотою, виявляючи творчість у діяльності і взаєминах.

У своєму здійсненні індивідуальним буттям людина протиставляє себе соціокультурним обставинам, а отже дистанціює себе відносно соціуму. Не пориває з ним, а саме дистанціює, і робить це перш за все у духовнопрактичних формах. Практичність відношення людини до обставин власного буття, а отже і до своєї буттєвості, здійснюється особливим чином. Якщо у відношенні до природного оточення людина, виявляючи “хитрість розуму” (Г. Гегель), спрямовує предмети природи проти них самих, формуючи умови свого родового здійснення буттям, то в індивідуалізованому здійсненні буттям вона аналогічно використовує наявну соціокультурність. До індивідуалізованих соціокультурних визначеностей людини треба віднести такі способи здійснення людини буттям, які охоплюються поняттями “індивідуальність” та “особистість”. Тривалий час у вітчизняній літературі на підставі звульгаризованих тлумачень марксистського підходу до проблеми відношення “людина – суспільство” домінувала точка зору, згідно з якою ці терміни означали те, що й окрема людина, — типовий індивід із необхідністю, певною мірою відмінний від інших, але суттєво подібний до людей тієї ж культури чи епохи. Ще одна точка зору ґрунтувалася на розумінні “особистості” та “індивідуальності” як позапсихологічних, об’єктивних (хоча й не вихідних) визначень індивіда за рівнем виокремленості з колективу. В обох цих позиціях виразно простежується спроба пояснити індивідуалізовані визначеності людини як вторинні щодо її родових та рольових визначеностей.

Культурна реальність, спродукована індивідуальністю, — явлений потенціал можливого. Як такий, він формує смислове поле, до якого можуть залучатися певні групи людей, котрі здатні перетворити явлене в дійсність або в своєму протиставленні наявним обставинам акцентувати їх байдужість щодо людської екзистенції, а отже й неістинність. Усвідомлення цієї явленості здійснюється не обов’язково сучасниками. Сміслові координати, “розпаковані” індивідуальністю, можуть бути настільки невідповідними наявним, що сприймаються як щось аномальне, і тоді лише майбутнє може дати їм оцінку. Індивідуальність не визначається зовнішнім чином.

Відсутність індивідуальностей або абсолютна їх негачія з боку суспільства зумовлює соціокультурну стагнацію останнього, котра вичерпує наявний культурний потенціал. Актуалізація індивідуальності теж не позбавлена негативних наслідків, оскільки розхитує усталене, внаслідок чого виникає ситуація, яку теж можна охарактеризувати як “хаос смислів”. Усе це зумовлює те, що суспільство й індивідуальність вибудовують свої стосунки як альтернативні. Ситуації “хаосу смислів” найбільш нагадують про себе в перехідні епохи. Вихід з них пов’язаний з діяльністю непересічних особистостей, здатних здійснити вибір векторів соціокультурного поступу і покласти новий соціокультурний порядок, перейти від хаосу до космосу в давньогрецькому розумінні останнього. Таким чином індивідуальність “розпаковує” смисли, а як соціокультурна реальність вони покладаються

особистостями.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Авторитарна особистість за Е.Фромом.
2. Історія дослідження особистості.
3. К. Роджерс як провідний дослідник особистості в гуманістичній психології.
4. Концепція індивіду за Б.Г. Ананьєвим.
5. Постійність та мінливість особистості.
6. Теорія типів особистості за Г. Айзенком.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
3. Москалець В.П. Психологія особистості : курс лекцій для студ. спец. соціальна робота. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2010.
4. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 8: Формування та розвиток особистості.

### **Семінарське заняття 1. Формування особистості.**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про формування та розвиток особистості.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Розуміння розвитку особистості. Критерії розвинутої особистості.
2. Джерела та умови розвитку особистості.

### **Методичні вказівки:**

1. Розуміння розвитку особистості. Критерії розвинутої особистості.

В минулому виділяли два підходи до формування і розвитку особистості: біогенетичний (основна детермінанта розвитку – спадковість) та соціогенетичний (на розвиток переважно впливають виховання та фактори середовища). В межах першого напрямку відмітимо концепцію рекапітуляції С. Хола, або закон післяутробного розвитку: онтогенез є коротким повторенням історії розвитку людського суспільства, тобто дитина в період дитинства повторює культурну еволюцію від первісної людини до сучасної. Прихильники другого підходу, це перш за все біхевіористи та когнітивні психологи, виходили з того, що психіка дитини на момент народження – *tabularasa*, і формується повністю в ході навчання та виховання, пристосовується до суспільства, засвоюючи його норми. Підтвердженням цієї точки зору є приклади так званих дітей-мауглі.

В сучасній психології питання протиставлення біологічних чинників (спадкових та вроджених) і чинників середовища (культурних, соціальних) знято на користь визнання їх спільного впливу (біосоціальний підхід). Однак питання про механізми цього взаємовпливу і досі залишається відкритим.

Життя людини є процесом становлення та розвитку її особистості. Найважливіший критерій особистісного росту - динамічність, гнучкість, відкритість змінам і здатність, зберігаючи свою ідентичність, розвиватися через вирішення актуальних протиріч і проблем. Зріла особистість вільна від забобонів і стереотипів, здатна адекватно, повно й диференційовано сприймати навколишню дійсність взагалі й особливо - інших людей. Людина в контактах з іншими стає усе більше відкритою і природньою, але при цьому - більш реалістичною, гнучкою, здатною компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя й жити з іншими в максимально можливій гармонії. Здатність людини регулювати своє життя, організувати її як єдине ціле, підпорядковане чітко певним цінностям, і дозволяє їй стати незалежною, вільною особистістю щодо зовнішніх вимог, тиску обставин. Життєвий шлях особистості детермінований самою особистістю, з одного боку, і, з іншого боку - об'єктивними, умовами, вимогами, зовнішніми обставинами, подіями епохи, до якої вона належить.

Зрілість особистості вимагає визначення нею свого місця у світі, у суспільстві, наявності стійкого світогляду.

Зріла особистість завжди має наступні риси:

- виражене прагнення творчості, прояв творчого початку в найрізноманітніших сферах життя; тонка сприйнятливості до досить широкого кола явищ соціального життя (мистецтва в його різних жанрах і формах, життя людей у її різноманітних проявах; світу ідей зі сфери наукового пізнання, моральності, моралі тощо; людської експресії; природи в її різноманітності й багатстві тощо);
- інтелектуальна активність у постановці життєвих проблем, готовності їх вдумливо зрозуміти й намагатися наполегливо вирішувати;
- достатня емоційна чутливість, яка має вибіркового характер, але широка за колом явищ, які її визивають; здатність при цьому проявляти особливо високий рівень емоційної сприйнятливості до певної області явищ навколишнього світу, соціальних феноменів, людських відносин;
- мобільність здібностей, тобто вміння реалізувати у відповідних діях властиві людині потенції, які вона хотіла би розкрити;
- рефлексія свого духовного образу, що служить завданням самоорганізації. Цілі такої самоорганізації досить різноманітні й широкі - моральне самовдосконалення, інтелектуальний ріст, естетичний розвиток тощо

*Ознаки зупинки в особовому рості:*

- неприйняття себе;
- внутрішньоособовий конфлікт;
- непродуктивні особистісні орієнтації;

- розлад внутрішньої гармонії, рівноваги між особистістю та середовищем;
- закритість для нового досвіду;
- звуженість меж «Я»;
- орієнтація на зовнішні цінності і орієнтири (невідповідність між реальним і ідеальним самозвеличанням);
- відсутність гнучкості, спонтанності;
- звуження зон самоусвідомлення;
- неприйняття відповідальності за своє буття тощо.

Деградації особистості сприяють психологічні і соціальні чинники.

Етапи деградації особистості:

- 1) формування психології «пішки», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «вивченої безпорадності»);
- 2) створення дефіциту благ, в результаті ведуть стають первинні потреби в їжі та виживання;
- 3) створення «чистоти» соціального оточення - розподілення людей на «хороших» і «поганих»; «своїх» і «чужих», створення провини і сорому за себе;
- 4) створення культу «самокритики», визнання навіть в здійсненні тих несхвалюваних вчинків, які людина ніколи не здійснювала;
- 5) збереження «священих основ» (забороняється навіть замислюватися, сумніватися в засадничих передумовах ідеології);
- 6) формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовуються до коротких, дуже простих, легко таких, що запам'ятовуються виразів).

В результаті усіх цих чинників для людини стає звичним «нереальне існування», оскільки із складного, суперечливого, невизначеного реального світу людина переходить в «нереальний світ ясності, спрощеності».

З точки зору В. С. Мухиної, *механізмами розвитку особистості є:*

- ідентифікація,
- відособлення,
- взаємодія ідентифікації і відособлення.

Ідентифікація (ототожнення) є єдністю інтеріоризаційної ідентифікації, яка забезпечує саме «привласнення» і вчувствование в іншого (об'єктний аспект) і екстраріоризаційної ідентифікації, яка забезпечує перенесення своїх почуттів і мотивів на іншого (суб'єктний аспект). Тільки у взаємодії ці ідентифікаційні механізми дають можливість суб'єкту розвиватися, рефлексувати і бути адекватним соціальним очікуванням.

Іншим механізмом розвитку В. С. Мухіна вважає відособлення, яке може мати об'єктний і суб'єктний аспекти, і розглядається як усунення, прагнення індивіда виділитися з числа інших, закритися від об'єкту спілкування. Суб'єктивно відособлення дає безпосереднє переживання суб'єктом тієї або іншої міри своєї усунутості від об'єкту відособлення.

Ідентифікація в цій концепції виступає як механізм «привласнення» індивідом своєї людської суті, як механізм соціалізації особи. Відособлення виступає як механізм індивідуалізації особи.

Розвиток особистості, на думку В.С. Мухиної, обумовлений привласненням структури самосвідомості, яка складається через механізм ідентифікації. *У онтогенезі особистості відбувається:*

- ідентифікація з ім'ям;
- ідентифікація з соціальними зразками, що розвиває домагання на визнання;
- ідентифікація зі статтю;
- ідентифікація з образом «Я» в усіх трьох часах особи (минулому, сьогоденні, майбутньому);
- ідентифікація з громадськими цінностями, що забезпечує буття в соціальному просторі і дає індивідові усвідомлення своїх прав і обов'язків.

А. В. Петрівський виділяє наступні *механізми розвитку особистості* :

- персоналізація (процес і механізм, простірпредставленности суб'єкта в інших людях);
- відособлення (у взаємодії з іншими людьми виділення індивіда і відособлення).

Ю.Б. Гіппенрейтер визначає в якості *механізмів розвитку особистості* :

- зсув мотиву на мету (перехід мети на рівень мотиву),
- ідентифікація,
- прийняття і освоєння соціальних ролей.

Проблема розвитку та виховання особистості належить до найактуальніших соціальних аспектів суспільного життя і потребує глибокого наукового обґрунтування психологічної сутності чинників цього процесу.

Відомий український психолог Г. Костюк, підкреслюючи складність механізму розвитку зазначав, що розвиток – це безперервний процес, який виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак (фізичних, фізіологічних, психічних тощо). Однак все не зводиться до кількісних змін, до зростання того, що вже є, а включає ще й якісні зміни. Кількісні зміни зумовлюють виникнення нових якостей, тобто ознак, властивостей, які утворюються в ході самого розвитку, і зникнення старих.

Можна виділити три види розвитку людини – фізичний, психічний і соціальний. Фізичний розвиток передбачає ріст організму, певні кількісні та якісні зміни на основі біологічних процесів. Психічний розвиток характеризується процесами зміни і становлення психіки людини. Соціальний розвиток вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, виховних і навчальних дій. Це є, власне, психологічний підхід до формування особистості.

## 2. Джерела та умови розвитку особистості.

У психологічних теоріях можна виокремити два напрями, які по-різному розглядають джерела психічного розвитку особистості, — біологічний і соціальний. Представники першого, біологічного напрямку вважають, що провідним є спадкове, яке наперед визначає всі особливості розвитку особистості. Американський учений Е. Торндайк стверджує,

наприклад, що всі духовні якості особистості, її свідомість — це такі самі дари природи, як і очі, вуха, пальці та інші органи тіла. Усе це спадково дається людині й механічно втілюється в ній після її зачаття та народження. Американський педагог Дж. Дьюї вважає, що людина народжується навіть з готовими моральними якостями, почуттями, духовними потребами.

Представники теорії, відомої під назвою «біогенетичний закон» (Ст. Холл, Дж. Болдуїн та ін.), вважають, що дитина, народившись, у своєму розвитку поступово відтворює всі етапи історичного розвитку людини: період скотарства, хліборобський, торговельно-промисловий. Лише після цього вона включається в сучасне життя. Проходячи певний період, дитина живе життям того історичного періоду. Це виявляється в її нахилах, інтересах, прагненнях і діях. Прихильники теорії біогенетичного закону обстоювали вільне виховання дітей, бо, на їхню думку, лише за такого виховання вони можуть повноцінно розвиватись і включатися в життя того суспільства, в якому живуть.

Другий напрям розвитку особистості репрезентований соціогенетичною концепцією. Згідно із соціогенетичними теоріями розвиток дитини визначається соціальними умовами: в якому середовищі народилася та виховується дитина, у такому напрямі й відбувається її розвиток.

Розвиток людини – процес надзвичайно складний, багатогранний. Він підпорядкований певною мірою дії рушійної сили як результату суперечності. Особистість формується в умовах конкретно-історичного існування людини, в діяльності (трудовій, навчальній та ін.). Провідну роль у процесах формування особистості відіграють навчання і виховання, що здійснюються переважно в групах і колективах. Умовно процес виховання поділяють на: розумове, трудове, моральне, естетичне, фізичне.

Розумове виховання. Завдання розумового виховання полягає в тому, щоб сформувані у молоді правильні уявлення про навчання як про складний процес, пов'язаний з постійним напруженням волі, необхідністю долати труднощі, виробляти в собі такі позитивні якості, як працелюбство, дисциплінованість, високу свідомість, відповідальне ставлення до праці тощо. Але водночас навчання приносить задоволення й насолоду, якщо воно (і викладання, і учіння) творче, себто вміло кероване викладачем і самокероване учнем.

Трудове виховання. Трудове виховання – це виховання працею, практичною діяльністю. Упродовж довгого часу під цим розуміли скерованість підростаючого покоління на оволодіння, в основному, робітничими спеціальностями, причому не завжди достатньо кваліфікованими, творчими.

Але праця вченого і в фізичному розумінні не менш тяжка, ніж праця робітника, бо вимагає величезних енергетичних затрат. Не так важливо, якою буде праця – розумовою чи фізичною, вона має бути творчою. У праці продовжуються, закріплюються і формуються нові знання – нова особистість. Людина повинна бути, як ріка, в яку не можна увійти двічі. Завтра – більш знаючою, вміючою і творчою.

Моральне виховання. Мораль – одна з форм суспільної свідомості, яка означає сукупність певних принципів і правил, норм поведінки людей, регулює їхні стосунки між собою та визначає їхнє ставлення до суспільства й держави.

Результат морального виховання – формування ідеалу, у якому відображено кращі якості людини. Це – складний процес формування моральних понять, поглядів, переконань, зрештою – моральної свідомості, а відтак – системи навичок і звичок моральної поведінки.

Естетичне виховання. Основні завдання у сфері естетичного виховання є такими:

- виховувати естетичні почуття через правильне сприйняття прекрасного; глибоке розуміння прекрасного у природі, праці, спілкуванні, особистому житті, мистецтві;
- формувати естетичні погляди, смаки, які досягають своєї завершеності в ідеалі; з цією метою варто збагачувати вихованців естетичними й художніми знаннями в царині мистецтв, знарядь праці, побуту;
- розвивати вміння й потребу бачити, знаходити прекрасне в навколишньому житті, помічати красу повсякденного;
- розвивати творчі здібності, уміння й навички; множити красу посиленою участю в художній творчості, прикладних видах мистецтва;
- сформувати звичку оцінювати всі факти і явища дійсності під кутом зору краси, гармонії та доцільності (предмети, явища, поведінку, вчинки тощо).

Фізичне виховання. Джерела фізичного виховання – у самій природі людини, у необхідності фізичного розвитку організму, усіх його складових – кістяка, мускульної й нервової систем та системи внутрішньої секреції.

Фізичне виховання є формою реалізації об'єктивних законів природи в людському організмі. Завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб сприяти фізичному розвитку людини, водночас справляючи позитивний вплив на вироблення й закріплення моральних і вольових рис характеру виховання таких якостей особистості, як організованість, свідомо дисципліна, наполегливість у процесі долавання перешкод, витривалість, мужність та ін.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
3. Москалець В.П. Психологія особистості : курс лекцій для студ. спец. соціальна робота. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2010.
4. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 8: Формування та розвиток особистості.

## Семінарське заняття 2. Основні підходи до проблеми періодизації розвитку особистості.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про формування та розвиток особистості.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Вікова періодизація розвитку особистості.
2. Життєвий шлях розвитку людини.
3. Кризи особистісного розвитку

### Методичні вказівки:

1. Вікова періодизація розвитку особистості

Розвиток особистості – це складний процес, в якому рівні розвитку постійно змінюються. Розвиток пізнавальних психічних процесів, емоцій і почуттів, волі, потреб, інтересів, ідеалів і переконань, свідомості та самосвідомості, здібностей, темпераменту та характеру, вмінь, навичок і звичок перебуває у складній міжетапній взаємодії. Вищі рівні зароджуються на попередніх етапах, але й особливості попередніх вікових етапів виявляються на наступних етапах. Щоб сприяти своєчасному зародженню та успішному розвитку, треба знати вікові особливості фізичного та духовного розвитку особистості на всіх етапах життєдіяльності (таблиця 1).

Таблиця 1

Вікова періодизація розвитку особистості

Рік	Назва року		Особливості розвитку	Провідний тип діяльності	Референтна група
0-1	Дитячий (немовля)		Освоєння мови і ходіння	Адаптація до автономного життя	Родина
1-3	ДИТИНСТВО	Переддошкільний	Засвоєння способів діяльності з предметами	Вивчення навколишнього простору	
3-6		Дошкільний	Вивчення функцій об'єктів, освоєння базових навичок (читання, малювання, рахування)	Вивчення соціальних взаємовідносин	Родина, вихователі
6-10		Молодший шкільний	Довільність всіх психічних процесів, крім інтелекту розвиток інтелектуально-пізнавальної діяльності	Освоєння початкових знань з різних дисциплін	Учитель, родина



10-14	Підлітковий	Інтимно-особистісне спілкування у навчальній та інших видах діяльності почуття «дорослості», виникнення уявлення про себе «не як про дитину»	Освоєння норм і відносин між людьми, соціально-психологічне визначення	Однолітки, старше соціальне оточення
14-17	Старший шкільний	Навчально-професійна діяльність професійне і особистісне самовизначення	Освоєння професійних знань, умінь	Лідери з обраної професії, представники протилежної статі
17-25	Юність	Трудова діяльність, професійне навчання	Освоєння професійно-трудових умінь	Залежно від індивідуальних особливостей: потреб, ціннісних орієнтацій, особистісних якостей
25-35	Рання зрілість	Матеріальна самостійність, усвідомлення відповідальності за власну долю	Накопичення професійного і соціального досвіду	
35-45	Зрілість	Активне преобразовування оточення для максимально можливої віддачі	Реалізація потенційних можливостей	
45-60	Старший	Зниження перетворювальної активності, створення систем управління, періодично регресивна поведінка	Узагальнення досягнутого і організація передачі досвіду, турбота про підтримку працездатності	
60-90	Похилий	Осмислення прожитого життя і компенсація невиконаного	Підготовка соціальної зміни себе, турбота про здоров'я	
90 та старше	Довгожителі		Виконання можливих функцій	

Як бачимо, кожний віковий етап розвитку особистості має характерні анатомо-фізіологічні й психологічні особливості та можливості. Вікові особливості розвитку не є чимось постійним, статичним у межах віку, що механічно змінюється на особливості, властиві наступному етапові розвитку.

У вітчизняній психології велике значення надавалося дослідженню криз психічного розвитку. Розвиток кризових явищ спостерігається у

визначені, відносно короткочасні періоди. Проте вони ніяк не ініціюються віком. Вік – лише фон, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

Порівняльна класифікація періодизації психічного розвитку за різними вченими наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Періодизації психічного розвитку людини за різними авторами

Вік	Піаже	Ельконін	Фрейд	Еріксон
0-1 рік	сенсомоторна стадія	спілкування	оральна	орально-сенсорна
1-2 роки	-	предметна діяльність	анальна	м'язово-анальна
3-6 років	доопераціонального мислення	ігрова діяльність	фалічна	локомоторно-генітальна
7-12 років	конкретних операцій	навчальна діяльність	латентна	латентна
12-16 років	формальних операцій	спілкування з однолітками	генітальна	підліткова
16-18 років	-	навчально-професійна діяльність	-	-
20-25 років	-	-	-	рання зрілість
25-40 років	-	-	-	середня зрілість
40-60 (64) років	-	-	-	-
60-65 років	-	-	-	пізня зрілість

## 2. Життєвий шлях розвитку людини.

Приблизно з 70-х рр. ХХ ст. почав формуватися науковий підхід до вивчення особистості, що підкреслює унікальність життєвого шляху кожної людини, а також необхідність доповнення психології розвитку особистості дослідженням психології життєвого шляху. Життєвий шлях за С. Л. Рубінштейном – цей рух до досконалості (естетичної, соціальної, психологічної).

Основою періодизації особистості є ті конкретні (біографічні) події, які переживаються особистістю як значимі в її розвитку (дивись як приклад таблицю 3).

Таблиця 3

Фази життєвого циклу людини за Ш. Бюлер

Вік в роках	Загальна характеристика фаз життєвого циклу
до 16 / 20	немає сім'ї, професії, немає життєвого шляху
16/20–23/30	попереднє самовизначення, вибір партнера в шлюбі
23/30–45/50	зрілість – власна сім'я, знайшов покликання, ставить конкретні життєві цілі, самореалізація
45/50–69/70	старіюча людина, важкий вік душевної кризи, до кінця зникає самовизначення, постановка життєвих цілей
69 / 70 ...	стара людина, немає соціальних зв'язків, безцільне існування, зверненість

Як бачимо, кожний віковий етап розвитку особистості має характерні анатомо-фізіологічні й психологічні особливості та можливості. Вікові особливості розвитку не є чимось постійним, статичним у межах віку, що механічно змінюється на особливості, властиві наступному етапові розвитку.

У вітчизняній психології велике значення надавалося дослідженню криз психічного розвитку. Розвиток кризових явищ спостерігається у визначені, відносно короткочасні періоди. Проте вони ніяк не ініціюються віком. Вік – лише фон, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

Кризи дитинства виникають у процесі переходу дітей на новий віковий щабель і пов'язані із розв'язанням іноді гострих суперечностей між сформованими у них формами взаємин з оточуючими людьми, а також із віковими фізичними та психологічними можливостями і домаганнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності – характерні поведінкові реакції дітей у період кризи.

### 3. Кризи особистісного розвитку

Досліджуючи біографічні кризи особистості, Р. А. Ахмеров вказує на події та відносини між ними як фактори, що обумовлюють кризи. В залежності від міжподійних відносин він виділяє наступні кризи:

- криза нереалізованості – суб'єктивне негативне переживання життєвої програми;
- криза спустошеності – душевна втома і переживання відсутності досягнень;
- криза безперспективності – відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє.

Автор не пов'язує ці кризи з віком людини, на його думку, вони визначаються суб'єктивними переживаннями. В індивідуальному житті людини основні кризи зустрічаються в різних варіантах: спустошеність + безперспективність; нереалізованість + спустошеність + безперспективність. Такі поєднання криз досить важко переживаються людиною, і вихід може бути деструктивним, аж до суїциду.

Розробляючи категорії віку, В. І. Слободчиков обрав підставою його періодизації поняття людської спільноти, всередині якої формуються здібності людини, які дозволяють їй входити і виходити із різноманітних спільнот, тобто бути самобутнім. Початок кожного вікового етапу – це завжди нове «народження», перехід у нову форму життя. Автор підкреслює, що послідовна зміна щаблів – це не просто умовне членування безперервного процесу еволюції, а перш за все зміна режиму індивідуального життя як криза самотності та ідентичності. Відповідно він виділяє дві групи криз (див. табл. 3):

- 1) кризи «народження» («так жити не можна»);
- 2) кризи «розвитку» («хочу бути як ти») і пошук нових способів самовизначення.

Розрив, протиріччя між актуальною і потенційною формами спільного існування і утворюють, на думку В. І. Слободчикова, явище кризи (таблиця 4).

Таблиця 4

Кризи особистісного розвитку			
№	Стадія розвитку	Кризи «народження»	Кризи «розвитку»
1	–	Криза народження: розрив біологічного симбіозу [(-2) – (+3) місяці]	Криза новонародженості (3,5–7 місяців)
2	Оживлення	Криза раннього дитинства: розрив психологічного симбіозу (11–18 місяців)	Криза раннього дитинства (2,5–3,5 років)
3	Одухотворення	Криза дитинства: розрив єдності «Я-реального» та «Я-ідеального» (5,5–7,5 років)	Криза отроцтва (11–14 років)
4	Персоналізація	Криза юності: розрив ідеалу і реальності (17–21 років)	Криза молодості (27–33 років)
5	Індивідуалізація	Криза дорослості: розрив особистого та загальнолюдського сенсу життя (39–45 років)	Криза зрілості (55–65 років)
6	Універсалізація	Криза індивідуального життя: розрив тілесного та духовного існування	

Життєві кризи є предметом пильної уваги зарубіжних психологів Ш. Бюлер, Б. Лівехуда, Е. Еріксона та ін. Поділяючи людське життя на періоди, стадії, вони звертають увагу на труднощі переходу від однієї стадії до іншої. При цьому підкреслюються особливості кризових явищ у жінок і в чоловіків, аналізуються фактори, які ініціюють кризи. У залежності від наукової орієнтації одні дослідники вбачають причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні вимірювання, інші більшого значення надають соціалізації особистості, треті – духовному, моральному становленню.

Широку популярність в 1980-ті роки у США здобула книга американської журналістки Гейл Шінхі «Передбачувані кризи в житті дорослої людини». Вона виділяє чотири кризи:

- 1) «виривання коренів», емансипації від батьків (16 років);
- 2) максимальних досягнень (23 роки);
- 3) корекції життєвих планів (30 років);
- 4) середини життя (37 років) – найбільш важка, рубіжна.

Психолог Е. Еріксон висунув постулат, що кожен віковий етап має свою точку напруги – кризу, викликану конфліктом розвитку «Я» особистості. Людина стикається з проблемою відповідності внутрішніх і зовнішніх умов існування. «Кожна наступна стадія ... є потенційною кризою внаслідок радикальної зміни перспективи. Слово «криза» ... вживається в контексті уявлень про розвиток для того, щоб виділити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості і збільшених потенцій і,

внаслідок цього, онтогенетичне джерело можливого формування доброї чи поганої адаптації».

Життєвий шлях Е. Еріксон розділив на вісім стадій, надавши їх якісний опис (див. табл. 3). Відповідно до виділених вікових щаблів він обґрунтував основні кризи психосоціального розвитку, вказав два можливих виходи з кожної вікової кризи і назвав сильну сторону особистості, яка зміцнюється в разі успішного вирішення вікової проблеми.

Таблиця 3

Розвиток особистості за Е. Еріксоном

Стадія	Психосоціальний розвиток	Сильний бік особистості
Новонародженість (0–1 рік)	Базова віра та надія проти базової безнадії (довіра – недовіра)	Надія
Раннє дитинство (1–3 роки)	Самостійність проти відчуття провини та страху осуду (автономія – сором, сумнів)	Сила волі
Вік гри (3–6 років)	Особиста ініціатива проти відчуття провини і страху осуду (ініціативність – відчуття провини)	Цілеспрямованість
Молодший шкільний вік (6–12 років)	Підприємливість проти відчуття неповноцінності (працелюбство – відчуття неповноцінності)	Компетентність
Підлітковий вік – рання юність (12–19 років)	Ідентичність проти змішення ідентичності (его-ідентичність – рольове змішення)	Вірність
Юність (20–25 років)	Інтимність проти ізоляції (інтимність – ізоляція)	Любов
Дорослість (26–64 років)	Продуктивність проти застою, зануреності в себе (продуктивність – застій)	Піклування
Старість (65 років – смерть)	Цілісність, універсальність проти відчаю (егоінтеграція – відчай)	Мудрість

Підставою періодизації криз психосоціального розвитку в Е. Еріксона є поняття «ідентичність» та «самоідентичність». Потреба бути самим собою в очах значущих інших і у власних очах визначає рушійні сили розвитку, а протиріччя між ідентичністю та самоідентичністю обумовлюють кризи і напрямки розвитку на кожному віковому щаблі.

Ерік Еріксон психічний розвиток став розглядати через систему соціальних відносин людини, задоволення і незадоволення в яких накладає відбиток на особистісному становленні. Крім цього, він до кожної стадії розвитку поставив завдання віку, виконання та невиконання якої веде до позитивної або негативної лінії розвитку особистості.

Розвиток кризових явищ спостерігається у певні відносно короткочасні періоди. Проте вони ніяк не ініціюються віком. Вік – лише фон, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку. Життєві кризи мають ненормативний, імовірнісний характер. Час настання, життєві обставини, сценарії, учасники кризи є

випадковими. Ці кризи виникають внаслідок збігу обставин, і вихід із таких криз є проблематичним. Іноді він буває деструктивним, і тоді суспільство отримує циніків, маргіналів, алкоголіків, самогубців. Розглянуті шість груп криз у житті кожної людини переплетені, і коли окремі з них співпадають, то кризи протікають дуже гостро, конфліктно.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
3. Москалець В.П. Психологія особистості : курс лекцій для студ. спец. соціальна робота. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2010.
4. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 9: Психологічна структура особистості.

#### **Семінарське заняття** Психологічна структура особистості.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про психологічну структуру особистості.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Поняття про психологічну структуру особистості та її склад в психологічних теоріях.
2. Концепція структури особистості за К.К. Платоновим.

#### **Методичні вказівки:**

1. Поняття про психологічну структуру особистості.

Л. С. Виготський зазначав: «Структурою прийнято називати такі цілісні утворення, які не складаються сумарно із окремих частин, являючи ніби їх агрегат, але самі визначають долю і значення кожної з тих, що входять до їх складу, частин». Структура особистості:

- як цілісності — є об'єктивною реальністю, що втілює внутрішні особистісні процеси. Крім того, структура відображає логіку цих процесів і є підпорядкованою їм. Водночас, з погляду генетичної психології, вона є результатом діяльності цих процесів;

- як втілення функції, як орган цієї функції. Звісно, виникнення структури, у свою чергу, призводить і до зміни самих функцій і тісно пов'язана з процесом її становлення: структура є одночасно результатом становлення, його умовою і фактором подальшого розвитку особистості;

- цілісність, що включає в себе всі психічні (свідомі та несвідомі) і неспсихічні складові особистості. Але вона - не є їх простою сумою, а є новою особливою якістю, формою існування психіки людини;

- є суперечливою щодо фактору стабільності: є стабільною і сталою (включає в себе однакові компоненти, робить поведінку прогнозованою), але

водночас структура особистості є плинною, змінною, ніколи до кінця не завершеною.

В культурно-історичній теорії доведено, що структура особистості людини змінюється в процесі онтогенезу. Зміни структури відбуваються і всередині вікових етапів, визначаючи індивідуальний стиль і відбиваючи специфіку життєвого шляху кожної людини.

Існують різні за психологічною природою структури, які задовольняють вимогам до одиниць аналізу:

- має бути специфічною та самостійною, але при цьому існувати і розвиватися вона буде лише в складі цілісної особистості;
- має відбивати всю особистість в її реальній єдності, але відбиватися водночас «поглиблено-спрощено» у вигляді сутнісного протиріччя;
- є динамічною і здатною як до власного розвитку, так і до гармонійної участі в становленні цілісної особистості;
- має відбивати певний сутнісний ракурс існування особистості і відповідати всім суттєвим ознакам цілісної особистості.

Фактично особистість є відкритою складною динамічною системою, здатною до саморозвитку, і визначення ключових змістовних структурно-динамічних «вузлів» цієї системи. Ці «вузли» не є, власне, частинами особистості: А. Маслоу дуже вдало висловився, що особистість складається не з частин, а з граней, маючи на увазі, що кожна грань — відображення окремого аспекту існування особистості в невід'ємності від усієї цілісної структури.

Генетична методологія розв'язує дане протиріччя через категорію руху - становлення: особистість як унікальна цілісна структура існує лише в русі (існуванні - становленні). Постійні зміни і самозмінювання сумовою існування структури. Якщо особистість, образно кажучи, «зупинилася» (хоча такого в житті людини не буває ніколи), або ж «зупинилася» динаміка якоїсь її змістовної одиниці - грані (що, на жаль, відбувається досить часто), одразу ж починаються процеси спрощення - примітивізації, а потім і руйнації структурної цілісності. Це можна вважати генетичним законом існування особистості людини.

Особистість складається з кількох різних «змістовних одиниць», виникає питання щодо особливостей взаємозв'язку між ними та, з іншого боку, між кожною такою «одиницею» і цілісною особистістю. Провідний принцип такого взаємозв'язку - принцип сполучальності (термін введено в психологію Г.С. Костюком в контексті розгляду взаємодії процесів навчання і розвитку особистості).

Взаємозв'язок і взаємодія якихось начал за принципом сполучальності означає, що кожний учасник взаємодії є самостійним і завершеним та існує й розвивається за власними законами. Водночас все це виявляється відносним, оскільки, з іншого боку, існування і розвиток кожної ланки сполучальної взаємодії можливе лише за умови присутності і зв'язку з іншими ланками. Вони існують як самодостатні і незалежні, але існувати так одна без одної не можуть, доповнюючи і завершуючи одна одну. Тому сполучальність

передбачає не лише гармонійність, узгодженість, але ще й, наприклад, конфліктність, протиріччя. Саме це є умовою єдності.

Отже, існує різноманіття поглядів вчених на проблему структури особистості: від практичної відмови розглядати це питання (К. Роджерс, А. Маслоу тощо), до дуже ретельних спроб (Б. Г. Ананьев, А. К. Ковальов, С. Л. Рубінштейн, З. Фрейд, Р. Кеттелл, Г. Олпорт та ін.).

## 2. Концепція структури особистості за К.К.Платоновим.

К. К. Платонов бачив чотири підструктури особистості.

1. Біологічна підструктура, що поб'єднує типологічні властивості особистості, статеві й вікові психофізіологічні особливості та їх патологічні зміни, які значною мірою зумовлені фізіологічними і морфологічними особливостями організму, зокрема, нервової системи.

2. Підструктура форм відображення, яка охоплює індивідуальні психологічні особливості окремих психічних процесів (пізнавальних та емоційних), що формуються протягом життя людини.

3. Підструктура соціального досвіду, що включає в себе знання, навички, вміння і звички, набуті в особистісному досвіді, шляхом навчання.

4. Підструктура спрямованості, яка об'єднує мотивацію, відношення і моральні якості особистості.

Критерії виділення даних підструктур К. К. Платоновим.

1. «Співвідношення біологічного і соціального, вродженого і набутого, процесуального і змістовного». Дійсно, в наведених підструктурах можна помітити закономірну динаміку змін даного співвідношення: від максимуму вродженого процесуального в першій - до максимуму набутого в четвертій. Автор абсолютно справедливо зазначає, що «ця послідовність допомагає глибше зрозуміти співвідношення соціального і біологічного не лише в особистості в цілому, але й у підструктурах різних рівнів, аж до окремих властивостей особистості».

2. Внутрішня близькість рис особистості, що входять до кожної з них, і виділення «в кожній з цих підструктур, прийнятої за ціле, своїх підструктур більш низького рівня».

3. Наявність свого власного, особливого типу формування. Взаємодія цих різних типів формування визначає індивідуальні особливості розвитку кожної особистості.

4. Наявність об'єктивно існуючої ієрархічної залежності цих підструктур. Різні зв'язки існують як між підструктурами, так і всередині кожної з них. «Але каузальні зв'язки субординації більш чітко виражені у взаємодії різних підструктур».

5. Виділені підструктури, а також їх складові виступають дійсними предметами емпіричних і теоретичних досліджень.

К. К. Платонов зауважує, що перераховані критерії «дозволяють вважати, що чотири виділені підструктури відображають об'єктивну дійсність і тому є основними підструктурами особистості».



6. Виокремлена підструктура, залишаючись специфічною, в той же час відображає (містить в собі у «знятому» вигляді) всю цілісну унікальну особистість.

7. Взаємозв'язки між підструктурами та, з іншого боку, між окремою підструктурою і цілісною особистістю, - є не лише ієрархічними - вони існують за фундаментальним принципом сполучальності

Особистість має ще й інші якості, які за своєю природою є дійсними «одиницями аналізу» , але, на відміну від перерахованих, вони набагато більш динамічні (плинні), ніж структурні, і не мають, якщо можна вжити такий термін, окремої локалізації-вони охоплюють всю особистість. Маються на увазі «внутрішній світ особистості», «характер» і «психічні стани».

«Внутрішній світ особистості, - зазначає Л. І. Анциферова, - це індивідуально-інтерпретований, насичений модальностями особистісних переживань, осмислений в діалогах з реальними і ідеальними співрозмовниками зовнішній світ, в якому віддиференційовані функціональні галузі з різним рівнем значення». Це - світ смислів, життєвих планів і сутнісних переживань. Але внутрішній світ особистості, насправді, набагато більш суперечливий і драматичний, оскільки він складається не лише з усвідомленого, але й з несвідомого. Інстинкти і потяги, архетипи - все це є другим полюсом, другою складовою внутрішнього світу. Саме суперечливе протиріччя «свідоме - несвідоме» складає підґрунтя і породжує цю грань («одиницю»), яка ніби заповнює внутрішній суб'єктивний простір існування особистості.

Характер (буквально з давньогрецької - відбиток) особистості ми розглядаємо, як неповторний індивідуальний відбиток всіх якостей особистості, що виявляється в сталих (звичних, типових, «характерних») способах взаємодії і емоційного реагування людини. Характер - це те, що «проростає» на поверхню, те, що визначає «форму» особистості; визначає особистість з точки зору іншої людини і соціального світу в цілому. Характер є змістовною одиницею особистості, оскільки соціальна дія (взаємодія), вчинок, — відбиває всю особистість, весь її психічний і психофізіологічний тезаурус.

Психічний стан - це цілісна характеристика функціонування психіки людини за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів залежно від відображення дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Психічний стан ніби огортає і пронизує всю особистість, інтегруючи її і «забарвлюючи» контекст існування. Стан може впливати на адекватність відображення світу, ефективність діяльності, утримання життєво важливих цілей та орієнтацій. Дуже суттєвим є те, що стан може переходити в іншу форму існування, а саме - у властивість особистості, і саме в цьому сенсі ми говоримо, що психічний стан - це те, що може здійснитись, відбутись.

## Література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018..
3. Москалець В.П. Психологія особистості : курс лекцій для студ. спец. соціальна робота. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2010.
4. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 10: Темперамент

### **Семінарське заняття Темперамент**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про темперамент.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Виникнення навчання про темперамент. Гуморальні теорії типів темпераменту.
2. Темперамент, властивості темпераменту.
3. Уявлення І.П. Павлова і його учнів про типи темпераменту.
4. Опис типів темпераменту І. Кантом і підхід В. Вундта.
5. Психологічні (факторні) теорії темпераменту

### ***Методичні вказівки:***

Вчення про темперамент і його типи має довгу історію. Основу навчання про типи темпераменту заклав Гіппократ, що, використовуючи гуморальний підхід, виділив чотири типи «красіса» (у перекладі з грецької - змішання), тобто співвідношення в організмі чотирьох рідин (соків): крові, жовтої і чорної жовчі і слизи. Кожна рідина має свої властивості (кров - тепло, слиз - холод, жовта жовч - сухість, чорна жовч - вологість), і тому перевага однієї з них визначає стан організму, його схильність до тих чи інших захворювань.

Давньогрецький філософ Аристотель, що жив трохи пізніше Гіппократа, бачив причину різниці між людьми не в перевазі того чи іншого соку, а в розходженнях складу найважливішого з цих соків - крові. Він помітив, що здатність до згортання крові в різних тварин не однакова. Велика швидкість згортання обумовлюється, на його думку, перевагою твердих, чи земляних, часток, менша - перевагою водяних, чи рідких, часток. Рідка кров холодна і повертає до страху, кров же, багата щільними речовинами, відрізняється теплотою і повертає до гніву.

Сліди аристотелевської теорії зберігалися дуже довго. Навіть Імануїл Кант у своїй роботі «Антропологія» співвідносив тип темпераменту з характеристиками крові: легкокровний, чи сангвінічний; важкокровний, чи меланхолійний; теплокровний, чи холеричний (згадаємо, що про запальну людину говорять, що в нього «гаряча кров»); холоднокровний, чи флегматичний.

У популярній літературі та підручниках говориться, що саме Гіппократ з'явився засновником вчення про чотири типи темпераменту, що дійшли до нашого часу: сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолійний. Однак це не зовсім так. Назви цих типів темпераментів з'явилися пізніше і зв'язані з іменами римських лікарів, що жили кілька сторіч по тому, і уявлення, що використовував, Гіппократа про змішання рідин. Вони замінили грецьке слово «красіс» на латинське слово *temperamentum*, від якого і веде свій початок термін «темперамент».

Один з них, Гален, що жив в II столітті нашої ери, дав першу розгорнуту класифікацію темпераментів, що базувалася на усіх тих же гуморальних уявленнях Гіппократа про «красісе». Вона включала 13 типів темпераменту, у тому числі й ті, про які мова йшла вище. З його погляду, перевага жовтої жовчі (по-латинському *chole* - холе) свідчить про холеричний темперамент, перевага крові (*sanguis* - сангвис) - про сангвінічний темперамент, перевага чорної жовчі (*melanos chole* - меланос холе) - про меланхолійний темперамент, а перевага слизу *phlegma* - флегма) - про флегматичний темперамент.

Треба відзначити, що поняття про темперамент у ті часи істотно відрізнялося від теперішнього. Психологічні характеристики темпераменту в древніх лікарів майже були відсутні. В основному ці характеристики стосувалися організму і навіть окремих органів. Наприклад, Гален говорив про темперамент окремих, частин тіла: серця, печінки, мозку.

У середні століття, з виникненням алхімії, з'явилися спроби пояснити темпераменти перевагою в тілі тих чи інших алхімічних елементів: солі, сірки і ртуті, навіть ефіру і повітря.

Розвиток в епоху Відродження анатомії і фізіології додало новий напрямок поясненню типів темпераменту. Їх все більше стали зв'язувати з особливостями будови тіла. Наприклад, ряд вчених в основу розподілу темпераментів крім фізичних властивостей крові поклали різницю тканин і ширину просвіту судин. Легка кров, пухкі тканини і помірковано розширені судини полегшують, за думкою цих учених, плин життєвих процесів і породжують сангвінічний темперамент. При значній щільності в тканинах кров затримується в судинах, пульс робиться сильніше і швидше, загальна теплота тіла зростає, що приводить до виникнення холеричного темпераменту. При щільній крові і вузьких судинах у тканині виникає тільки рідка, водяниста частина крові, завдяки чому виникає флегматичний темперамент, що характеризується малою теплотою і блідим кольором шкіри. Нарешті, щільна, темна кров з вузькими порами тканин і широким просвітом судин веде до утворення меланхолійного темпераменту.

Ця теорія в трохи зміненому виді зберігалася аж до кінця XIX - початку XX століття. Так, П.Ф. Лесгафт вважав, що в виникненні темпераментів дуже важливу роль грає широта просвіту і товщина стінок судин: у холериків малий просвіт і товсті стінки, що приводить до швидкого і сильного плину крові; у сангвініків - малий просвіт і тонкі стінки, що сприяє швидкому і слабкому плину крові, тощо.

Інший анатомічний напрямок зв'язував типи темпераменту з будовою центральної нервової системи, тому що саме мозок тісніше всього зв'язаний з тими психічними особливостями, що характеризують різні темпераменти. Деякі вчені бачили головну основу темпераменту у величині мозку і товщині нервів, інші - в особливостях їх функціонування.

Так, Адльбрехт Гадлер, основоположник експериментальної фізіології, який увів важливі для фізіології і психології поняття збудливості і чутливості, стверджував, що основними факторами розходжень за темпераментом є збудливість самих кровоносних судин, через які проходить кров. Його учень Г. Врисберг зв'язував темперамент безпосередньо з особливостями нервової системи. Він вважав, що в основі холерично-сангвиничного темпераменту лежить великий мозок, «сильні і товсті нерви» і висока збудливість органів почуттів. Для флегматико-меланхолічного темпераменту характерний невеликий мозок, «тонкі нерви» і невисока збудливість органів почуттів. Ідея зв'язку особливостей темпераменту з визначеними анатомічними і фізіологічними характеристиками нервової системи в різних формах з'являється в навчаннях багатьох філософів, анатомів і лікарів ХІХ століття.

Відомий у свій час анатом І. Генле, запропонував оригінальну власну теорію темпераментів, що базується на «тонусі» нервової і м'язової систем (чи, як зараз говорять - на рівні активації спокою). З погляду цього вченого, що ніколи не припиняється тонус нервової системи досягає в різних людей дуже різного ступеня. Чим сильніше тонус, тим легше збуджується дана людина, тим менше прибавочне роздратування потрібно для того, щоб викликати в ньому відповідні відчуття, почуття чи дії. Слабкий ступінь тонусу властивий флегматикам, тому що він обумовлює загальну млявість їхніх рухів, емоційну незбудливість, слабкість міміки, повільність ходи, тощо. Завдяки малій руховій активності в них спостерігається рясна ексудація живильних рідин у тканині тіла і значне відкладення жиру. Холерики і сангвініки відрізняються легкою збудливістю, однак у перших порушення проходить так само швидко, як і виникло, а в других воно зберігається довго, від чого залежить сталість і глибина їх відчуттів і наполегливість їх вчинків. Меланхолійний темперамент характеризується, з погляду Генле, невідповідністю між сильними, глибокими почуттями і мало розвитий похилістю до діяльності.

Близька до цієї теорії і спроба французького філософа А. Фульє побудувати теорію темпераментів, виходячи з вчення про обмін речовин в організмі. Те, що Генле називає тонусом нервової системи, на думку Фульє зводиться до більшої чи меншої активності процесів розпаду і відновлення речовин у тканинах тіла, особливо в центральній нервовій системі (тобто до того, що зараз називають інтенсивністю обмінних процесів). За Фульє, в одних випадках переважають процеси розпаду енергоджерел, в інші - процеси відновлення. Виходячи з цього, характеристиками сангвінічного темпераменту треба вважати: перевага відновлення, надлишок харчування, швидка, але слабка і нетривала реакція. Меланхолійний (чи нервовий)

темперамент характеризується перевагою відновлення нервової речовини, недостатнім його харчуванням, повільної, але сильною і тривалою реакцією. Для холеричного темпераменту характерний швидкий і сильний розпад, а для флегматичного - повільний і слабкий розпад нервової речовини.

Деякі вчені в нашій країні теж дотримували гуморально-ендокринної теорії виникнення типів темпераменту. П.П. Блонський вважав, що особливості поведінки людини залежать від того, наскільки врівноважено й узгоджено працюють симпатичний і парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи. Ваготоніки повільні і спокійні, не схильні фантазувати, мислять тверезо і реалістично. Симпатикотоніки, навпроти, імпульсивні, рішучі, часто захоплюються і відриваються від дійсності.

Спроби побудувати класифікацію типів поведінки людини, виходячи з факту підвищеної чи зниженої діяльності окремих залоз внутрішньої секреції, починали М.О. Белов, Б.М. Завадовський та ін. Так, на думку Б.М. Завадовського, різницю в темпераментах обумовлює взаємодія щитовидної і надниркової залоз: сангвінік відрізняється високою активністю обох залоз, флегматик - слабкістю і тієї й іншої, холерик - слабкістю щитовидної залози, але сильною активністю надниркової, меланхолік - сильною активністю щитовидної залози, але слабкої - надниркової.

Відома також хімічна теорія темпераменту 20-х років ХХ століття, що належить У. Мак-Дугалу, яка безпосередньо примикає до древньої гуморальної теорії. У цей же час японський психолог Т. Фурукава думав, що основним методом діагностики темпераменту є визначення хімічного складу крові.

## 2. Поняття темпераменту і його властивості.

Темперамент - сукупність індивідуальних особливостей, що характеризується динамічною й емоційною стороною поведінки людини, її діяльністю і спілкуванням. Тільки умовно темперамент можна віднести до особистісних компонентів, тому що його особливості, як правило, обумовлені біологічно і є вродженими.

Темперамент дуже тісно зв'язаний з характером, і в дорослої людини їх важко розділити.

Властивості темпераменту в порівнянні з іншими психічними характеристика відносяться до найбільш постійним і незмінним.

Властивості темпераменту за В.С. Мерліном:

1. Сензитивність - особливість людини, що виявляється у виникненні чутливості (психічної реакції) на зовнішній подразник найменшої сили.

2. Реактивність - особливість людини, зв'язана із силою емоційної реакції на зовнішні і внутрішні подразники.

3. Активність - здатність людини в подоланні зовнішніх і внутрішніх обмежень у виробництві, у соціально значимих перетвореннях, у присвоєнні багатства, засвоєнні духовної культури.

4. Темп реакції - особливість людини, що виявляється у швидкості протікання психічних процесів, і у визначеній мері психічних станів.

5. Пластичність - ригідність - особливість людини пружно і легко пристосовуватися до нових умов чи інертно, незворушно поводитися в умовах, що змінилися.

6. Екстраверсія - інтроверсія - особливість людини, що виражається в переважному напрямку активності особистості чи зовні (на світ зовнішніх об'єктів: оточуючих людей, подій, предметів), чи усередину (на явища власного суб'єктивного світу, на свої переживання і думки).

### 3. Уявлення І.П. Павлова і його учнів про типи темпераменту

Спробу перевести навчання про типи темпераменту на нову наукову основу почав І.П. Павлов, що розглядав темперамент як тип вищої нервової діяльності. І.П. Павлов обґрунтував свою думку наявністю у тварин і людини визначеної виразності властивостей нервової системи. При цьому спочатку він робив упор на співвідношення збудження і гальмування, а потім - на силу нервової системи. Даючи фізіологічне обґрунтування різних типів поведінки (темпераментів), І.П. Павлов прийшов до сполучень типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи (мал. 1.) і став ототожнювати типи темпераменту з типами нервової системи.

В остаточному варіанті його класифікація типів виглядала в такий спосіб:

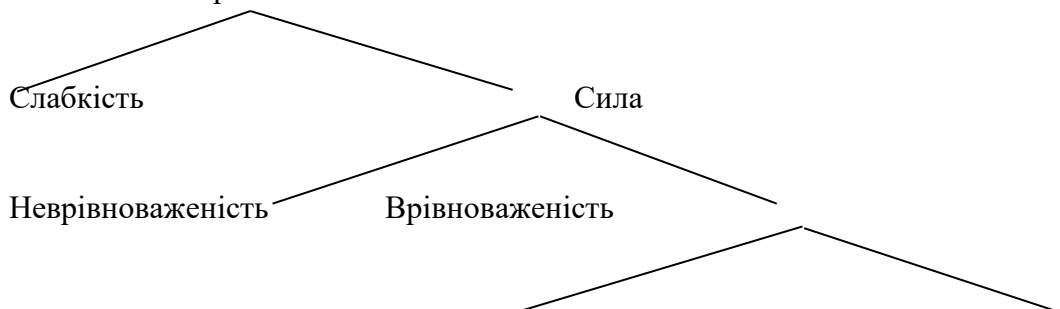
- Холеричний тип (невтримний) - сильна неурівноважена нервова система;
- Сангвінічний тип (урівноважений) - сильна урівноважена рухлива нервова система.
- Флегматичний тип (інертний) - сильна урівноважена інертна нервова система.
- Меланхолійний тип (слабкий, тормозний) - слабка нервова система.

Позитивним у цьому підході до типів було наступне:

1) під психологічні категорії поведінки (темперамент) стала підводитися більш сучасна фізіологічна база (взявши старі назви типів темпераменту, що йдуть від давньоримських лікарів, І. П. Павлов базувався при поясненні причин їхньої появи не на рідинах, що складають внутрішнє середовище організму, а на закономірностях протікання нервової діяльності, у тому числі вищих мозкових відділів);

2) поведінка зв'язувалася із сукупністю типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи.

Властивості нервової системи



Рухливість				Інертність			
Слабкий (меланхолік)	тип	Сильний, неврівноважений (холерик)	тип	Сильний, врівноважений, рухливий (сангвінік)	тип	Сильний, врівноважений, інертний (флегматик)	тип

Мал. 1. Типи нервової системи за І.П. Павловим

Незважаючи на зовнішню стрункість і простоту, класифікація типів темпераменту, створена І.П. Павловим, ховала в собі, як відзначив Б.М. Теплов, глибокі внутрішні протиріччя. По-перше, зазначені І.П. Павловим сполучення типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи, як зараз виявлено, зустрічаються не так часто. Очевидно, це розумів і сам І.П. Павлов, коли говорив про проміжні типи і вважав, що їх кілька десятків. По-друге, у нього немає єдиного підходу до виділення типів. В одному випадку тип зв'язується з трьома типологічними особливостями, в іншому - із двома, а в третьому - навіть з однією типологічною особливістю (слабкістю нервової системи). Але слабкість нервової системи може давати самі різні сполучення з типологічними особливостями - рухливістю й інертністю порушення і гальмування, чи урівноваженістю з перевагою одного з процесів. І навряд чи можливо очікувати, що одна типологічна особливість (слабкість нервової системи) перекриє вплив інших. По-третє, отримані в останні десятиліття дані показують, що холеричний тип поведінки зв'язаний не із силою нервової системи, а з її слабкістю. І, нарешті, по-четверте, суттєві психологічні характеристики людини (які виявляються в поведінці, спілкуванні, діяльності) повинні були виводитися прямо з фізіологічних феноменів - особливостей протікання нервових процесів, без усяких проміжних психофізіологічних феноменів: мотивів, схильностей, здібностей і ін. Більш того, виходячи з уявлень І. П. Павлова типи поведінки повинні бути строго обумовлені наявними в людини типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи. Неможливість цього, мабуть, розумів і сам І. П. Павлов. Так, у його лабораторії був виявлений факт, що в залежності від умов виховання поведінка собак з однаковими типологічними особливостями властивостей нервової системи може бути різним. Наприклад, боягузливої може бути собака не тільки зі слабкої, але і із сильною нервовою системою, якщо вона вихована в несприятливих умовах. Тому І.П. Павлов став говорити про маскування рис темпераменту рисами поведінки, придбаними протягом життя. Він говорив: «Наша справа спирається на умовно-рефлекторну характеристику, а не на зовнішню поведінку; хто знає, чим воно обумовлюється».

Не випадково І.П. Павлов прийшов до уявлень про генотип і фенотип; він підкреслював необхідність відрізняти тип нервової системи як природжену особливість нервової системи, тобто генотип, від характеру, тобто фенотипу, що виражається в образі веління людини і сплав, що

представляє, вродженого і придбаного в процесі життя.

Однак ці справедливі положення І. П. Павлова все-таки не зняли гостроту протиріч, тому що темперамент, перекочував у систему фізіологічних понять, виявився відірваним від психологічних механізмів поведінки людини.

#### 4. Опис типів темпераменту І. Кантом і підхід В. Вундта.

І. Кант дав формальний опис чотирьох типів темпераменту, які він поділяв на дві групи. Сангвінічний і меланхолійний типи темпераменту він розглядав як темпераменти почуття, а холеричний і флегматичний як темпераменти дії (з погляду сучасних підходів можна, перші зв'язати з емоційністю як характеристикою темпераменту, а другі - з активністю). Наділив темперамент психологічним змістом.

Сангвінік визначається І. Кантом як людина веселої вдачі, яка є гарним співрозмовником, вміє і любить спілкуватися, легко заводиться друзів. Він повний надій і віри в успіх усіх своїх починань. Безтурботний і поверхневий, може додавати чомусь надмірно велике значення і відразу забувати про це назавжди. Якщо засмучується, то не має глибоких негативних емоцій і швидко утішається. Обіцяє і не виконує своїх обіцянок, тому що не обмірковує заздалегідь, чи здатний він їх виконати. Він - грішник: щиро кається у своїх гріхах, легко забуває про своє каяття і грішить знову. Робота його швидко стомлює, а заняття, яким він віддається, скоріше є для нього грою, чим серйозною справою.

Меланхолік характеризується І. Кантом як людина похмура. Він недовірливий і повний сумнівів, готовий в усьому бачити привід для тривоги і побоювання. Остерігається давати обіцянки, тому що детально продумує всіх труднощів, зв'язані з їх виконанням. Порушити ж дане слово він не може: йому це неприємно. Він рідко веселиться і не любить, коли веселяться інші.

Холерик - це запальна людина. Він легко дратується і впадає в люті, але також легко і відходить, особливо якщо йому уступають. Дуже активний: почавши що-небудь робити, діє енергійно, однак цього запала йому вистачає не надовго: у нього немає терпіння і витримки. Воліє керувати іншими. Честолюбний, любить брати участь різних церемоніях, хоче, щоб його усі хвалили тому оточує себе підлесниками. Турбота про інших людей і великодушність у нього показні, тому що він любить тільки себе. Намагається виглядати розумніше, ніж є насправді, і увесь час боїться, що інші це зрозуміють. Холеричний темперамент більше, ніж інші типи, викликає протидія з боку навколишніх, тому І. Кант вважає, що його власники є нещасливими людьми.

Флегматик - це холоднокровний, не піддаючися афективним спалахам людина. Його недоліком є схильність до бездіяльності (лінь) навіть у ситуаціях, що настійно вимагають активності. Але, почавши щось робити, обов'язково доводять справа до кінця. Розсудливий, має принципи і сприймається як мудра людина. Нечуттєвий до нападок, не зачіпає



марнославства інших людей, а тому уживчивий. Однак може підкорити своїй волі волю інших людей, причому непомітно для них. И. Кант вважав цей тип темпераменту самим удалий.

Поступово серед вчених усе більш міцніло переконання в тім, що властивості темпераменту найбільше чітко виявляються в тих формах поведінки, що безпосередньо зв'язані з енергетичними витратами організму - зі способами накопичення і витрати енергії і кількісних характеристик цих процесів. Тому більшість дослідників темпераменту звертали увагу насамперед на емоційні і моторні реакції індивіда, особливо підкреслюючи їхню силу (інтенсивність) і протікання в часі. Класичним прикладом такого підходу може служити типологія темпераментів В. Вундта. Він розумів темперамент як схильність до афекту, що знайшло вираження в наступному тезі: темперамент для емоції те ж, що збудливість для відчуття. Виходячи з такого розуміння, В. Вундт виділив дві біполярних властивості темпераменту - силу і швидкість зміни (стабільність-нестабільність) емоції (почуття), підкреслюючи тим самим значення енергетичної характеристики індивіда (таблиця 1).

Таблиця 1

Класифікація темпераментів (за В. Вундтом)

Швидкість почуттів	зміни	Сила відчуттів	
		сильні	слабкі
Швидка		Холерик	Сангвінік
Повільна		Меланхолік	Флегматик

Сильні емоційні реакції в сполученні з емоційною нестабільністю утворюють холеричний темперамент, невелика сила емоційних реакцій у сполученні з їхньою нестабільністю утворюють сангвінічний темперамент, тощо.

Таким чином, В. Вундт відійшов від описового підходу до типів темпераменту, виділивши дві характеристики, що можуть бути обмірювані. Звідси опис типів темпераменту може ґрунтуватися не тільки на умоглядних висновках, але і на об'єктивних даних. Він же висловлював і важливу думку про те, що кожен темперамент має свої позитивні і негативні сторони.

## 5. Психологічні (факторні) теорії темпераменту

Найбільш розповсюджені в психології теорії типів темпераменту зазнавали гострої критики не тільки тому, що автори більшості з них, ґрунтуючись на конституціональній теорії, займалися пошуками безпосередніх і спрощених зв'язків між статуєю і типом темпераменту. Не менш різко критикувалося лежаче в основі цих типологій, але в дійсності не одержало підтвердження припущення про те, що природні явища, у тому числі психічні особливості, реально існують у своїх крайніх формах. Як впливає з типологічних концепцій, психічні характеристики можна «розкласти по полицях» чи розділити на чітко розрізняються групи. Однак відомо, що майже всі, що спостерігаються в природі явища розподіляються по так називаній нормальній кривій (кривій Гауса), відповідно до якої кожна

властивість у більшості людей виявляється в його середнім значенні, у те час як крайні прояви зустрічаються рідко; у розглянутих же типологіях саме вони знаходяться в центрі уваги дослідників. Розходження в інтенсивності кожної властивості є безупинними. Тому всі спроби різкого поділу індивідів на групи по властивостях штучні і довільні, вважає Я. Стреляу.

Позитивною реакцією на цю критику, що виникла вже на початку ХХ століття, стали дослідження темпераменту, що зводяться до «чистого» психологічний опису (чи характеристики) властивостей темпераменту, що абстрагується від будівлі і функції організму. Однієї з перших з'явилася теорія темпераменту, що належить голландським психологам Г. Хеймансу й Е. Вирсме.

Автори цієї теорії, прагнучи уникнути всяких посилань на конституцію і докорів у відсутності об'єктивності, чим грішили майже усі типології темпераменту, розробили спеціальний опитувальник, що містить 90 питань, і з його допомогою обстежували майже 2500 осіб (дорослих та дітей). На підставі отриманих результатів вони виділили три основні, біполярні характеристики темпераменту:

1. Емоційність - відсутність емоційності. Ця властивість визначається виміром частоти і сили емоційних реакцій стосовно ситуацій, що викликали ці реакції.

2. Активність - пасивність. Підставою для оцінки цієї властивості є активність у праці, у школі чи будинку, спосіб проведення дозвілля (активний - пасивний), відношення до обов'язків (виконує завдання негайно - відкладає їх).

3. Первинна функція - вторинна функція. Люди з розвитий первинною функцією сильно і негайно реагують на стимули навколишнього середовища, причому ефект цих реакцій швидко вгасає. Навпроти, в індивідів, що характеризуються вторинною функцією, первісна реакція на подразник є слабкої, потім вона поступово підсилюється і зберігається більш тривалий час; тому обличчя такого типу часто називають персеверативними (від англ. perseverance - стійкість, наполегливість, завзятість). Дослідники іноді звертають увагу на аналогію між первинною функцією і екстраверсією, вторинною функцією і інтроверсією. Так, люди з перевагою первинної функції (екстраверти, за термінологією Г. Айзенка) оцінюються як імпульсивні, що легко примиряються, що знаходяться в постійному русі, жартівливі, поверхневі, з легкістю встановлюють контакт з оточенням. Індивіди з перевагою вторинної функції (інтроверти) - люди серйозні, спокійні, витримані, замкнуті, педантичні, сумлінні, схильні до депресії.

У результаті відповідного комбінування цих трьох характеристик одержуємо вісьмох різних типів темпераменту, що схематично представлені в таблиці.

Таблиця.

Типологія темпераментів (за Г. Хеймансом й Е. Вирсме)

Емоційність	Активність	Функція первинна (П)	Темперамент
-------------	------------	-------------------------	-------------

		чи вторинна (В)	
+	+	П	Сангвінічний
+	+	В	Флегматичний
-	+	П	Холеричний
-	+	В	Захоплюючийся
+	-	П	Аморфний
+	-	В	Апатичний
-	-	П	Знервований
-	-	В	Сентиментальний

Прагнучи до більш докладного і разом з тим об'єктивній характеристиці трьох основних параметрів, Г. Хейманс і Е. Вірсма обчислили кореляції 90 показників, оцінених за даними, отриманим методом анкетування. Провівши досить складний для свого часу статистичний аналіз, заснований на інтеркореляціях обмірюваних показників, автори впритул підійшли до факторного аналізу - статистичному методу, застосування якого вплинуло на подальші дослідження темпераменту.

Б. Уявлення про темперамент Г. Айзенка.

Очевидні недоліки популярних на Заході темпераментних теорій Е. Кречмера та К. Юнга спробував «виправити» англійський психолог Г. Айзенк, що запропонував розглядати міології затих двох учених як систему з чотирьох координат.

Першу координату утворить об'єктно-суб'єктна орієнтація (від максимальної екстраверсії до максимальної інтроверсії). Другою координатою є шкала норми - патології. Середні величини патології (психічних відхилень) утворюють неврози, сильні - психози. Третя координата - шкала «маніакально-депресивний психоз - шизофренія». Середина цієї шкали представлена нормальними психічними станами. Для одного типу темпераменту нормальні стани являють собою синтонію (мінімально виражену циклотимію) і власне циклотимію, для іншого - дистонію і шизотимію. Середні величини психічних відхилень утворюють, відповідно, істерію і психастенію, а максимальні - маніакально-депресивний психоз і шизофренію. Четверта координата утворена трьома типами статури: пікнічним, атлетичним і лептосомним.

Достоїнствами цих уявлень Г. Айзенка є, по-перше, підведення фізіологічної бази під чисто психологічні типи К. Юнга і, по-друге, те, що всі психологічні прояви - нормальні і патологічні - розглядаються як континууми значень, а не як крайні групи. Але й у цьому випадку одна з координат, що відноситься до типів статури, залишається дискретною.

Виходячи з опису поведінки екстравертів і інтровертів - з одного боку, і осіб з високим і низької нейротизмом - з іншого боку, Г. Айзенк будує свою модель типів темпераменту. Тип темпераменту, відповідно до цього автора, являє собою один з чотирьох квадратів при перетинанні двох ортогональних шкал: 1) екстраверсія - інтроверсія і 2) емоційна стабільність-лабільність.

Перша шкала характеризує індивіда з боку «відкритості» зовнішньому світу, друга - з боку його емоційної стійкості. Сполучення емоційної стійкості з екстраверсії Г. Айзенк ототожнює з типом сангвініка: емоційної лабільності і екстраверсії - з типом холерика; емоційної стійкості з інтроверсією - з типом флегматика, а емоційної лабільності з інтроверсією - з типом меланхоліка.

### 3. Вивчення темпераменту з використанням факторного аналізу.

Однієї з перших спроб визначення структури темпераменту за допомогою факторного аналізу були дослідження англійського психолога С. Берта. Їм використовувався перелік з первинних емоцій (інстинктів), складений У. Мак-Даугалом: гнів, страх, ніжність, цікавість, почуття безпеки, дружелюбність, задоволення, відчуття неприємності, статевий потяг, відроза і покірність.

С. Берт досліджував прояв цих емоцій у різних груп, головним чином, у нормальних і невротичних дітей у віці 9-12 років, і на підставі факторного аналізу отриманих результатів виділив три фактори темпераменту:

- фактор I: загальна емоційність (емоційна нестійкість);
- фактор II: стеничні (експресивні) емоції -астенічні (загальмовані) емоції;
- фактор III: позитивні емоції - негативні емоції.

Погляди С. Берта на структуру темпераменту, вивченню якого він присвятив близько 30 років, не одержали поширення. Це порозумівається, видимо, тим, що їм не були розроблені діагностичні методи, за допомогою яких можна було б вимірювати виділені фактори. Крім того, із приводу його досліджень висувалися деякі методологічні заперечення

Дж. Гілфорд запропонував так названу 13-факторну теорію, що зовсім інакше визначає структуру темпераменту. Він склав чотири анкети для досліджувань властивостей темпераменту; остання з них, що є деяким синтезом трьох попередніх, містить близько 400 питань. Охопивши анкетуванням тисячі випробуваних, автор прийшов до висновку, що все різноманіття властивостей, що складають у сукупності поняття темпераменту, можна звести до 13 факторів, що утворюють відносно стійку характеристику індивіда. Ці фактори не зв'язані з інтелектуальними здібностями і, як правило, не піддаються значним змінам під впливом соціального досвіду. Саме це дало підставу Дж. Гілфорду віднести виділені їм фактори до темпераменту, а не до особистості, що, будучи більш широким поняттям, охоплює крім темпераменту, ще й інші параметри.

Нижче даються короткі характеристики 13 факторів, що утворюють, за Гілфордом, структуру темпераменту, описуючи для кожного тільки один з полюсів. Назва і характеристики другого полюса будуть протилежними.

1. Загальна активність. Індивід енергійний, швидко рухається і швидко працює, заповзятливий, іноді імпульсивний.

2. Домінантність. Індивід домагається своїх прав і відстоює їх перед іншими людьми, наполегливий, шукає можливості стати лідером, не боїться суспільних контактів, схильний відкрито виражати свої думки.

3. Мужність. В індивіда переважають типово чоловічі, як професійні,

так і повсякденні, інтереси, не дуже емоційний, уміє ховати свої почуття, рідко піддається чи страху випробує відразу, не викликає симпатій у навколишніх.

4. Впевненість у собі. Індивід упевнений, що він визнаний іншими людьми, покладається на себе, врівноважений у спілкуванні, удоволений своїм положенням, не замикається в собі.

5. Спокій (самовладання). Індивід спокійний, бадьорий, не піддається дратівливості й утомі, уміє швидко зосередитися на проблемі.

6. Товариськість. Індивід схильний до дружнього спілкування, формальним і неформальним контактам, часто виступає як лідер, не боязкий і не соромливий, не шукає самоти.

7. Рефлексивність. Індивід замислений, рефлексивний, схильний до філософствування і мрійності, самоаналізу й аналізу інших, допитливий.

8. Депресія. Емоційно і фізично подавлений; перебуває в постійному страху і тривозі, настрої мінливі, виявляє упертість.

9. Емоційність. Індивід з легко збудливими емоціями, що, раз виникнувши, зберігаються надовго, хоча поверхневі й інфантильні.

10. Стриманість. Індивід стриманий, добре володіє собою, скоріше серйозний, чим безтурботний, має почуття відповідальності.

11. Неупередженість. Індивід об'єктивно і реалістично підходить до проблемам, чуйний до змін у відношенні навколишніх, здатний забувати про себе, не схильний до підозрілості, дуже вразливий.

12. Доброзичливість. Індивід привітний, м'який у звертанні, не виявляє ворожості, не схильний принижувати інших, не виявляє агресивності.

13. Терпимість (кооперативність). Індивід не виявляє схильності до критики, довірливий, звернений до інших більше, ніж до себе.

Подальші дослідження факторної структури темпераменту показали, які виділені Дж. Гілфордом фактори не є незалежними друг від друга, що вони утворюють деякі зв'язування (системи). Учениця Гілфорда К. Лоуелл, користаючись трьома анкетами свого вчителя, проводила дослідження з групою, що складається приблизно з 200 студентів молодших курсів. Значення, отримані для окремих факторів, були знову піддані кореляційному, а потім і факторному аналізу; іншими словами, був проведений факторний аналіз другого порядку. Отримані в такий спосіб фактори, числа яких дорівнювало чотирьом, були названі суперфакторами:

Були виділені 4 суперфактори:

- фактор I: запальність - стриманість;
- фактор II: реалізм,
- фактор III: емоційність;
- фактор IV: соціальна адаптуємость.

Ці фактори незалежні друг від друга, про що свідчить відсутність кореляції між ними. Таким чином, індивід, що володіє визначеною характеристикою по одному з зазначених факторів, може займати будь-яку позицію у відношенні інших. К. Лоуелл приводить метод оцінки факторів другого порядку, виділених на основі анкети Дж. Гілфорда, однак нею не

були розроблені такі анкети, що дозволяли б проводити діагностику темпераменту. Можливо, з цієї причини її концепція не викликала великого інтересу серед психологів-практиків.

Великим успіхом користалася факторна концепція структури темпераменту, розроблена Л. Терстоном. Вихідним пунктом його досліджень також стала концепція 13 факторів Дж. Гілфорда.

Провівши факторний аналіз тих же даних, що були отримані К. Лоуелл, але застосувавши інші прийоми факторного аналізу. Л. Терстон виділив сімох факторів другого порядку і назвав їх основними. Характеристика виділених їм факторів дається нижче тільки по одному полюсі.

1. Активні. Такі індивіди швидко працюють, навіть якщо немає необхідності поспішати і швидко рухаються, нетерплячі, навіть якщо потрібно зберігати спокій; постійно в дії, схильні до поспішності. Як правило, багато говорять, ходять, пишуть.

2. Енергійні. Фізично бадьорі індивіди, займаються спортом, люблять роботу, особливо на повітрі і потребуючу мускульних зусиль. Віддають перевагу всякої фізичної активності, що супроводжується великими енергетичними витратами.

3. Імпульсивні. Настрій безтурботне і легковажне, швидко приймають рішення, дуже легко переходять від однієї задачі до іншої, діють під впливом хвилинних спонукань.

4. Домінантні. Схильні керувати іншими людьми, брати на себе відповідальність, ініціативні - хоча в дійсності не завжди домінують у даній групі, - охоче виступають привселюдно й організують усякі товариські заходи.

5. Стабільні. Індивіди, для яких характерно незворушний, рівний настрій, у критичні моменти зберігають спокій, мають здатність розряджатися, навіть у несприятливих умовах легко зосереджуються, без праці переривають незакінчену чи роботу продовжують її, коли вимагає ситуація.

6. Соціабельні. Люблять знаходитися в компанії, легко заводять знайомства, покладливі, доброзичливі, схильні до співробітництва, приємні в спілкуванні.

7. Рефлексивні. Схильні до міркувань, віддають перевагу теоретичній діяльності практичній, часто займаються самоспостереженням, звичайно спокійні, добре працюють у самоті, люблять діяльність, що вимагає точності, більш планують, чим реалізують намічене.

Таким чином, факторні концепції темпераменту виділяють деяку безліч властивостей - факторів, що дозволяють більш-менш вдало описати темперамент. Як вважають прихильники цих концепцій, знати темперамент індивіда - значить визначити властиве йому значення кожного з факторів, що входять у структуру темпераменту. Зображуючи графічно типове для даного індивіда значення кожного фактора, одержують так називаний профіль темпераменту, у якому відбиваються отримані оцінки по усіх вимірах, а також відносини між ними. Кожен індивід має свій характерний профіль.

Як відзначає Я. Стреляу, метод вивчення темпераменту за допомогою факторного аналізу має істотні вади. У різних авторів кількість і якість виділюваних факторів різне, хоча вихідний матеріал, що утворить основу для виділення факторів, у принципі залишається незмінною. Як правило, дослідники розходяться вже у вихідному пункті; тобто у виборі даних; підметів факторному аналізу. Це приводить до того, що одержувані структури темпераменту істотно відрізняються друг від друга. Власне, цей недолік уже закладений у самому методі факторного аналізу, у якому мається кілька математичних прийомів, що дозволяють виділити визначені фактори; але саме це і може приводити до різних результатів. Цей метод занадто довільний, багато в чому залежить від інтуїції і наполегливості дослідника, що намагається одержати потрібний для нього результат не тим, так іншим способом факторного аналізу.

Традиції американських психологів у вивченні темпераменту за допомогою факторного аналізу були збережені і в наступні роки. А. Басі і Р. Пломін, що розробили популярну в сучасній американській психології концепцію темпераменту, вважають, що в ньому повинні насамперед відбиватися; стильові особливості поведінки, його експресивні, а не змістовні аспекти. Однак щоб конкретна риса могла вважатися темпераментною, на думку цих авторів, необхідна наявність ще чотирьох умов:

- 1) спадкоємна обумовленість;
- 2) стабільність її прояву протягом усього життя;
- 3) мати адаптивне значення, тобто сприяти біологічному пристосуванню;
- 4) виявлятися у тварин.

А. Басі і Р. Пломін виділяють три характеристики (властивості) темпераменту: емоційність, активність і соціабельність. Їхня самостійність і незалежність друг від друга була підтверджена факторним аналізом.

Емоційність виражається, на думку цих авторів, у легкості виникнення афективних реакцій і оцінюється за їхньою інтенсивністю.

Активність характеризується загальним енергетичним рівнем (людина завжди зайнята, любить рухатися, часто квапиться, має швидку мову й енергійні рухи). Про таку людину говорять: «Не може сидіти на місці».

Соціабельність зв'язана з потребою в афіліації (бажанні постійно знаходитися серед людей).

Американські вчені А. Томас і С. Чесс під темпераментом теж мають на увазі стиль поведінки. Але їхній думці, темперамент не може характеризуватися ні змістом, ні мотивацією, ні успішністю діяльності. У дітей першого років життя вони виділили дев'ять незалежних друг від друга характеристик поведінки:

- 1) рівень активності (моторні характеристики, рухливість під час годівлі, купання, співвідношення активного і пасивного поведінки протягом дня);
- 2) ритмічність (ступінь передбачуваності часу появи поведінкових реакцій, наприклад поява почуття голоду, і тривалість стану в часі,

наприклад тривалість сну);

3) наближення чи видалення (особливості емоційних і рухових реакцій на нові стимули);

4) адаптивність (реакція на нову ситуацію, чи на ту, що змінюється);

5) інтенсивність реакції незалежно від її якості і спрямованості;

6) поріг реактивності (рівень стимуляції, необхідний для появи реакції незалежно від її якості і сенсорної модальності);

7) настрій (співвідношення радісного стану і стану незадоволеності);

8) відвлекаємость (ефективність дії нових стимулів для зміни поведінки);

9) тривалість уваги і наполегливість (здатність продовжувати діяльність, незважаючи на труднощі в її здійсненні).

Г. Типи темпераменту (акцентуації характеру) за К. Леонгардом.

Для клінічних цілей К. Леонгард розробив описовий метод оцінки темпераменту.

Відповідно до його представлень, існують наступні основні типи темпераменту:

1) гіпертимічний, що характеризується посиленою спрагою діяльності, наявністю оптимістичних рис у поведінці, ініціативністю, підвищеною мовною активністю, жвавістю і веселістю;

2) дістимічний, характерний для пасивної людини зі зниженою мовною активністю і сповільненістю дій;

3) лабільний-афективно-лабільний, котрий характеризує людей з різкою зміною гіпертимічних і дістимічних станів;

4) афективно-екзальтований, котрий характерний для людей, що легко приходять у захват від радісних подій і в повний розпач від сумних.

Ця типологія, знайдена емпіричним шляхом, призначена для клінічних цілей і повинна використовуватися з великою обережністю для характеристики темпераменту здорових людей. І все-таки не можна не відзначити, що і серед останніх можуть зустрічатися особи з вираженими особливостями одного з цих чотирьох типів.

Таким чином, поступове вивчення темпераменту перейшло від визначення типів до виявлення ступеня виразності тих чи інших його властивостей. Люди стали поділятися не за типами темпераменту, а за його окремими властивостями. У швейцарського психолога К. Юнга й американського психолога Г. Айзенка це екстраверсія - інтроверсія, в іншого американського психолога С. Діамонда - рівень активності і переважний емоційний тон, у Н. Д. Левітова - емоційна збудливість, у В. Д. Небиліцина - загальна активність і емоційність.

Наявність у вкрай акцентованому виді типів темпераменту навряд чи можна взяти під сумнів. Так, прикладом холериків можуть бути О.В. Суворов і О.С. Пушкіна, сангвініків - М.Ю. Лермонтов і Наполеон Бонапарт, меланхоліків - П.І. Чайковський і М. В. Гоголь, флегматиків - М.І. Кутузов і І. А. Крилов. Про О. В. Суворова очевидці говорили, що він не знав спокою і робив враження людини, що жадає робити відразу сотню справ. Він не ходив,



а бігав, не їздив, а скакав, не обходив стілець, що стоїть на шляху, а перестрибував через нього. На противагу Суворову вражав своїм спокоєм і, здавалося б, повною відсутністю здатності хвилюватися з приводу будь-чого, І. А. Крилов. Розповідали, що над диваном, на якому він проводив значний час висіла важка картина, що була погано укріплена і грозила от-от упасти. Коли знайомі, що приходили до Івана Андрійовичу, звертали його увагу на небезпеку, який він піддається, байкар незворушно завіряв їх, що, за його точних розрахунках, картина, у випадку падіння, не зачепить його, тому він може спокійно продовжувати лежати на дивані. Різні прояви темпераменту можна знайти й в описах літературних героїв. Обломів, наприклад, своїм поведженням дуже нагадує І. А. Крилова.

Відомий психофізіолог В. М. Русалов на основі концепції властивостей нервової системи запропонував наприкінці 1980-х рр. своє трактування властивостей темпераменту Ця концепція заслуговує на увагу, оскільки в ній враховувалися досягнення сучасної фізіології. Русалов, виходячи з теорії функціональної системи П. К. Анохіна, що включає чотири блоки - збереження, циркулювання і переробки інформації (блок аферентного синтезу), програмування (прийняття рішень), виконання і зворотного зв'язку, - виділив чотири зв'язані з ними властивості темпераменту, що відповідають за чи широту вузькість аферентного синтезу (ступінь напруженості взаємодії організму із середовищем), легкість переключення з однієї програми поведження на іншу, швидкість виконання поточної програми поведження і чутливість до розбіжності реального результату дії з його акцептором.

Відповідно до цим традиційна психофізіологічна оцінка темпераменту змінилася і замість двох параметрів - активності і чутливості - були виділені вже чотири компоненти: ергичність (витривалість), пластичність, швидкість і емоційність (чутливість). Усі ці компоненти темпераменту, на думку Русалова, біологічно і генетично обумовлені. Так, темперамент залежить від властивостей нервової системи, а вони, у свою чергу, повинні розумітися як основні характеристики функціональних систем, що забезпечують інтегративну, аналітичну і синтетичну діяльність мозку, усієї нервової системи в цілому.

З погляду даної концепції темперамент - це психобіологічна категорія в тім змісті слова, що його властивості не є цілком ні уродженими, ні залежними від середовища. Вони, але вираженню автора даної концепції, являють собою «системне узагальнення» генетично заданих індивідуальних біологічних властивостей людини, що, «включаючи в самі різні види діяльності, поступово трансформуються й утворюють незалежно від змісту самої діяльності узагальнену, якісно нову індивідуально стійку систему інваріантних властивостей».

Відповідно до двох основних видів людської діяльності - предметною діяльністю і спілкуванням - кожне з виділених властивостей темпераменту повинне розглядатися окремо, оскільки передбачається, що в цих видах діяльності вони виявляються по-різному. Так, на думку Русалова, психологічною характеристикою темпераменту є не самі по собі властивості

нервової чи системи їхнє сполучення, а типові особливості протікання психічних процесів і поведіння, що дані властивості породжують. Наприклад, активність, як властивість темпераменту, у пізнавальних психічних процесах виявляється в тім, наскільки людина в стані зосередитися на визначеному об'єкті або його аспекті. У свою чергу, темп виявляється в тім, наскільки швидко протікають відповідні психічні процеси.

Збудливість, тормозимість і переключаємість характеризують швидкість виникнення і припинення того чи іншого пізнавального чи процесу його переключення з одного об'єкта на інший. Наприклад, деякі люди повільно включаються в інтелектуальну чи діяльність переключаються з однієї теми на іншу. Інші швидко чи запам'ятовують згадують інформацію. Тут також варто мати на увазі, що зазначені особливості не визначають здатності людей.

З огляду на основні властивості темпераменту, Я. Стреляу дає наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту.

Сангвінік. Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність у нього врівноважені. Він жваво, збуджено відгукується на усе, що залучає його увагу, має живу міміку і виразні рухи. По незначному приводі він голосно регоче, а несуттєвий факт може сильно його розсердити. За його обличчям легко угадати його настрій, відношення до чи предмета людині. У нього високий поріг чутливості, тому він не зауважує дуже слабких звуків і світлових подразників. Володіючи підвищеною активністю і будучи дуже енергійним і працездатної, він активно приймається за нову справу і може частку працювати, не стомлюючись. Здатний швидко зосередитися, дисциплінований, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. В нього швидкі рухи, гнучкість розуму, спритність, швидкий темп мови, швидко включення в нову роботу. Висока пластичність виявляється в мінливості почуттів, настроїв, інтересів і прагнень. Сангвінік легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обстановки, без зусиль не тільки переключається з однієї роботи на іншу, але і переучується, опановуючи новими навичками. Як правило, він у більшому ступені відгукується на зовнішні враження, чим на суб'єктивні образи і представлення про минуле і майбутнє, тобто є екстравертом.

Холерик. Як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю й активністю. По в холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і більш інертний, чим сангвінік. Звідси - велика стійкість прагнень і інтересів, велика наполегливість, можливі утруднення в переключенні уваги; він скоріше екстраверт.

Флегматик має високу активність, що значно переважає над малою реактивністю, малою чутливістю й емоційністю. Його важко чи розсмішити засмутити. Коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним; ірг великих неприємностях залишається спокійним. Звичайно в нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як мова. Він

неметкий, із працею переключає увага і пристосовується до нової обстановки, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, важко сходиться з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічній суттю він інтроверт.

Меланхолік. Людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності приводить до тому, ч незначний привід може викликати в нього сльози, він надмірно уразливий, болісно чуттєвий. Міміка і рухи його невиразні, голос тихий, так бажання бідні. Звичайно він невпевнений у собі, боязкий, найменші труднощі змушу його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко стомлюється малопрацездатен. У нього увага легко відвlekається, хитлива, уповільнений темп усіх психічних процесів. Більшість меланхоліків інтроверти.

Єдиної концепції темпераменту і його типів ученим створити так і не вдалося. У цьому відношенні показової є таблиця, складена К. Конрадом, у якій приведені класифікації конституціональних типів, знайдені їм у 31 автора. Збігів у цих класифікаціях практично немає. Але ж коли говорять про темперамент, до цих типів додають ще різні психологічні характеристики. Отже, розбіжності між авторами будуть ще великими.

Зрештою виправдалася думка А. Бена, що вважав темпераменти «непотрібною традицією старої і безглуздої вигадки», а також О.Ф. Лазурського, що писали, що «навчання про темпераменти в даний час уже віджило своє століття».

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Майдіков Ю.Л., Корсун С.І. Нервова система і психічна діяльність людини : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. : Магістр - ХХІ сторіччя, 2007.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

### **Тема № 10: Темперамент.**

**Практичне заняття 1.** Визначення властивостей темпераменту за Г. Айзенком

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Визначення властивостей темпераменту за Г. Айзенком.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

4. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

5. Стимульний матеріал методики визначення властивостей темпераменту за Г. Айзенком.

### ***План проведення заняття:***

#### **I Порядок проведення вступу**

Англійський психолог Г. Айзенк запропонував розглядати темперамент як систему з чотирьох координат.

Першу координату утворить об'єктно-суб'єктна орієнтація (від максимальної екстраверсії до максимальної інтроверсії). Другою координатою є шкала норми - патології. Середні величини патології (психічних відхилень) утворюють неврози, сильні - психози. Третя координата - шкала «маніакально-депресивний психоз - шизофренія». Середина цієї шкали представлена нормальними психічними станами. Для одного типу темпераменту нормальні стани являють собою синтонію (мінімально виражену циклотимію) і власне циклотимію, для іншого - дистонію і шизотимію. Середні величини психічних відхилень утворюють, відповідно, істерію і психастенію, а максимальні - маніакально-депресивний психоз і шизофренію. Четверта координата утворена трьома типами статури: пікнічним, атлетичним і лептосомним.

Достоїнствами цих уявлень Г. Айзенка є, по-перше, підведення фізіологічної бази під чисто психологічні типи К. Юнга і, по-друге, те, що всі психологічні прояви - нормальні і патологічні - розглядаються як континууми значень, а не як крайні групи. Але й у цьому випадку одна з координат, що відноситься до типів статури, залишається дискретною.

Виходячи з опису поведінки екстравертів і інтровертів - з одного боку, і осіб з високим і низької нейротизмом - з іншого боку, Г. Айзенк будує свою модель типів темпераменту. Тип темпераменту, відповідно до цього автора, є одним з чотирьох квадратів при перетинанні двох ортогональних шкал: 1) екстраверсія - інтроверсія і 2) емоційна стабільність-лабільність. Перша шкала характеризує індивіда з боку «відкритості» зовнішньому світу, друга - з боку його емоційної стійкості. Сполучення емоційної стійкості з екстраверсією Г. Айзенк ототожнює з типом сангвініка: емоційної лабільності і екстраверсії - з типом холерика; емоційної стійкості з інтроверсією - з типом флегматика, а емоційної лабільності з інтроверсією - з типом меланхоліка.

#### **II Порядок проведення основної частини**

Здобувачі вищої освіти на навчальному занятті проводять методику Г. Айзенка та визначають особливості свого типу темпераменту.

### III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити утруднення, які виникають при застосуванні методики.

#### Тема № 10: Темперамент.

Практичне заняття 2. Визначення властивостей темпераменту за В.М. Русаловим

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Визначення властивостей темпераменту за В.М. Русаловим

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

4. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.

5. URL:[https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/opituvalnik\\_strukturi\\_temperamentu\\_v\\_m\\_rusalov\\_ost/13-1-0-86](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_strukturi_temperamentu_v_m_rusalov_ost/13-1-0-86)

### План проведення заняття:

#### I Порядок проведення вступу

Темперамент розглядається В.М. Русаловим як система формальних поведінкових змін, що відображають різні блоки функціональної системи в розумінні П.К. Анохіна. Число вимірювань та їх зміст відповідає 4-х блокової структури функціональної системи:

- аферентний синтез відповідає ергічність;
- блок програмування - пластичність;
- блок виконання - темпу;
- зворотний зв'язок - емоційної чутливості.

Кожен вимір складається з двох підвимірів:

- об'єктивно орієнтованого;
- суб'єктивно орієнтованого (або комунікативного).

Вони пов'язані з двома головними сферами взаємодії людини з середовищем: з предметним світом і суспільством. Відповідно, виділяються наступні 8 параметрів темпераменту (в авторській термінології):

1. Предметна ергічність характеризується рівнем потреби в освоєнні предметного світу, спрагою діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням залученості в трудову діяльність.

2. Соціальна ергічність - рівень потреби в соціальних контактах, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість,

залученість в соціальну діяльність.

3. Пластичність - ступінь легкості перемикавання з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші, в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

4. Соціальна пластичність - ступінь легкості перемикавання в процесі спілкування з однієї людини на іншу, схильність до різноманітності комунікативних програм, різноманітності кількості готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.

5. Темп - швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

6. Соціальний темп - швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови при спілкуванні тощо).

7. Емоційність - емоційна чутливість до розбіжності (розбіжності) між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реального предметного дії, чутливість до невдач у роботі.

8. Соціальна емоційність - емоційна чутливість в комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ), який розроблено В.М. Русаловим, служить для діагностики темпераментних особливостей людини. Опитувальник структури темпераменту використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту. Складається з 105 питань. У тесті передбачена невелика контрольна шкала, призначена для виявлення тенденції досліджуваного давати соціально-бажані відповіді.

Існують дві форми цього опитувальника: розрахований на дорослих від 18 до 55 років (Дорослий-ОСТ), і підлітків від 13 до 17 років (Дитячий-ОСТ). Була проведена стандартизація ОСТ на досить великій вибірці досліджуваних з урахуванням їх віку. Психометрична перевірка показала, що опитувальник темпераменту В. М. Русалова володіє високою ретестовою надійністю і валідністю. Опитувальник може бути однаково ефективно використаний як при індивідуальному, так і при груповому тестуванні.

II Порядок проведення основної частини

Здобувачі вищої освіти на навчальному занятті проводять методику ОСТ та визначають особливості свого типу темпераменту.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити утруднення, які виникають при застосуванні методики.

## **Тема № 11: Характер**

### **Семінарське заняття Характер**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про характер.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Поняття про характер. Визначення характеру.
2. Структура і види характеру.
3. Акцентуація рис характеру.

**Методичні вказівки:**

1. Поняття характеру. Визначення характеру.

В перекладі з грецького «характер» - це «карбування», «прикмета». Дійсно, характер - це особливі прикмети, що здобуває людина як член суспільства. Подібно тому, як індивідуальність особистості виявляється в особливостях протікання психічних процесів (гарна пам'ять, багата уява, кмітливість, тощо) і в темпераменті, вона виявляє себе й у рисах характеру.

Характер - це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що складається і виявляється в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

Особистість людини характеризується не тільки тим, що вона робить, але і тим, як вона це робить. Діючи на основі загальних інтересів і поділюваних усіма переконань, прагнучи в житті до загальних цілей, люди можуть виявляти у своєму суспільній поведінці, у своїх вчинках і діяннях неоднакові, часом протилежні індивідуальні особливості. Можна поряд з іншими людьми випробувати ті ж труднощі, виконувати з рівним успіхом свої обов'язки, любити чи не любити те саме, але бути при цьому м'якою, поступливою чи твердою, нетерпимою людиною, веселим чи сумним, упевненим чи боязкою, уживчивим або неуживчивим.

У людей же з протилежними поглядами на життя, з відмінностями в інтересах, у культурному рівні, з неоднаковими моральними принципами укорінені індивідуальні особливості, як правило, бувають ще більш різко вираженими.

Індивідуальні особливості, що утворюють характер людини, відносяться в першу чергу до волі (наприклад, рішучість чи непевність, боязкість) та до почуттів (наприклад, чи життєрадісність пригніченість), але у відомій мері і до розуму (наприклад, легкодумство чи вдумливість). Утім, прояву характеру є комплексними утвореннями й у ряді випадків практично не піддаються рознесенню по розрядах вольових, емоційних або інтелектуальних процесів (наприклад, підозрілість, великодушність, щедрість, злопам'ятність та ін.).

Характер виявляє залежність від суспільних відносин, що визначають спрямованість особистості людини.

Становлення характеру відбувається в умовах включення особистості в різні за рівнем розвитку соціальні групи (родина, дружня компанія, трудовий чи навчальний колектив, асоціальна асоціація, тощо). У залежності від того, як здійснюється індивідуалізація особистості в референтній для неї групі і який рівень розвитку міжособистісних відносин у ній, у підлітка, наприклад, можуть формуватися в одному випадку відкритість, прямота, сміливість, принциповість, твердість характеру, в іншому - скритність, облудність, боягузтво, конформність, слабохарактерність. У колективі високого рівня розвитку створюються найбільш сприятливі можливості розвитку і закріплення кращих рис характеру. Цей процес сприяє оптимальної інтеграції

особистості в групу.

Знаючи характер людини, можна передбачати, як вона буде поводитися за тих чи інших обставин, а отже, й направляти поведінку людини. Так, особа, що розподіляє ту чи іншу роботу (керівник, педагог і т.п.), враховує не тільки знання й уміння, але і характер виконавця. Один, наприклад, завзятий і працьовитий, але нетерпимий до думок, хоча б що небагато відрізняється від його власного, і тому може бути зайво різань і навіть грубий. Спираючись на цінні властивості характеру того, кого виховує, педагог прагне розвинути й усталити їх, а негативні - послабити або хоча б компенсувати, замінив іншими, соціально значимими якостями.

Знання характеру, як і темпераменту, учня є умовою ефективності індивідуального підходу педагога в навчально-виховній роботі.

## 2. Структура характеру.

Характер людської особистості завжди багатогранний. У ньому можуть бути виділені риси чи сторони, що, однак, не існують ізольовано, окремо друг від друга, а є зв'язаними воєдино, утворюють більш-менш цільну структуру характеру.

Структура характеру виявляється в закономірній залежності між окремими його рисами. Якщо людина боягузлива, є підстави припускати, що він не буде мати якості ініціативності (побоюючись несприятливого обороту ініційованого їм чи запропонованого вчинку), рішучості і самостійності (ухвалення рішення припускає особисту відповідальність), самовідданості і щедрості (допомога іншому може в чомусь ущемити його власні інтереси, що для нього небезпечно). Разом з тим від людини боягузливого за характером можна чекати приниженості і догідливості (відносно сильного), конформності (не виявитися «білою вороною»), жадібності (застрахувати себе в матеріальному відношенні на майбутнє), готовності до зрадництва (у всякому разі, при крайніх обставинах, що загрожують його безпеки), недовірливості та обережності («беліковське» за А.П. Чеховим, «як би чого не вийшло») тощо. Зрозуміло, не кожна людина, у кого в характері домінує боягузтво, продемонструє структуру характеру, подібну охарактеризований вище, включаючи всі перераховані риси. У різних життєвих обставинах вона може бути істотно перетворена і навіть може включати якості, здавалося б, протилежні домінуючому (приміром, боягуз може бути нахабним). Однак загальна тенденція до прояву саме такого комплексу якостей характеру для боягузливої людини буде переважати.

Серед рис характеру деякі виступають як основні, ведучі, що задають загальну спрямованість розвитку всього комплексу його проявів, поряд з ними існують другорядні риси, що в одних випадках визначаються основними, а в інші можуть і не гармоніювати з ними. У житті зустрічаються більш цільні характери і більш суперечливі. Існування цільних характерів обумовлює можливість серед величезної розмаїтості характерів виділяти визначені їхні типи, наділені загальними рисами.

Цілісність характеру не виключає цілком його суперечливості: доброта іноді вступає в конфлікт із принциповістю, почуття гумору - з



відповідальністю.

Риси характеру не можуть бути ототожені з переконаннями, поглядами на життя й інші особливості спрямованості особистості.

Усі риси особистості людини можна умовно розділити на мотиваційні й інструментальні. Мотиваційні спонукують і направляють діяльність, а інструментальні додають їй визначений стиль. Характер може виявлятися у виборі мети дії, тобто як мотиваційна риса особистості. Однак коли ціль визначена, характер виступає більше у своїй інструментальній ролі, тобто визначає засобу досягнення поставленої мети.

Виявляючись у діях і вчинках, у тім, якою мірою активно суб'єкт включається в спільну діяльність, характер виявляється залежно як від змісту діяльності, так і від успішного або неуспішного подолання труднощів, від далеких і найближчих перспектив у досягненні основних життєвих цілей.

При цьому характер залежить від того, як відноситься людина (на основі вже раніше сформованих її особливостей) до своїх невдач і удач, до суспільної думки і низку інших обставин. Так, люди, що навчаються в тім же класі чи школи працюючи на рівному положенні в тій же бригаді, здобувають різні риси характеру в залежності від того, чи справляються вони зі справою. Одних успіх окриляє і спонукує працювати чи учитися ще краще, інші схильні «почивати на лаврах»; одна невдача гнітить, в інші будить «бойовий дух».

Таким чином, найважливіший момент у формуванні характеру є те, як людина відноситься до навколишнього середовища і до самого себе, як - до інших. Ці відносини є разом й підставою для класифікації найважливіших рис характеру.

Характер людини виявляється, по-перше, у тім, як вона відноситься до інших людей: рідних і близьких, товаришей по роботі та навчанню, знайомим і малознайомої і т.п. Стійка і хитлива прихильність, принциповість і безпринципність, товариськість і замкнутість, правдивість і облудність, тактовність і брутальність виявляють відношення людини до інших людей.

По-друге, показово для характеру відношення людини до себе: самолюбство і почуття власного чи достоїнства приниженість, чи непевність у своїх силах. В одних людей на перший план виступає себелюбність і егоцентризм (приміщення себе в центр усіх подій), в інших - самовідданість у боротьбі за загальну справу.

По-третє, характер виявляється у відношенні людини до справи. Так, до числа найбільш важливих якостей характеру відносяться сумлінність і ретельність, серйозність, ентузіазм, відповідальність за доручену справу і заклопотаність його результатами.

По-четверте, характер виявляється у відношенні людини до речей: не тільки відношення взагалі до власності, але й акуратне чи недбале звертання зі своїми речами, з одягом, взуттям, книгами і навчальними посібниками тощо.

Діяльність людини, його поведінка насамперед визначаються тими цілями, що він ставить перед собою, і основною детермінантою його

поводження і діяльності завжди залишається спрямованість його особистості - сукупність його інтересів, ідеалів і переконань. Однак, дві особи, у яких у спрямованості особистості виявляється багато загального і цілі яких збігаються, можуть істотно розрізнятися способи, які використовуються ними досягнення цих цілей. За цими відмінностями стоять особливості характеру особистості. У характері людини як би закладена програма типового його поведінки в типових обставинах. «Знаючи характер Т., - говорить педагог про свого учня, - я упевнений, що він не стримається, наговорить багато зайвого, можливо, буде грубий, несправедливий, а потім буде шкодувати про те, що трапилося, і зрештою зробить усе можливе, щоб загладити свою провину». Риси характеру, таким чином, володіють визначеною що спонукує, мотивуючою силою, що найбільшою мірою виявляє себе в стресових ситуаціях при необхідності здійснювати вибір дій, переборювати значні труднощі.

Рішучий за своїм характером людина переходить від спонукань до дій найчастіше без скільки-небудь тривалої боротьби мотивів. Тактовність як риси характеру індивіда сприяє прояву обережності у висловленнях, що припускає облік цілого ряду обставин і проблем, істотних для людей, з якими він спілкується.

Так, як рису характеру може розглядатися ступінь виразності в індивіда мотивації досягнення - його потреби в обов'язковому досягненні успіху в будь-якій діяльності, який би він ні був зайнятий, особливо в умовах змагань з іншими людьми. Мотивація досягнення як риса індивідуальності формується прижиттєво внаслідок систематичних і особисто значимих заохочень людини за успіхи і покарань за невдачі.

Один з перших дослідників характерологічної риси Д. Макклеланд відносив завершеність формування мотивації до дошкільного віку, але це твердження не є переконливим, оскільки становлення мотивації досягнення, як і інших якостей індивідуальності, не обмежується раннім дитинством. У залежності від історії розвитку даної конкретної особистості в неї може переважати або прагнення досягти успіху (людина буде йти на ризик, виявляти при будь-якому придатному випадку ініціативу, змагательну активність, тощо), або прагнення уникнути невдачі (він буде ухилятися від ризику і відповідальності, уникати проявів власної ініціативи, займати позицію невтручання в ситуаціях з невизначеному результатом тощо). Виявлений за допомогою спеціальних методик характер мотивації досягнення дозволяє пророчити можливу програму поведінки людини в типових обставинах.

Існують й інші класифікації типів характеру. Наприклад, широко відома типологія характеру, побудована на основі відносини людини до життя, суспільству і моральним цінностям. Її автор - Е. Фромм, що назвав дану класифікацію соціальною типологією характерів. «Соціальний характер, - пише Фромм, - містить... вибірку рис, істотне ядро структури характеру більшості членів групи, що склалося в результаті основного досвіду і способу життя, загального для цієї групи». На думку автора цієї концепції, соціальний

характер визначає мислення, емоції і дії індивідів. Різні класи і групи людей, що існують у суспільстві, володіють своїм соціальним характером. На його основі розвиваються і здобувають силу визначені соціальні, національні і культурні ідеї. Однак ці ідеї самі по собі пасивні і можуть стати реальними силами лише тоді, коли відповідають особливим людським потребам.

Узагальнивши дані спостережень за поведінкою різних людей і співвіднести їх із практикою роботи в клініці, Е. Фромм вивів наступні основні типи соціальних характерів.

1. «Мазохіст-садист». Це тип людини, що схильний бачити причини своїх життєвих успіхів і невдач, а також причини соціальних подій, що спостерігаються, не в обставинах, що складаються, а в людях. Прагнення усунути ці причини, він направляє свою агресію на людину, що представляється йому причиною невдачі. Якщо мова йде про нього самого, то його агресивні дії направляються на себе; якщо як причину виступають інші люди, то вони стають жертвами його агресивності. Така людина багато займається самоосвітою, самовдосконаленням, «переробкою» людей «у кращу сторону». Своїми наполегливими діями, непомірними вимогами і домаганнями він іноді доводить себе і навколишніх до стану знемоги. Така людина особливо небезпечна для навколишніх, коли він одержує над ними влада: він починає їх тероризувати, виходячи при цьому з «благих намірів». Характеризуючи таких людей як лікар-психіатр, Фромм писав: «найбільше виявляють часто мазохістські тенденції - це почуття власної неповноцінності, безпорадності, незначності». Люди-мазохісти виявляють тенденції принижувати себе, упиваються самокритикою і самобичуванням, зводять на себе немислимі даремні обвинувачення, у всіх і насамперед намагаються взяти провину на себе, навіть якщо вони ні при чому.

На думку Фромма, у людей цього типу поряд з мазохістськими схильностями майже завжди присутні і садистські тенденції. Вони виявляються в прагненні ставити людей у залежність від себе, здобувати над ними повну та безмежну владу, експлуатувати їх, заподіювати їм біль і страждання, насолоджуватися тим, як вони страждають. Такий тип людини був названий Фроммом авторитарною особистістю. Подібні особистісні властивості були притаманні багатьом відомим в історії деспотам; Фромм включив до них Гітлера, Сталіна та низку інших відомих історичних осіб.

2. «Руйнівник». Характеризується вираженою агресивністю й активним прагненням до усунення, знищенню об'єкта, що викликав фрустрацію, катастрофу надій у даної людини. «Руйнівність, - пише Фромм, - це засіб рятування від нестерпного почуття безсилля». До руйнівності як до засобу дозволу своїх життєвих проблем звичайно звертаються люди, що випробують почуття тривоги і безсилля, обмежені в реалізації своїх інтелектуальних і емоційних можливостей. У періоди великих соціальних потрясінь, революцій, переворотів вони виступають як основну силу, що руйнує старе, у тому числі і культуру.

3. «Конформіст-автомат». Такий індивід, зштовхнувшись з важковирішуваними соціальними й особистими життєвими проблемами,

перестає «бути самим собою». Він беззаперечно підкоряється обставинам, суспільству будь-якого типу, вимогам соціальної групи, швидко засвоюючи той тип мислення і спосіб поведінки, який притаманний більшості людей у даній ситуації. У такої людини майже ніколи немає ні власної думки, ні вираженої соціальної позиції.

Фромм прагнув розширити обрії психоаналітичної теорії, підкреслюючи роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у формуванні особистості. Його інтерпретація особистості починається з аналізу умов існування людини та їх змін, починаючи з кінця Середньовіччя (кінець XV століття) до нашого часу. По завершенні свого історичного аналізу, Фромм зробив висновок про те, що невід'ємною рисою людського існування в наш час є самотність, ізоляція і відчуженість. У той же час він був упевнений у тому, що для кожного історичного періоду було характерно прогресивний розвиток індивідуальності в міру того, як люди боролися за досягнення більшої особистої волі в розвитку усіх своїх потенційних можливостей. Однак значний ступінь автономії і волі вибору, який насолоджуються люди, що живуть у сучасному західному суспільстві, були досягнуті ціною втрати почуття повної безпеки і появи відчуття особистої незначущості. З погляду Фромма, перед сьогодошніми чоловіками і жінками стоїть хвороблива дилема. Небачена воля від твердих соціальних, політичних, економічних і релігійних обмежень (як це має місце сьогодні в американській культурі) зажадала компенсації у виді почуття безпеки і почуття приналежності до соціуму. Фромм думав, що ця прірва між волею і безпекою стала причиною безприкладних труднощів у людському існуванні. Люди борються за волю й автономію, але сама ця боротьба викликає почуття відчуження від природи і суспільства. Люди мають потребу в тому, щоб мати владу над своїм життям і мати право вибору, але їм також необхідно почувати себе об'єднаними і зв'язаними з іншими людьми. Інтенсивність цього конфлікту та способи його вирішення залежать, згідно Фромму, від економічних і політичних систем суспільства.

Як люди переборюють почуття самотності, власній незначущості і відчуженості, що супроводжують свободу? Один шлях - відмовитися від свободи і придушити свою індивідуальність. Фромм описав кілька стратегій, використовуваних людьми, щоб «утекти від волі». Перший з них - авторитаризм, обумовлений як «тенденція з'єднати самого себе з кимсь чи чимось зовнішнім, щоб знайти силу, втрачену індивідуальним «Я»». Авторитаризм виявляється як у мазохістських, так і в садистських тенденціях. При мазохістській формі авторитаризму люди виявляють у відносинах з навколишніми надмірну залежність, підпорядкованість і безпорадність. Садистська форма, навпаки, виражається в експлуатації інших, домінуванні та контролі над ними. Фромм стверджував, що в того самого людини звичайно присутні обидві тенденції. Наприклад, у високоавторитарної військової структурі той самий індивідум може добровільно підкорятися командам вищих офіцерів і принижувати чи жорстоко експлуатувати підлеглих. Другий механізм утечі від свободи -

деструктивність. Людина намагається переборювати почуття неповноцінності шляхом знищення або підкорювання інших. За Фроммом, обов'язок, патріотизм і любов - загальнопоширені приклади раціоналізації деструктивних дій.

Нарешті, люди можуть позбутися від самотності і відчуженості шляхом абсолютного підпорядкування соціальним нормам, що регулюють поведінку. Термін конформність автомата Фромм застосовував до людини, що використовує дану стратегію, завдяки чому він стає абсолютно таким, як всі інші, і поводить себе так, як загальноприйнято. «Індивідуум припиняє бути самим собою; він перетворюється в такий тип особистості, якого вимагає модель культури, і тому стає абсолютно схожим на інші - таким, яким вони хочуть його бачити». Фромм думав, що подібна втрата індивідуальності міцно укоренилася в соціальному характері більшості сучасних людей. Як тварини з захисним фарбуванням, люди з конформністю автоматів стають не відмінними від свого оточення. Вони розділяють ті ж цінності, переслідують ті ж кар'єрні цілі, здобувають ті ж продукти, мислять і почувають як майже кожний у їхній культурі.

За Фроммом, у протизагагу трьом перерахованим механізмам утечі від волі, існує також досвід позитивної волі, завдяки якому можна позбутися від почуття самотності й відстороненості.

Фромм вважав, що люди можуть бути автономними й унікальними, не втрачаючи при цьому відчуття єднання з іншими людьми і суспільством. Він називав вид волі, при якій людина відчуває себе частиною світу й у той же час не залежить від нього, позитивною волею. Досягнення позитивної волі жадає від людей спонтанної активності в житті. Фромм відзначав, що спонтанну активність ми спостерігаємо в дітей, що звичайно діють у відповідності зі своєю внутрішньою природою, а не відповідно до соціальних норм і заборонам. Фромм підкреслював, що любов і праця - це ключові компоненти, за допомогою яких здійснюється розвиток позитивної волі за допомогою прояву спонтанної активності. Завдяки любові і праці люди знову поєднуються з іншими, не жертвуючи при цьому своїм відчуттям чи індивідуальності цілісності.

У природі людини закладені унікальні екзистенціальні потреби. Вони не мають нічого загального із соціальними й агресивними інстинктами. Фромм затверджував, що конфлікт між прагненням до волі і прагненням до безпеки являє собою найбільш могутню мотиваційну силу в житті людей. Дихотомія воля-безпека, цей універсальний і неминучий факт природи людини, обумовлений екзистенціальними потребами. Фромм виділив п'ять основних екзистенціальних потреб людини.

1. Потреба у встановленні зв'язків. Щоб перебороти відчуття ізоляції від природи і відчуженості, усім людям необхідно про кого піклуватися, приймати в комусь участь і нести відповідальність за когось. Ідеальний шлях зв'язку зі світом здійснюється за допомогою «продуктивної любові», що допомагає людям трудитися разом і в той же самий час зберігати свою індивідуальність. Якщо потреба у встановленні зв'язків не задоволена, люди

стають нарцисичними: вони відстоюють тільки свої егоїстичні інтереси і не здатні довірятися іншим.

2. Потреба в подоланні. Усі люди мають потребу в подоланні своєї пасивної тваринної природи, щоб стати активними і творчими творцями свого життя. Оптимальний дозвіл цієї потреби полягає у творенні. Справа творення (ідеї, мистецтво, матеріальні чи цінності виховання дітей) дозволяє людям піднятися над випадковістю і пасивністю їхнього існування, і тим самим, досягти почуття волі і власної значимості. Неможливість задоволення цієї життєво важливої потреби є причиною деструктивності.

3. Потреба в коренях. Люди мають потребу в тім, щоб відчувати себе невід'ємною частиною світу. За Фроммом, ця потреба виникає із самої появи на світло, коли розриваються біологічні зв'язки з матір'ю. До кінця дитинства кожна людина відмовляється від безпеки, що забезпечує батьківська опіка. У пізній зрілості кожна людина зіштовхується з реальністю відриву від самого життя, коли наближається смерть. Тому протягом усього свого життя люди відчують потребу в коренях, основах, у почутті стабільності і міцності, подібним з відпущенням безпеки, що у дитинстві давала зв'язок з матір'ю. Навпаки, ті, хто зберігають симбіотичний зв'язок зі своїми родителями, будинком чи співтовариством як спосіб задоволення своєї потреби в коріннях, не здатні відчувати свою особистісну цілісність і свободу.

4. Потреба в ідентичності. Фромм вважав, що всі люди відчують потребу тотожності із самими собою; в ідентичності, завдяки якій вони відчувають свою несхожість на інших і усвідомлюють, хто і що вони насправді. Коротше кажучи, кожна людина повинна бути здатним сказати: «Я - це я». Індивідууми з ясним і виразним усвідомленням своєї індивідуальності сприймають себе як хазяїнів свого життя, а не як постійно наступним чиймось указівкам. Копіювання або поводження, що доходить навіть до ступеня сліпий конформності, не дає можливості людині досягти справжнього почуття ідентичності.

5. Потреба в системі поглядів і відданості. Нарешті, згідно Фромму, людям необхідна стабільна і постійна опора для пояснення складності світу. Ця система орієнтації являє собою сукупність переконань, що дозволяють людям сприймати й осягати реальність, без чого вони постійно виявлялися б у тупику і були нездатні діяти цілеспрямовано. Фромм особливо підкреслював значення формування об'єктивного і раціонального погляду на природу і суспільство. Він стверджував, що раціональний підхід абсолютно необхідний для збереження здоров'я, у тому числі і психічного.

Люди бідують також і в об'єкті відданості, у присвяті себе чомусь чи комусь (вищій меті або Богу), у чому полягав би для них сенс життя. Це дає можливість подолання ізольованого існування й наділяє життя сенсом.

Фромм стверджував, що вираження і задоволення цих потреб залежить від типу соціальних умов, у яких живе індивідуум. По суті, можливості задоволення екзистенціальних потреб, що надає людям визначене суспільство, формують у них структуру особистості - те, що Фромм називав «основними орієнтаціями характеру». Більш того, у теорії Фромма, як і у

Фрейда, орієнтації характеру людини розглядаються як стабільні і не мінливі згодом.

Фромм виділяв п'ять соціальних типів характеру, що превалюють у сучасних суспільствах. Ці соціальні типи, чи форми установалення відносин з іншими, являють собою взаємодія екзистенціальних потреб і соціального контексту, у якому живуть люди. Фромм розділив їх на два великих класи: непродуктивні (нездорові) і продуктивні (здорові) типи. До категорії непродуктивних відносяться рецептивний, експлуатуючий, нагромаджуючий і ринковий характер. Категорію продуктивних представляє тип ідеального психічного здоров'я в розумінні Фромма. Фромм відзначав, що жоден з цих типів характеру не існує в чистому виді, оскільки непродуктивні і продуктивні якості сполучаються в різних людей у різних пропорціях. Отже, вплив даного соціального типу характеру на психічне здоров'я або хворобу залежить від співвідношення позитивних і негативних рис, що виявляються в індивідумі.

1. Рецептивні типи переконані в тім, що джерело всього гарного у житті знаходиться поза їх самих. Вони відкрито залежні та пасивні, не здатні робити будь-що без сторонньої допомоги і думають, що їх основна задача в житті - скоріше бути улюбленими, чим любити. Рецептивних індивідумів можна охарактеризувати як пасивних, довірливих і сентиментальних. Якщо відкинути крайності, то люди з рецептивною орієнтацією можуть бути оптимістичними і ідеалістичними.

2. Експлуатуючі типи беруть усе, що їм потрібно, чи про що вони мріють, чи силоміць винахідливістю. Вони теж нездатні до творчості, і тому домагаються любові, володіння, ідей і емоцій, запозичаючи все це в інших. Негативними рисами експлуатуючого характеру є агресивність, гордовитість і самовпевненість, егоцентризм і схильність до збавлення. До позитивних якостей відносяться впевненість у собі, почуття власного достоїнства й імпульсивність.

3. Накопичуючі типи намагаються володіти як можна великою кількістю матеріальних благ, владі і любові; вони прагнуть уникати будь-яких намірів на свої нагромадження. На відміну від перших двох типів, «нагромаджувачі» тяжіють до минулого, їх відлякує все нове. Вони нагадують особистість, що анально-утримує, по Фрейдові: ригідні, підозрілі і вперті. За Фроммом, у них є і деякі позитивні особливості - передбачливість, лояльність і стриманість.

4. Ринковий тип виходить з переконання, що особистість оцінюється як товар, якому можна продати або вигідно обміняти. Ці люди зацікавлені в збереженні приємної зовнішності, знайомствах з потрібними людьми і готові продемонструвати будь-яку особистісну рису, що підвищила б їхні шанси на успіх у справі продажу себе потенційним замовникам. Їх відносини з навколишніми поверхневі, їх девіз - «Я такий, якої ви хочете мене бачити».

Крім граничної відстороненості, ринкова орієнтація може бути описана за допомогою наступних ключових рис характеру: опортуністичний, безцільний, безтактний, неперебірливий у засобах та спустошений. Їх позитивні якості - відкритість, допитливість і щедрість. Фромм розглядав

«ринкову» особистість як продукт сучасного капіталістичного суспільства, що сформувалося в США і західноєвропейських країнах.

5. На противагу непродуктивної орієнтації, продуктивний характер є з погляду Фромма, кінцевою метою в розвитку людини. Цей тип - незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий та здійснюючий соціально-корисні вчинки. З робіт Фромма видно, що він розглядав цю орієнтацію як відповідь на протиріччя людського існування, властивому суспільству. У ній виявляється здатність людини до продуктивного логічного мислення, любові і праці. Завдяки продуктивному мисленню люди довідаються, хто вони такі, і тому звільняються від самообману. Сила продуктивної любові дає можливість людям гаряче любити все живе на Землі (біофілія). Фромм визначав біофілію за допомогою таких якостей, як турбота, відповідальність, повага і знання. Нарешті, продуктивна праця забезпечує можливість виробництва предметів, необхідних для життя, завдяки творчому самовираженню. Результатом реалізації всіх перерахованих вище сил, властивих усім людям, є зріла і цілісна структура характеру.

Власне кажучи, продуктивна орієнтація в гуманістичній теорії Фромма - це ідеальний стан людини. Навряд чи хто-небудь досягав усіх характеристик продуктивної особистості. У той же самий час Фромм був переконаний, що в результаті корінної соціальної реформи продуктивна орієнтація може стати домінуючим типом у будь-якій культурі. Зроблене суспільство малювалося Фромму таким, у якому знаходять задоволення базисні потреби людини. Він називав це суспільство гуманістичним общинним соціалізмом.

### 3. Акцентуація рис характеру

Число рис характеру, що зафіксовані людським досвідом і знайшли позначення в мові, надзвичайно багато й у всякому разі перевищує тисячу найменувань. Тому перерахування й опис рис характеру недоцільно, до того ж чітка класифікаційна схема (крім самого загального віднесення їх до одного з зазначених вище відносин особистості) у психології відсутня. Варіативність рис характеру виявляється не тільки в їх якісному різноманітті та своєрідності, але й у кількісній виразності. Є люди більш-менш підозрілі, більш-менш щедрі, більш-менш чесні та відверті. Коли кількісна виразність тієї чи іншої риси характеру досягає граничних величин і виявляється в крайньої границі норми, виникає так називана акцентуація характеру.

Поняття акцентуації вперше ввів Карл Леонгард. Їм ула розроблена й описана класифікація типів акцентуації особистості. У нашій країні поширена класифікація, запропонована О. Є. Личко. В цих підходах зберігається загальне розуміння змісту акцентуації. У найбільш лаконічному виді акцентуацію можна визначити як дисгармонічність розвитку характеру, гіпертрофовану виразність окремих його рис, що обумовлює підвищену уразливість особистості у відношенні визначеного роду впливів і утрудняє її адаптацію в деяких специфічних ситуаціях.

Виборча уразливість щодо певного роду впливів, що має місце при тій



або іншій акцентуації, дуже часто може сполучатися з гарною чи навіть підвищеною стійкістю до інших впливів. Аналогічно утруднення з адаптацією особистості в деяких специфічних ситуаціях (сполучених з даною акцентуацією) можуть сполучатися з гарними, і навіть підвищеними, здібностями до соціальної адаптації в інших ситуаціях. При цьому ці «інші» ситуації самі по собі можуть бути об'єктивно більш складними, але не сполученими з даною акцентуацією.

Класифікація типів акцентуації характеру представляє значну складність і не збігається по номенклатурі найменувань у різних авторів (К. Леонгард, О. Личко). Однак опис акцентуєваних рис у значній мірі виявляється ідентичним.

Порівняльно-порівняльний аналіз класифікацій акцентуєваних особистостей

Тип акцентуації за К. Леонгарду	Відповідність типів за О. Лічко класифікації К. Леонгарда (на думку О. Лічко)	Аналіз відповідності двох класифікацій (за А. Реаном)
Демонстративний	Істероїдний	Істероїдний
Педантичний	Психастенічний	Пряма відповідність відсутня. Частково психастенічний і сенситивний. Неосновні елементи епілептоїдного
Застрагаючий	—	Відповідності немає. Частково — епілептоїдний
Збудливий	Епілептоїдний	Епілептоїдний (неповна відповідність)
Гіпертимічний	Гіпертимний	Гіпертимний
Дистимічний	—	—
Циклотимічний	Циклоїдний	Циклоїдний Частково лабільний
Екзальтований	Лабільний	Немає прямої відповідності. Частково лабільний
Емотивний	Лабільний	Непряма відповідність - лабільний і сенситивний
Тривожний	Сенситивний	Непряма відповідність - сенситивний і психастенічний

У роботах К. Леонгарда використовується як сполучення «акцентуєвана особистість», так і «акцентуєвані риси характеру», причому головним залишається все-таки поняття «акцентуація особистості». Сама класифікація К. Леонгарда є класифікація акцентуєваних особистостей. За О.Є. Личко, вірніше було б говорити про акцентуації характеру, тому що в дійсності саме про особливості характеру і типології характеру мова йде. Швидше за все, справедливо використовувати обох сполучень - і «акцентуєвана особистість», і «акцентуація характеру». У вітчизняній психології склалася традиція чітко, а іноді і різко підкреслювати

розходження понять «особистість» і «характер». При цьому мається на увазі, що поняття особистості - більш широке, що включає в себе спрямованість, мотиви, установки, інтелект, здібності, тощо. Тим часом західні психологи, говорячи про «особистість», часто мають на увазі її характерологію. Для цього є визначені підстави, оскільки характер - це не тільки базис особистості (так вважають багато хто, хоча це і дискусійне), але насамперед інтегративне утворення. У характері знаходять своє вираження система відносин особистості, її установки, орієнтації, тощо. Якщо ж звернутися конкретно до описів різних акцентуацій (байдуже, у якій типології - К. Леонгарда або А. Личко), те легко побачити, що істотна їх частина характеризує саме особистість у різних її аспектах.

Вже в роботах К. Леонгарда спеціально підкреслювалося, що акцентуйована особистість не синонімічна патологічної. У протилежному випадку нормою варто було б вважати тільки середню посередність, а будь-яке відхилення від її розглядати як патологію. Автор навіть думав, що людина без натяку на акцентуацію хоч і не схильний розвиватися в несприятливу сторону, але настільки ж мало ймовірно, що він скільки-небудь відрізняється в позитивну. Акцентуйованим особистостям, навпроти, притаманна готовність до особливого розвитку, будь воно соціально позитивно чи ж, навпроти, соціально негативно. Узагальнюючи сказане, можна укласти, що акцентуація є не патологією, а крайнім варіантом норми.

По різни даної, поширеність акцентуацій у суспільстві сильно варіюється і залежить від багатьох факторів, таких, як соціокультурні особливості середовища, статеві і вікові відмінності й ін. За даними К. Леонгарда і його співробітників, частка акцентуйованих особистостей у дорослому населенні складає приблизно 50 %. При цьому автори спеціально підкреслюють, що в інших країнах співвідношення акцентуйованих і неакцентуйованих людей може бути іншим.

Хоча в цілому питання про динамік акцентуацій розроблений ще недостатньо, уже зараз можна виразно говорити про загострені риси акцентуйованого характеру в підлітковому віці. Надалі, мабуть, відбувається їх згладжування або компенсація, а також перехід явних акцентуацій у приховані.

При розумному вихованні дітей можливе блокування проявів акцентуацій характеру. Педагоги і батьки, знаючи «крапки найменшого опору» у характері чи дитини підлітка, прагнуть не допускати, щоб стресогенні ситуації болісно зачіпали уразливі місця його характеру. Так, для сензитивних підлітків важкопереносимі підозри в дурних учинках, обвинувачення, що вступають у протиріччя з із самооцінкою, що, як правило, не є завищеною й у загальному об'єктивна. Разом з тим доцільні виховні впливи, що привели б до компенсування боязкості сензитивних підлітків: залучення їхньої у суспільну роботу, висування в актив класу. Де в спільній діяльності їм легше переборювати уразливість і сором'язливість.

Особливості психологічної та психолого-педагогічної роботи з акцентуантами.

**ГІПЕРТИМНИЙ ТИП** Найважливішими особливостями гіпертимів є їх велика рухливість, активність, схильність до бешкетництва, невгамовність, товариськість, балакучість. У навчальному процесі все це виявляється у виді непосидючості та недисциплінованості. Поводження гіпертимів дуже часто викликає невдоволення і різку реакцію педагогів. Невдоволення може перерости в стійко негативне відношення педагога до такого учня. Така перекручена інтерпретація причин поведінки Гіпертима педагогом підкріплюється також такий властивий гіпертима особливістю поведінки, як недостатнє усвідомлення дистанції між собою і старшими (за положенням або за віком).

Усе вищесказане ставить перед шкільним психологом одну специфічну задачу. З метою попередження формування в педагогів стійкого негативного відношення до учня-гіпертима психологу доцільно проводити роботу не тільки з учнями, але і із педагогами. Практика показує, що часто виявляється досить одного лише роз'яснення сутності, особливостей і механізмів гіпертимної поведінки. При цьому варто особливо акцентувати увагу на тім, що в основі недисциплінованості і непосидючості (а також інших поведінкових реакцій) лежать визначені характерологічні особливості, а зовсім не негативна навчальна мотивація або, тим більше, неприязне відношення учня до педагога.

При роботі з гіпертимами педагогам варто мати на увазі, що особливі труднощі виникають у таких учнів у ситуаціях строгої регламентації, твердої дисципліни, постійної нав'язливої опіки і дріб'язкового контролю. У таких ситуаціях не тільки підвищується імовірність порушення дисципліни з боку учня, але і виникає небезпека раптових вибухів гніву і, як наслідок, конфлікту з педагогами (вихователями, родителями).

Делінквентність гіпертимів обумовлена не стільки чітко вираженими антисоціальними установками, скільки легкодумством, гіперактивністю, реакцією групування та схильністю до ризику. Однак і цих «легень» причин досить для формування делінквентної поведінки. За даними О. Личко, гіпертимний тип входить у п'ятірку найбільше «ризикованих» з погляду делінквентності. Поряд із близьким йому хитливим типом, вони міцно займають лідируюче положення за цим критерієм. Гіпертимний тип у сукупності з хитливим є найбільш значимим фактором небезпеки делінквентної поведінки в порівнянні з іншими акцентуаціями. У групі підлітків-делінквентів, що складаються на обліку за різні правопорушення, гіпертимна та хитлива акцентуація складає 76 %.

**ЗБУДЛИВИЙ ТИП** Психолого-педагогічні рекомендації з взаємодії зі збудливим акцентуантом цілком обумовлені його особливостями. Головна відмінність - нераціональність, імпульсивність поведінки, його обумовленість потягами і неконтрольованими спонуканнями. В області соціальної взаємодії це виявляється як украй низька терпимість. Знання педагогом цих особливостей, їх антиципація, готовність до прояву відповідних їм поведінкових реакцій - усе це вже саме по собі має позитивне значення. Така готовність може відігравати роль превентивного фактора,

попереджаючи можливі зриви педагога за схемою «імпульсивність на імпульсивність», «нетерпимість на нетерпимість», тощо.

Що стосується формування у педагога готовності до прояву неконтрольованих дій, чи імпульсивності агресивності з боку акцентуанта, те цю задачу може вирішити лише сам педагог. Психолог може тільки допомогти педагогу у формуванні відповідної мотивації, а також у навчанні деяким методам саморегуляції і техніки ефективного спілкування.

Збудливий тип акцентуації входить у групу особливого ризику делінквентної поведінки. За даними О. Лічко, що називає такий тип «епілептоїдним», він займає друге місце за частотою делінквентності серед усіх типів акцентуацій. Збудливий тип не тільки один з найбільше що часто зустрічаються серед делінквентів. Справа в тім, що саме збудливі акцентуанти - найбільш часті учасники насильницьких деліктів, украй небезпечних із соціальної точки зору і що мають, крім того, найсуворіші правові наслідки.

**ЕМОТИВНИЙ ТИП У** взаємодії з емотивною особистістю надзвичайно важливі емоційна відкритість, чутливість і емоційна чуйність педагога. У силу того, що потреба в співчутті і співпереживанні в такого підлітка актуалізована і яскраве виражена, що відповідає емпатійна поведінка педагога виявляється більш ніж бажаним. Емоційною чуйністю, співчуттям і співпереживанням у даному випадку можна досягти того, що не вдається зробити ніякими іншими, навіть самими запеклими, зусиллями. Як правило, прояв педагогом емпатії веде до швидкого встановлення позитивних і довірчих відносин. Однак варто враховувати високу емоційну чутливість емотивних акцентуантів і, отже, мінливість їхнього настрою. Фальш, а тим більше байдужність і черствість емотивні особистості почувають надзвичайно тонко і швидко реагують на подібні зміни поведінки.

Як це ні дивно, частка емотивних акцентуантів у групі делінквентів досить висока і складає величину порядку 36 %. Однак особливо тривожним представляється інший факт, а саме те, що, як правило, емотивні піки в характері підлітка найчастіше залишаються для педагога непоміченими. Цей факт тривожний ще і тому, що, як показують дослідження, значне число «важких» підлітків проходить через емоційну депривацію, що часто може виявитися одним з пускових механізмів делінквентності. Для емотивних підлітків емоційна депривація може мати особливо негативні наслідки. І навпаки, наявність емоційного контакту між таким підлітком і педагогом може дати самі позитивні результати.

**ЗАСТРЯГАЮЧИЙ.** Головними особливостями цього типу є застрягання афекту, висока стійкість і тривалість емоційного відгуку, уразливість. У зв'язку з цим необхідно враховувати, що навіть зовсім випадкова чи несправедливість поспішно нанесена образа може бути причиною тривалої втрати особистого контакту між підлітком і педагогом. Утрата контакту і концентрація на образі спричиняють, як правило, не тільки проблеми в особистих взаєминах, але позначаються і на відношенні до предмета, на успішності.

Встановлено, що відношення до предмету («люблю - не люблю», «подобається - не подобається») опосередковано відношенням учня до вчителя. Довгий час вважалося, що ця залежність характерна в основному для молодших класів, що учаться, тобто початкових, і, може бути, 5-7 класів середньої школи. Однак ця залежність зберігається не тільки в старших класах, але навіть часом і у вищих навчальних закладах. Відношення до викладача входить у першу трійку значимих факторів, що обумовлюють привабливість предмета.

Аналогічним образом стійкість афекту й уразливість виявляються в «застрагуючого» акцентуанта та у взаєминах з однолітками. У даному випадку негативна зміна особистого відношення часто супроводжується виношуванням «гідного» відповіді кривднику. Ця помста може бути досить тонкої, досить відстроченої за часом.

Психопедагогічна корекція може йти в двох напрямках. Перше - це облік педагогом особистісних особливостей «застрагуючого» акцентуанта в процесі взаємодії з ним. Що припустимо чи навіть доцільно у відношенні інших учнів, може бути зовсім неприйнятно у відношенні «застрагуючих».

Другий напрямок - психопедагогічна корекція особистості, системи установок і поведінки застрагуючого акцентуанта. Ця робота може вестися і без конкретного приводу, у виді спонтанних бесід при будь-якому зручному випадку. Іноді думки і фрази, що несуть корекційний потенціал, можуть бути звернені як би і не до самому акцентуанту, а до групи в цілому.

Робота з психопедагогічної корекції «застрагуючого» акцентуанта може проводитися не тільки «узагалі», але і по конкретному приводі, у зв'язку з конкретною ситуацією образи, застрагання афекту. У цьому випадку, звичайно, потрібно особлива обережність, тому що особистість підлітка знаходиться в «загостреному» стані. Разом з тим на цьому етапі воно надзвичайно бажано, тому що безпосередня допомога для такого акцентуанта найчастіше і складається в прискоренні його виходу з «застрагання». Психопедагогічна корекція носить у даному випадку ситуативний характер і зв'язаний зі зміною відносини особистості до конкретної чи ситуації до конкретної людини. Якщо при цьому ситуативна корекція спирається на вищевказані загальні стратегії, вона вносить свій внесок у загальне підвищення стійкості та соціальної адаптації «застрагуючого» акцентуанта.

Поширеність акцентуації, що застрає, у групі делінквентів не занадто висока, хоча і досить помітна. Серед різного типу акцентуацій характеру займає в групі делінквентів 5-6-і рангове місце. Тривогу викликає інший факт, зв'язаний з тим, що педагоги погано зауважують у своїх учнів даний тип акцентуації. Педагоги не звертають уваги на яскраво виражену акцентуацію, що застрає. Але ж часто представниками цього типу є учні з асоціальною спрямованістю, з девіаціями поведінки, з вираженою соціальною дезадаптацією.

**ДЕМОНСТРАТИВНИЙ ТИП.** Головними особливостями при демонстративній акцентуації є спрага уваги до власної персони, егоцентризм, бажання виділятися, бути в центрі уваги.

Підкреслене ігнорування такої особистості, відношення до неї за принципом: «Ти нічим не виділяєшся на загальному тлі» є винятково сильним заходом впливу. Реакція на таку позицію може бути найрізноманітнішою: від гіперактуалізації демонстративної потреби до афективного вибуху, у результаті якого намічається різкий розрив з педагогом. Усі ці психічні колювання на поведінковому рівні можуть виражатися у формі демонстративної делінквентності та навіть демонстративного суїциду. Потреба залучити до себе увагу, не знаходячи задоволення, може привести в кінцевому рахунку до спроби чи самогубства до словесних погроз його здійснення. Що ж стосується делінквентності, те можливим мотивом протиправного поведіння дійсно може стати бажання залучити до себе увагу, якщо воно не знаходить іншого виходу. Утім, найчастіше ця проблема зважується через фантазування власних кримінальних похилостей і приписування собі нібито зроблених колись протиправних дій.

Варто бути обережним у викритті фантазій і вигадок демонстративних акцентуантів. Погроза неминучого викриття, розкриття обману («Він не такий, якої себе представляє») часто нестерпна для демонстративної особистості. Реакції тут можуть бути самі гострі і небезпечні: утечі з будинку, відходи зі школи, спроби суїциду й інші дії, що свідчать про прагнення будь-яким способом перетворити вигадку в реальність.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 11: Характер.

Практичне заняття. Діагностика акцентуацій характеру за методикою Г. Шмішека

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Визначення акцентуації характеру за методикою Г. Шмішека  
Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення
1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Харченко С.В. Вступ до загальної психології Навчальний посібник Х.: ХНУВС, 2009.
5. Методика визначення акцентуації характеру Г. Шмішека.

### ***План проведення заняття:***

#### **I Порядок проведення вступу**

Теоретичним підґрунтям питальника Г. Шмішека є теорія акцентуованих особистостей Карла Леонгарда.

Характеристика типів акцентуацій характеру і темпераменту.

**Гіпертимічний тип:** гіпертимічний темперамент, різкий ступінь якого носить назву гіпоманіакального стану, характеризується підвищеним фоном настрою в поєднанні з жадобою діяльності, підвищеною балакучістю з тенденцією постійно відхилятися від теми розмови, що іноді може призводити до скачки думок. На думку К. Леонгарда, усі ці три ознаки одночасно в більшій або меншій мірі спостерігаються завжди.

Гіпертимічна акцентуація не завжди має негативні наслідки для особистості. Іноді вона може позитивно впливати на все життя людини. Так, людей цього типу відрізняє значна рухливість, енергійність, оптимістичність, вираженість жестів та міміки, високий життєвий тонус, хороший апетит та здоровий сон.

Жадоба діяльності стимулює у них ініціативу, постійно штовхаючи на пошук нового, завдяки чому досягають виробничих і творчих успіхів. Відхилення від головної думки породжує безліч несподіваних асоціацій, ідей, що також сприяє активному творчому мисленню.

У товаристві гіпертимічні особистості є блискучими співрозмовниками. Вони контактні, полюбують компанії однолітків, постійно знаходяться у центрі уваги, усіх розважають, прагнуть домінувати. Проте, якщо даний темперамент виражений занадто яскраво, то позитивний прогноз знімається. Надмірна жадоба діяльності призводить до того, що людина береться за багато справ і нічого не доводить до завершення. Багатство ідей перетворюється на порожнє прожектерство.

Надмірна веселість може переходити у дратівливість. Постійно спостерігаються порушення етичних норм, оскільки у певні моменти вони наче втрачають почуття обов'язку. Надмірне прагнення до самостійності може стати джерелом конфлікту.

Вони важко переносять умови суворої дисципліни, монотонної діяльності, вимушеної самотності.

**Дистимічний тип:** дистимічний темперамент (при більш різкому прояві субдепресивний) є протилежністю гіпертимічного типу акцентуації. Людей цього типу відрізняє ослаблене стимулювання життєдіяльності, серйозність, пригніченість настрою, слабкість вольових зусиль, уповільнене мислення.

Для них характерне песимістичне ставлення до майбутнього, зосередженість передусім на сумних сторонах життя, занижена самооцінка,

загострене почуття справедливості, низький рівень контактності, небагатослів'я, відлюдний спосіб життя.

Цим людям притаманні сумлінність та серйозна етична позиція, що є позитивним рисами дистимічного темпераменту. Пасивність та уповільнене мислення у тих випадках, коли вони виходять за межі норми, відносяться до негативних властивостей даного темпераменту.

Особливості дистимічного темпераменту, як правило, встановлюються вже в дитинстві. Такі діти вирізняються серед інших боязкістю, нерішучістю, відсутністю дитячої веселості та безтурботності. Депресивність і уповільненість реакцій та мислення іноді, не зважаючи на нормальний інтелект, можуть стати причиною неуспішності в навчанні та відставанні від однолітків.

**Циклотимічний тип:** афективно-лабільні (або при яскраво виражених проявах циклотимічній особистості) — це люди, для яких характерна зміна гіпертимічних та дистимічних станів. Під час душевного підйому вони поведуть себе за гіпертимічним типом, що супроводжується загальною картиною гіпертимії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, скачкою ідей. Під час спаду — за дистимічним, що проявляється у пригніченості та уповільненості реакцій і мислення. Зміна станів іноді може відбуватися без очевидних зовнішніх причин, а іноді у зв'язку з певними конкретними подіями.

Циклотимічним особистостям властива залежність від зовнішніх подій та «зараженість» настроєм оточення, тому у веселому товаристві афективно-лабільні особистості можуть бути в центрі уваги і розважати всіх оточуючих, а в серйозному — наймовчазнішими та замкненими.

**Афективно-екзальтований тип:** для людей афективно-екзальтованого темпераменту характерне бурхливе реагування на зовнішні події. Темп наростання реакцій та їх зовнішні прояви відрізняються надзвичайною інтенсивністю. Афективно-екзальтовані особистості однаково легко впадають у захват від радісних подій та у відчай від сумних, а також, через лабільність психіки, легко переходять від одного стану до іншого.

Екзальтація незначною мірою пов'язана з егоїстичними стимулами, значно частіше вона мотивована тонкими, альтруїстичними спонуканнями. Так, захоплення може бути викликано музикою, мистецтвом, природою, переживаннями релігійного порядку, радістю за близьких та друзів. А жалість, співчуття до нещасних людей та тварин здатні довести таку людину до відчаю. Людям афективно-екзальтованого темпераменту властиві висока контактність, балакучість, закохуваність, гарний смак. Вони не люблять самотніх роздумів, потребують підтримки і визнання людей, мають багато друзів, легко піддаються навіюванню, схильні до непередуманих вчинків. Часто сперечаються, проте не доводять справу до відкритого конфлікту.

Афективно-екзальтований темперамент часто властивий артистичним натурам — художникам, поетам, акторам, письменникам.

**Тривожний тип:** цим людям властива боязкість, лякливість, сором'язливість. Їм притаманна тенденція переживати почуття власної



меншовартості, невпевненості у собі, низька контактність, монотонний настрій.

У дитячому віці почуття страху нерідко досягає крайнього ступеня. Діти тривожного темпераменту часто бояться темряви, собак, грози, залишатися на самоті в кімнаті. Часто вони відчують сильний страх перед учителями, соромляться відповідати перед усім класом, тяжко переживають іспити та перевірки. Вони бояться інших дітей, уникаючи шумних компаній однолітків, тому останні їх часто переслідують.

З віком тривожність зменшується. У дорослому віці тривожний темперамент може проявлятися у двох типах боязкості, що диференціюється при простому спостереженні. Це боязкість з елементами покірності та приниженості або ананкастична тривожність, специфікою якої є внутрішня невпевненість у собі. У першому випадку людина постійно є настороженою перед зовнішніми подразниками, а в іншому — джерелом боязкості виступає власна поведінка людини. В обох випадках можлива гіперкомпенсація у вигляді самовпевненості або навіть зухвалої поведінки, що однак є неприродним для людини тривожного темпераменту, і тому легко розпізнається.

**Емотивний тип:** емотивність характеризується чутливістю, вразливістю і глибокими емоціями, що мотивовані, як і в афективно-екзальтованого темпераменту, тонкими альтруїстичними спонуканнями. Однак у емотивних особистостей емоції розвиваються з меншою швидкістю і для них не властиві межові гіпер- та гіпоемоційні переживання. Зазвичай таких людей характеризують як душевних і м'якосердих. Вони жалісні, їх легко розчулити.

М'якосердість та душевність людей емотивного темпераменту пов'язана з підсиленими зовнішніми проявами їх реакцій. Міміка емотивної особистості чітко відображає її почуття на те, наскільки глибоко вони її захоплюють. Особливо характерною для них є сльозливість: вони плачуть, розповідаючи про сумні події, але і сльози радості також легко з'являються на їх обличчях.

Особлива чутливість емотивних людей призводить до того, що душевні потрясіння викликають у них реактивну депресію. Іноді, коли душевний розлад досягає патологічного ступеня, можливі спроби самогубства. Варто зазначити, що, на відміну від дистимічної та циклотимічної акцентуацій, в емотивної особистості відсутня схильність до депресивних реакцій, тому важкість депресії завжди адекватна вчинку.

Емотивним особистостям властиві гуманність, співчутливість, безконфліктність, товарицькість, почуття обов'язку, ретельність.

**Демонстративний тип:** сутність демонстративного (або, при більш вираженій акцентуації, істеричного) типу полягає в аномальній здатності до витіснення. Демонстративні особистості в будь-яку мить здатні витіснити зі своєї свідомості неприємну інформацію, а за необхідності «згадати» її. Проте припускається, що ці люди можуть повністю забути те, про що не бажають знати або те, що тривалий час витісняли зі свідомості. За яскраво вираженої

акцентуації істерики здатні до витіснення навіть фізичного болю.

Демонстративній особистості притаманна надмірна комунікабельність, легкість у встановленні контактів, прагнення до лідерства, підвищена емоційність при відсутності дійсно глибоких почуттів та емоційна лабільність. Люди демонстративного типу схильні до фантазування, брехливості, удаваності, артистизму та авантюризму. Відмічається безмежний егоцентризм, неадекватно завищена самооцінка, високий рівень домагань. Характерними особливостями демонстративного типу акцентуації є прагнення бути в центрі уваги, жадоба визнання, необдумані лінії поведінки.

У побуті багато характерних рис демонстративної психіки цінується позитивно. Їм властива здатність добре відчувати партнера, пристосовуватися до людей, «вживатися в роль», що високо оцінюється у тих професіях, де вимагається проникнення у психіку іншої людини (акторство, сфера обслуговування).

**Педантичний тип:** особистості педантичного типу характеризуються зниженою здатністю до витіснення. Вони не здатні витіснити сумніви, і це гальмує їхні дії. Педантичні особистості проявляють нерішучість при прийнятті рішення, нездатність до прийняття остаточного рішення навіть у ситуаціях, коли загроза (ризик) від прийнятого рішення може виявитися мінімальною.

Педантичність шкодить особистості лише тоді, коли вона набуває хворобливого характеру. Здатність приймати рішення в цих випадках настільки порушена, що людина не в змозі нормально працювати. Охоплений сумнівами, особливо сильними у випадку доручення відповідальної роботи, працівник знову перевіряє, чи є задовільними результати його роботи, чи можна вважати роботу завершеною. Це призводить до понаднормового навантаження, відставання від інших працівників та колективу в цілому.

В особистому житті надмірна педантичність також може значно шкодити. Виконання побутових обов'язків (прибирання в кімнаті, приготування їжі, миття посуду) відбувається настільки ж складно, як і реалізація трудової діяльності.

Цим людям притаманні ригідність, інертність психічних процесів, довгі переживання травмуючих подій. Вони рідко вдаються до конфліктної взаємодії, виступаючи частіше пасивною стороною, ніж активною.

Однак, якщо педантичність лише як акцентуована риса характеру, усі зазначені вище негативні моменти не проявляються. У поведінці педантичної особистості, навпаки, проявляються переваги, пов'язані з тенденцією до ґрунтовності, чіткості, охайності, сумлінності, надійності та закінченості у справах. Високі ділові якості у поєднанні з відданістю своєму підприємству роблять цих людей цінними для суспільства.

**Застрагливий (стійкий, ригідний) тип:** основою застряглого типу акцентуації особистості є патологічна стійкість афекту. Афект тримається дуже довго, хоча ніякі нові переживання його не активізують. Людині достатньо подумки повернутися до травмуючої події, як негайно «оживають»

емоції, що супроводжували стрес.

Особливою силою відрізняються егоїстичні афекти, тому затрагливими особистостями, як правило, ніколи не забуваються образи та зачіпання власних інтересів. Їх характеризують як чутливих, легко вразливих, хворобливо образливих, злопам'ятних, мстивих, ревних, схильних до роздратування. Особливо яскравою рисою осіб із надзвичайною стійкістю афектів є честолюбство, яке супроводжується самовпевненістю. Тому риси застрягання pojawiaються не тільки при невдачах, а й в ситуаціях успіху, оскільки заохочення таким людям завжди не вистачає.

Оскільки перешкоди егоїстичним прагненням ідуть від оточення, то при високому ступені застрягання, тобто у особистостей параноїдального типу, спостерігається така характерна риса, як підозрілість, яка розповсюджується на всі сфери та відносини.

Затрагливий тип особистості має однаковий потенціал позитивного й негативного розвитку характеру. У несприятливих умовах вони можуть стати нетерплячими, конфліктними, незговірливими, а у сприятливих — невтомними та цілеспрямованими працівниками з відмінними трудовими та творчими показниками.

**Збудливий тип:** цим людям притаманні недостатня керованість поведінки, імпульсивність реакцій, підвищена конфліктність, гнівливість, грубість, похмурість, нетерпимість до інших. Вони дратівливі, запальні, із труднощами вживаються в колективі, схильні до частої зміни місця роботи.

Іноколи можуть проявляти жорстокість та піддаватися потягам. У випадку збудливого типу особистості можна говорити про патологічну владу потягів, трактуючи потяг як прагнення фізичної розрядки. З наростанням гніву такі люди зазвичай від лайки переходять до бійки. Іноді рукоприкладство випереджає слова, оскільки в'язкість, уповільненість та низький рівень мисленневих здібностей ускладнюють обмін думками під час суперечки.

Імпульсивність патологічного характеру відноситься також до потягів у вузькому розумінні слова. Так, збудливі особистості часто нерозбірливі у їжі, багато хто з них стають алкоголіками. Прояви збудливих особистостей у сексуальній сфері також характеризуються імпульсивністю, нерозбірливістю, непомірністю статевих потреб, низькою моральністю.

Варто зазначити, що на відміну від «чистих» типів, значно частіше зустрічаються змішані форми акцентуацій характеру — проміжні типи (нашаровування нових рис характеру на структуру, що вже сформувалася).

II Порядок проведення основної частини

Провести методику Шмішека, обробити отримані результати та сформулювати висновок.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити утруднення, які виникають при застосуванні методики.

Тема № 12: Здібності

## **Семінарське заняття Здібності**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про здібності особистості.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Уявлення про здібності у вітчизняній психології.
2. Співвідношення понять здібність і задатки.
3. Класифікація здібностей.

### ***Методичні вказівки:***

1. Уявлення про здібності у вітчизняній психології.

З питання про те, що входить у здатності, які властивості й особливості особистості можна вважати здібностями, а які - ні, існують дві думки. Одні автори розглядають як здібність будь-яку окрему властивість, інші - сукупність властивостей. У низка авторів виявляють непослідовність, переходячи з однієї позиції на іншу, часто навіть не зауважуючи цього, що приводить до неадекватності висновків, що робляться.

Точка зору, що здібності являють собою сукупність властивостей особистості, характерна для О.Г. Ковальова і К.К. Платонова. Перший під здібностями розуміє ансамбль чи синтез властивостей людської особистості, що відповідають вимогам діяльності, другий - сукупність (структуру) досить стійких індивідуально-психологічних якостей особистості, що змінюються під впливом виховання, структуру особистості, яка актуалізується у визначеному виді діяльності, ступінь відповідності даної особистості в цілому вимогам визначеної діяльності. В.М. Мясищевим і О.Г. Ковальовим така постановка питання виражена дуже чітко; автори вважають, що під здібностями треба розуміти ансамбль властивостей, необхідних для успішної діяльності, включаючи систему особистісних відносин, а також емоційної і волевої особливості людини (цілісний-особистісний підхід).

Однак цілісний-особистісний підхід страждає істотними недоліками. По-перше, якщо прийняти, що людина володіє декількома яскраво вираженими здібностями, що виявляються в різних за характером видах діяльності, то прийдеться визнати, що в нього мається і кілька структур особистості. Але як же тоді бути з розумінням таких характеристик особистості, як інтегральність і цілісність? Скоріше, при розгляді здібностей мова повинна йти не про структуру особистості в цілому, а про підструктури, блоки, що при виконанні якої-небудь діяльності формуються, за П.К. Анохіним, у функціональну систему. Тоді з'являється можливість обговорювати питання про здібності й обдарованість з позиції системного цілісного підходу, як це зроблено в роботах В.Д. Шадрікова.

По-друге, розгляд проблеми здібностей з погляду цілісного-особистісного підходу переводить обговорення питання в іншу площину: розглядаються вже не окремі здібності, а обдарованість, талант (Б.М. Теплов говорив про обдарованість як сукупності здібностей).

По-третє, як справедливо відзначає Т.І. Артем'єва, «...розгляд здібностей

у широкому особистісному плані, а також спроба визначати здатність через особистість ... переводить саму проблему здібностей в область проблем особистості ... Тут криється певна небезпека «розчинити» здібності в психології особистості, втратити власний предмет дослідження». «Звичайно, - пише далі Т.І. Артем'єва, - зрозуміти здібності можна тільки в зв'язку з вивченням особистості, її особливостей і діяльності. Особистість і здібності мають прямий зв'язок, однак це зовсім не означає, що одне може підмінюватися іншим. Кожне з цих понять має свій власний зміст і специфічні особливості».

Але й у випадку прийняття визначень, у яких здібності розуміються як окремі властивості особистості, залишається багато неясного. Головне питання, що не піддається рішенню, полягає в тому, чи всі особистісні властивості можна вважати здібностями, і якщо не всі, те які можна, а які - немає. Так, В.С. Мерлін відносить до здібностей властивості індивіда й особистості, у тому числі ставлення особистості до здійснюваної нею діяльності й індивідуальний стиль діяльності (імовірно, на тієї підставі, що і те й інше впливає на ефективність діяльності). О.Г. Ковальов і В.М. Мясичев до здібностей відносять особистісні відносини, емоційні і вольові особливості людини. К.К. Платонов за здібності приймає, зокрема, моральні і правові відносини особистості й у зв'язку з цим говорить про моральні і правові здібності.

Б.М. Теплов, заперечуючи проти того, щоб вважати здібністю будь-яку властивість особистості, ввів обмеження: здатністю можна назвати тільки така властивість особистості, що впливає на ефективність діяльності. Тим часом резонне зауваження К.К. Платонова: а чи є такі особливості і властивості особистості, що хоча побічно не впливали на ефективність діяльності?

Подібні заперечення висловила і Т.І. Артем'єва: «З рівним успіхом у такого роду визначеннях можна слово «здібності» замінити, наприклад, словами «характер» чи «емоції». У кінцевому рахунку умовою успішного виконання діяльності є вся психіка людини в цілому, його характер, ті чи інші мотиви, і емоції людини». Не дивно, що при такому розширювальному тлумаченні здібностей будь-яка зміна ефективності діяльності приймається за розвиток здібностей, а придбання тим, хто навчається, знань і умінь створює ілюзію легкого розвитку здібностей у кожної людини. Звідси практично знімається і проблема добору: навіщо він потрібний, якщо здібності можна легко розвинути (за рахунок вироблення індивідуального стилю, зміни відносини до роботи, придбання знань і умінь)? Помилковість такого підходу стає очевидною, якщо врахувати, що придбання знань і вироблення стилю діяльності знаходяться в залежності від виразності в людини тих чи інших здібностей.

Отже, одні з основних труднощів, що існує при особистісно-діяльнісному підході до здібностей, полягає в тому, що неясно, де провести ту рису, що відокремить особистісні властивості, що можуть бути здібностями, від тих особистісних властивостей, що такими бути не можуть.

Наприклад, В.О. Крутецький не відносив до здібностей характерологічні риси, активне позитивне відношення до діяльності, психічні стани, знання і навички. Все-таки й у нього трактування здібностей залишається дуже розпливчастим, тому що до здібностей він відносить емоційно-вольові процеси, спрямованість особистості на пізнання навколишнього світу, а не тільки психічні процеси. Ще одним недоліком особистісно-діяльнісного підходу до здібностей є те, що розглядаються тільки психічні властивості і не враховуються фізіологічні і біохімічні, що істотно впливають на ефективність діяльності.

Зупинимося на другій основній тезі прихильників особистісно-діяльнісного підходу, а саме: на тісній прив'язці здібностей до діяльності, тобто на уявленнях про виникнення здібностей.

При особистісно-діяльнісному підході здібності розглядаються як результат діяльності людини. Б.М. Теплов писав, що здібність не може виникнути поза відповідною конкретної діяльності. З цим погодився К.К. Платонов: «Поза діяльністю їх (здібностей) узагалі не існує ... у відомому змісті здібності можна розуміти як відображення діяльності.

Таким чином, діяльність при особистісно-діяльнісному підході виступає як обов'язкова умова формування здібностей, як процес їх утворення, З цього приводу Т.І. Артем'єва пише, що проблема здібностей виявилася органічно залежною від постановки проблеми діяльності. І це не випадково. Принцип діяльності був висунутий у радянській психології з її твердженням спадковості й уродженості здібностей. При цьому неможливість заперечення ролі уродженості привела до постановки питання про роль діяльності в перетворенні вроджених задатків у здібності. Виходить, що прихильники діяльнісного підходу займають єдино правильну позицію, при якій усі крайні точки зору (уродженість або набуваності здібностей) з'являються невірними, а за здібності приймається деякий сплав уродженого з придбаним. Таким шляхом, думають прихильники цієї точки зору, переборюється однобічність біологізаторського підходу і висувається діалектичне розуміння природи здібностей, знаходиться вдалий синтез соціального і біологічного в людині.

Під задатками найчастіше розуміють анатомо-фізіологічні особливості мозку. О.Г. Ковальов і В.М. Мясіщев говорять, що це фізіологічні і психологічні особливості людини, обумовлені, зокрема, індивідуальними особливостями будови мозку. «Можна думати, - пишуть вони, - що особливе значення мають ті поля кори головного мозку, деякі представляють специфічні і характерні для людини новотвору. Можна припустити, що клітинна будівля цих полів у потиличної, тім'яний, скроневих частках, їх відносний розвиток, тобто багатство клітинними елементами, відносний обсяг, співвідношення в них різних клітинних елементів представляє морфологічну базу як узагалі нервово-психічних варіацій, так і тих позитивних варіантів, що зв'язані зі здатністю й обдарованістю». У більш пізніх роботах Б.М. Теплов включив у число визначальних здібності характеристик типологічні особливості прояву властивостей нервової

системи (сила-слабкість, рухливість-інертність, врівноваженість-неврівноваженість). К.К. Платонов відносить до задатків і психічні процеси, а О.О. Бодальов - психічні функції. Таким чином, питання, що входить до складу здібностей як вроджені компоненти, залишається до кінця не вирішеним.

Однак головна перешкода в розумінні сутності здібностей складається не в складі задатків, а в з'ясуванні того, якої шляхом задатки перетворюються в здібності.

Виникає питання: що ж це за загадковий продукт діяльності і розвитку, що, не зводячись до знань і умінь, називається здатністю? О. Г. Ковальов і В.М. Мясіщев відзначали, що «ніщо» не може розвиватися, повинне бути «щось», для розвитку в процесі діяльності, навчання і виховання.

Не можна не згадати й інше протиріччя у висловленнях Б.М. Теплова. З одного боку, Б.М. Теплов стверджував, що здібності є результатом розвитку, а з іншого боку, він пише: «Одним з характерних ознак вдалих задатків до розвитку будь-якої здібності є раннє і притім самостійне, тобто не потребуючих спеціальних педагогічних заходів, прояв цієї здібності». Виявляється, що здібності можуть виявлятися спонтанно, самостійно, без спеціально організованого розвитку. До речі, те ж протиріччя, виражене іншими словами, мається й у Е.О. Голубевої, що, хоча і заперечує вродженість здібностей, усе-таки пише: «Диференціальна психологія в більшій мері вирішує задачу діагностики і використання наявних знань, умінь, навичок на рівні поведінки, що, звичайно, необхідно, але недостатньо. У цьому випадку здібності розглядаються як відбулася дійсність, у той час як вони є і можливостями, що на довгі роки, а іноді і назавжди, залишаються схованими і для самої людини, і для інших». Але якщо вони існують хоча б як можливості, виходить, для їх виникнення діяльність не потрібна. І тоді роль діяльності зводиться до прояву і розвитку здібностей.

Точка зору Б.М. Теплова на набуваєність здібностей зазнала критики, як це ні дивно, з боку К.К. Платонова (згадаємо приведене вище його висловлення про неодмінний зв'язок здібностей з діяльністю). Він вважав, що положення про відсутність уроджених здібностей не просто помилковою, а методологічно невірною. Воно є замаскованим і неусвідомленим психофізіологічним паралелізмом. Адже з заперечення уродженості будь-яких здібностей випливає, що в немовляти маються можливості подальшого розвитку тільки нейродінамики, а можливості психічних явищ (не самі психічні явища, а саме їх можливості) виникнуть тільки тоді, коли дитина, народившись, попадає в нове для нього середовище. К.К. Платонов вважає, що Б.М. Теплов дарма відмовився від тези, що здібності - це задатки в розвитку. На його думку, треба було просто уточнити, що в задатки входять і елементарні психічні процеси. Однак з цим твердженням К.К. Платонова важко погодитися. Правильність відмовлення Б.М. Теплова від цієї тези складається не в тім, що здібності не можуть бути уродженими, а в тім, що задатки не можуть виступати в якості єдиного структурного елемента здібностей. Відомо, що задатком гарної пам'яті є інертність нервових

процесів. Підставимо те й інше у формулу Б.М. Теплова. Вийде, що гарна пам'ять (як здібність) - це інертність нервових процесів у розвитку (тобто ще велика інертність). Навряд чи хто-небудь погодиться з таким визначенням і розумінням пам'яті, і, насамперед, тому, що основою, наприклад, довгострокової пам'яті є білкові структури, які шляхом свого перетворення закріплюють у мозку інформацію. Інша справа, що перехід короткочасної пам'яті в довгострокову здійснюється тим легше, ніж довше зберігаються сліди в короткочасній пам'яті, а це залежить від інертності нервових процесів. Але це свідчить лише про те, що інертність є умовою закріплення і збереження інформації, і зовсім не означає, що вона підмінює пам'ять як здібність. Крім того, інертність нервових процесів не тільки є задатком пам'яті, але й інших здібностей. Нарешті, ці здібності обумовлені й інші задатки, а не тільки інертністю нервових процесів. Тому здібності є багатокомпонентними утвореннями, а задатки можуть бути поліфункціональними.

Настільки докладний аналіз концепції Б.М. Теплова даний у зв'язку з тим, що в ній як у дзеркалі знайшли відображення багато протиріч, властиві в цілому особистісно-діяльнісному підходу до проблеми здібностей. Адже аналогічне розуміння здібностей і їх генезису мається і у інших авторів. Наприклад, С.Л. Рубінштейн, відносно питання про співвідношення задатків і здібностей, писав: «Розвиваючись на основі задатків, здібності є усе-таки функцією не задатків самих по собі, а розвитку, у яке задатки входять як вихідний момент, як передумова». Не включаючи в результат розвитку накопичення досвіду (знань і умінь), він не вказує конкретно, що ж такого специфічного з'являється в процесі розвитку, що перетворює, як за помахом чарівної палички, задатки в здібності. Правда, в одній з робіт він говорить про подвійність структури здібностей: «Аналіз складу (і структури) здібностей привів нас до виділення в актуальній здатності двох компонентів: більш-менш злагодженої і відпрацьованої сукупності операцій-способів, якими здійснюється відповідна діяльність, і якості процесів, який регулюється функціонування цих операцій».

Але тут він суперечить самому собі і тому визначенню здібностей, що він дав раніш. Адже сукупність операцій і є уміння, а воно, по визначенню самого С.Л. Рубінштейна, не повинне включатися в здібності. Суперечить він собі і тоді, коли говорить, що кожен психічний процес, стереотипизуясь, переходить у здібність. Але стереотипізація означає не що інше, як придбання людиною досвіду, формування навички використання тієї чи іншої психічної функції.

Подібні уявлення про здібності можна знайти й у Н.С. Лейтеса. Він пише, що здібності формуються з узагальнених умінь (отже, уміння повинні входити в здібності). Але відразу автор стверджує, що здібності тільки залежать від знань і умінь, але не зводяться до них. Здібності, з його погляду, формуються і розвиваються повільніше, ніж здобуваються знання й уміння. Але якщо це так, то що ж додається до знань і умінь, щоб з'явилася здібність?

Отже, підведемо деякі підсумки розгляду проблеми здібностей з позиції



особистісно-діяльнісного підходу.

Безумовно позитивним є прив'язка здібностей до діяльності, як способу реалізації і розвитку здібностей, перетворення їх у якості. У свій час ця позиція зіграла позитивну роль у боротьбі проти уявлень про здібності як певному застиглому і незмінному психологічному феномені. Однак зараз тісна прив'язка проблеми здібностей до діяльності стала відігравати негативну роль. Точка зору, що без діяльності немає здібностей, вступає в очевидне протиріччя з наявними фактами. Прийнявши цю точку зору, варто відмовитися від низки очевидних істин. По-перше, залишається без відповіді питання про наявність здібностей у тварин (адже вони не виявляють активності в перетворенні навколишнього середовища, що прийнято називати діяльністю). Тим часом розходження в прояві тих чи інших рухових і психічних функцій у різних тварин чітко виявляються: гострота зору орла, нюх собаки, координованість мавпи, швидкість бігу і спритність багатьох хижаків тощо. Хіба цей не доказ наявності здібностей і у тварин?

По-друге, стає неясно, коли з'являються здібності в дітей: тільки з того моменту, коли вони починають здійснювати якусь діяльність (учитися, займатися спортом тощо)?

По-третє, при такому підході людина перестає бути носієм здібностей від народження, він стає носієм тільки задатків (адже здібності з'являються тільки в процесі діяльності!).

Тому занадто пряме проходження за тезою, що без діяльності немає здібностей, заводить проблему в тупик, тим більше якщо врахувати, що зовсім не розкривається головне питання - як фізіологічне (задатки) перетворюється в психологічне (здібності). Формула:  $\text{здібність} = \text{задатки} + X$ , що здобувається в процесі діяльності чи розвитку, не працює, тому що, не знаючи, що таке  $X$ , психологи визначають поняття здібності через невідоме.

Очевидно, хиткість цього положення розуміють і прихильники особистісно-діяльнісного підходу. Так, К.К. Платонов говорив про потенційні й актуальні здібності і відводив діяльності роль засобу перетворення перших у другі (тобто засобу реалізації потенційних здібностей).

Своєрідне «загравання» з вродженим фактором у здібностях приводить авторів до явних протиріч. З одного боку, визнається, що те саме середовище може впливати на різних людей і що природні особливості людини можуть впливати на рівень досягнень у будь-якій сфері діяльності. А з іншого боку, стверджується, що вирішальне значення має діяльність як фактор формування здібностей, а звідси вплив природних факторів практично можна не враховувати, оскільки вплив середовища, виховання сильніше.

Здібності, вважав Б.М. Теплов, не можуть існувати інакше, як у постійному процесі розвитку. Здібність, що не розвивається, якою на практиці людина перестає користатися, згодом губиться. Тільки завдяки постійним вправам, пов'язаним із систематичними заняттями такими складними видами людської діяльності, як музика, технічна і художня

творчість, математика, спорт і т. ін., ми підтримуємо в себе і розвиваємо далі відповідні здібності.

Успішність виконання будь-якої діяльності залежить не від будь-якої однієї, а від сполучення різних здібностей, причому це сполучення, що дає той самий результат, може бути забезпечено різними способами. При відсутності необхідних задатків до розвитку одних здібностей їх дефіцит може бути заповнений за рахунок більш сильного розвитку інших. «Однієї з найважливіших особливостей психіки людини, - писав Б.М. Теплов, - є можливість надзвичайно широкої компенсації одних властивостей іншими, внаслідок чого відносна слабкість якої-небудь однієї здібності зовсім не виключає можливості успішного виконання навіть такої діяльності, що найбільше тісно зв'язана з цією здібністю. Відсутня здібність може бути в дуже широких межах компенсована іншими, високорозвиненими в даної людини».

Вітчизняна теорія здібностей створювалася працями багатьох видних психологів, серед яких повинні бути згадані імена Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Б.М. Теплова, Б.Г. Ананьєва, В.О. Крутецького, Е.А. Голубєвої.

Б.М. Теплов, визначаючи зміст поняття здібність, сформулював три її ознаки, що лежать в основі багатьох робіт з вивчення здібностей. По-перше, «під здібностями маються на увазі індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють однієї людини від іншого». По-друге, вони «мають відношення до успішності виконання будь-якої діяльності чи багатьох діяльностей». По-третє, здібності «не зводяться до наявних навичок, вмінь чи знань», але «можуть пояснити легкість і швидкість придбання цих знань і навичок».

Вирішальним для вітчизняної теорії здібностей є теза про нерозривний зв'язок здібностей з діяльністю. Так, С.Л. Рубінштейн писав про те, що здібності кваліфікують особистість як суб'єкта діяльності, а Б.Г. Ананьєв розглядав здібності як інтеграцію властивостей суб'єктного рівня (тобто властивостей, що характеризують людини як суб'єкта діяльності).

Взаємозв'язок здібностей і діяльності виявляється насамперед у тім, що розвиток здібностей завжди відбувається в діяльності і являє собою активний процес з боку людини. Так, формування навчальних здібностей неможливо поза навчальною діяльністю, а розвиток професійних здібностей - поза професійною діяльністю.

Від здібностей залежать можливість здійснення і ступінь успішності діяльності. Так, музичні здібності реалізуються в діяльності композитора, співака, виконавця на різних музичних інструментах, і за успіхами людини в цих видах діяльності оцінюють його музичні здібності. Про літературні здібності судять за успішністю в літературній творчості, за результатами письменницької праці.

Разом з тим варто сказати, що використання поняття «успіх» стосовно до різних видів діяльності іноді досить важко. Критерії успішності бувають дуже суб'єктивними, особливо якщо діяльність складна і не піддається

кількісній оцінці. Наприклад, для більшості видів спорту є виразні показники досягнень (час, довжина, висота, вага й ін.); цілком визначеними є іноді показники трудових успіхів у деяких професіях (продуктивність праці, економія сировини й ін.). Однак коли критерієм виступає якість результату - продукту діяльності, оцінки різних індивідів стають не такими однозначними. Показники якості суб'єктивні; їх важко використовувати для порівняльних суджень щодо різних виконавців. Так, іноді складно і навіть неможливо зіставити якість віршованих добутоків, виконання музичних здобутків.

Ці зауваження необхідно мати у виді, коли за результатами (успіху) виконання судять про здібності індивідів. Крім того, не можна не відзначити розповсюджену помилку таких оцінок. Вона полягає в тому, що досить часто рівень досягнень індивіда у визначеній діяльності ототожнюється з його здібностями до неї, а рівень життєвих досягнень - з його інтелектом. Однак таке ототожнення неправомірне; різні досягнення індивідів залежать не від одних здібностей. Вони обумовлені всією сукупністю життєвих обставин, вихованням і навчанням, особливостями становлення особистості. Формування здібності найчастіше являє собою тривалий процес, що вимагає сприятливих умов.

Види діяльності, у яких формуються здібності, завжди конкретні і історичні. Музикант складає і виконує ті твори і на тих інструментах, що дані йому його часом і його соціальним середовищем, а математик пропонує рішення і вирішує ті проблеми, що відповідають розвитку сучасної йому науки. Історичні і здібності, оскільки виникають і розвиваються в ході історії людства зв'язані з ними види діяльності. Одним з основних принципів вітчизняної психології є особистісний підхід до розуміння здібностей. Головна теза, що відбиває істота цього підходу, такий: не можна звужувати зміст поняття «здібність» до характеристик окремих психічних процесів.

Проблема здібностей реально виникає при розгляді особистості як суб'єкта діяльності. Носієм здібностей виступає особистість із усіма властивими їй властивостями.

У психології розвитку є три підходи:

- 1) генетичний, що відводить основна роль у детермінації психічних властивостей спадковості;
- 2) середовищний, представники якого вважають вирішальним фактором розвитку психічних здібностей зовнішні умови;
- 3) генотип- середовищної взаємодії, прихильники якого виділяють різні типи адаптації індивіда до середовища в залежності від спадкоємних рис.

У вітчизняній психології багато авторів давали поняттю «здатність» розгорнуті визначення. Зокрема, С.Л. Рубінштейн розумів під здібностями «...складне синтетичне утворення, що містить у собі цілу низку даних, без яких людина не була б здатна до будь-якої конкретної діяльності, і властивостей, що лише в процесі певним чином організованої діяльності виробляються».

Б.М. Теплов виділив три ознаки здібностей, що і лягли в основу визначення, найбільше часто використовуваного фахівцями:

- 1) здібності - це індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють однієї людини від іншого;
- 2) тільки ті особливості, що мають відношення до успішності виконання діяльності чи декількох діяльностей;
- 3) здібності не можуть бути зведеними до знань, умінь і навичок, що уже вироблені в людини, хоча й обумовлюють легкість і швидкість їх придбання.

Природно, успішне виконання діяльності визначають і мотивація, і особистісні особливості, що спонукало К.К. Платонова віднести до здібностей будь-які властивості психіки, тією чи іншою мірою визначальні успіх у конкретній діяльності. Однак Б. М. Теплов вказує на те, що, крім успіху в діяльності, здібність детермінує швидкість і легкість оволодіння тією чи іншою діяльністю, і це змінює положення з визначенням: швидкість навчання може залежати від мотивації, але почуття легкості при навчанні (інакше - «суб'єктивна ціна», переживання труднощів) скоріше зворотно пропорційна мотиваційній напрузі.

Отже, чим більше розвита в людини здатність, тим успішнее він виконує діяльність, швидше нею опановує, а процес оволодіння діяльністю і самою діяльністю даються йому суб'єктивно легше, ніж чи навчання робота в тій сфері, у якій він не має здібності.

Цю формулу здатності можна виразити в об'єктивній формі:

$$\text{здібність} = \frac{\text{продуктивність}}{\text{"ціна"}} ;$$

чи ж у суб'єктивній формі:

$$\text{здібність} = \frac{\text{успешність}}{\text{труднощі}} ;$$

Тобто нездібний проливає більше поту і сліз, чим здібний, котрому все дається легко.

Однак вказівки на поведінкові і суб'єктивні прояви здібностей недостатньо. Найбільше детально це питання розглядається в роботах В.Д. Шадрікова. Він приходить висновку, що поняття «здібність» є психологічною конкретизацією категорії властивості. Властивістю якої «речі» є здібність? За В.Д. Шадріковим, найбільш загальним поняттям, що описує психологічну реальність, є поняття психічної функціональної системи, процес функціонування якої (психічний процес) забезпечує досягнення деякого корисного результату. Звідси «...здібності можна визначити як властивості функціональних систем, що реалізують окремі психічні функції, що мають індивідуальну міру виразності, що виявляється в успішності і якісній своєрідності освоєння і реалізації окремих психічних функцій. При визначенні індивідуальної міри виразності здібностей доцільно дотримувати тих же параметрів, що і при характеристиці будь-якої діяльності: продуктивності, якості і надійності (у відношенні розглянутої функції).

Оскільки всякий психічний процес (у тому числі - пізнавальний) є тимчасовою характеристикою функціонування відповідної системи, В.Д. Шадріков виділяє здібності розумові, сприйняття, пам'яті і так далі. Здібності, за Шадріковим, є загальними в змісті віднесеності до конкретних видів діяльності: не існує, «кулінарних», «музичних», «педагогічних» і інших здібностей. Але залишається неясним, якщо міркувати в термінах Шадрікова, чи є функціональні психічні системи більш загальні, чим ті, котрі відповідають окремим пізнавальним процесам, описаним у підручниках по загальній психології?

## 2. Співвідношення понять здібності і задатки

Оскільки здібності - це психологічні особливості людини, вони не можуть бути вродженими, а являють собою продукт розвитку і формування в процесі якої-небудь теоретичної чи практичної діяльності, яку виконує людина. Але в їх основі лежать вроджені анатомо-фізіологічні особливості, які називаються задатками.

Співвідношення здібностей і задатків розглядається в такий спосіб: хоча здібності розвиваються на основі задатків, вони все-таки не є їх функцією; задатки - це передумови розвитку здібностей, але вони не є нерозвиненими, потенційними здібностями. Задатки розглядаються як неспецифічні особливості нервової системи й організму в цілому; отже, заперечується існування для кожної здібності свого спеціально приготовленого задатку. На базі різних задатків можуть розвиватися в різних людей здібності, що однаково виявляються в результатах діяльності. Можлива компенсація одних індивідуальних особливостей, у тому числі і природних, за рахунок інших. Б.М. Теплов на конкретних прикладах показав, що музичні здібності можуть сформуватися на різній природній основі як при наявності, так і при відсутності абсолютного слуху. В останньому випадку способи дізнання висоти звуків будуть іншими, але на результатах музичної діяльності це може не відбитися.

Разом з тим на основі однакових задатків у різних людей можуть сформуватися різні здібності. Як писав С.Л. Рубінштейн, «задатки багатозначні; вони можуть розвиватися в різних напрямках». Наприклад, звуковисотна чутливість лежить і в основі музичних здібностей, і в основі слуху настроювача музичних інструментів.

Отже, між здібностями і задатками немає взаємооднозначної відповідності, співвідношення між ними складно опосередковано.

Шадріков вводить поняття загальної обдарованості, визначаючи її як придатність до широкого кола діяльностей чи сполучення здібностей, від кожної з яких залежить успішність виконання тієї чи іншої діяльності, але й у цьому випадку загальне не передує частці, а навпаки є результат «зборки» окремих елементів.

Розрізняючи спеціальні і загальні здібності, Д.М. Завалишина слідом за Б.М. Тепловим зв'язує загальні здібності з більш загальними умовами ведучих форм людської діяльності, а спеціальні - з окремими видами діяльності. Тим самим знову проводиться лінія «діяльнісної редукції»:

здібності конституюються не по видах психічних функціональних систем, а за видами діяльності.

Розумніше було б припустити, що здібності зв'язані з якимись загальними сторонами функціонування психіки, що виявляються не в конкретних чи діяльностях групах діяльностей, а в загальних формах зовнішньої активності (поводження) людини.

### 3. Класифікація здібностей

Б.Ф. Ломов виділяв три функції психіки: комунікативну, регуляторну і пізнавальну, що дозволяє говорити про комунікативні, регуляторні і пізнавальні здібності.

Навчаємость є здібністю до придбання знань, а креативність (загальна творча здібність) - здібність до перетворення знань (з ним зв'язане уява, фантазія, породження гіпотез та ін.).

Існує дуже багато здібностей. В науці відомі спроби їх класифікації. У більшості цих класифікацій розрізняють у першу чергу природні здібності (в основі своєї біологічно обумовлені) і специфічно людські здібності, що мають суспільно-історичне походження.

Розглянемо питання про класифікацію здібностей людини. Їх досить багато. У першу чергу необхідно розрізняти природні, чи природні, здатності (в основі своєї біологічно обумовлені) і специфічні людські здібності, що мають суспільно-історичне походження.

Багато хто з природних здібностей є загальними в людини й у тварин, особливо вищих, наприклад - у мавп. Такими елементарними здібностями є сприйняття, пам'ять, мислення, здатність до елементарних комунікацій на рівні експресії. Ці здібності безпосередньо зв'язані з уродженими задатками, але не тотожні їм, а формуються на їхній основі при наявності елементарного життєвого досвіду через механізми навчання. Мислення з визначеної точки зору також можна розглядати як здібність, що характерна не тільки для людини, але і для вищих тварин. Дані здібності безпосередньо зв'язані з уродженими задатками. Однак задатки людини і задатки тварини - це не те саме. У людини на базі цих задатків формуються здібності. Це відбувається при наявності елементарного життєвого досвіду, через механізми навчання і т. ін. У процесі розвитку людини дані біологічні здібності сприяють формуванню цілої низки інших, специфічно людських здібностей.

Ці специфічно людські здібності прийнято розділяти на загальні і спеціальні вищі інтелектуальні здібності. У свою чергу, вони можуть підрозділятися на теоретичні і практичні, навчальні і творчі, предметні і міжособистісні та ін.

До загальних здібностей прийнято відносити ті, котрі визначають успіхи людини у всіляких видах діяльності. Наприклад, у дану категорію входять розумові здібності, тонкість і точність ручних рухів, пам'ять, мова і низка інших. Таким чином, під загальними здібностями розуміють здібності, властиві для більшості людей.

Під спеціальними здібностями маються на увазі ті, котрі визначають

успіхи людини в специфічних видах діяльності, для здійснення яких необхідні задатки особливого роду і їх розвиток. До таких здібностей можна віднести музичні, математичні, лінгвістичні, технічні, літературні, творчий^художньо-творчі, спортивні й ін. Слід зазначити, що наявність у людини загальних здібностей не виключає розвитку спеціальних здібностей, і навпаки.

Більшість дослідників проблеми здібностей згодні, що загальні і спеціальні здібності не конфліктують, а співіснують, взаємно доповнюючи і збагачуючи одне одного. Більш того, в окремих випадках високий рівень розвитку загальних здібностей може виступати як спеціальні здібності відносно визначених видів діяльності. Подібна взаємодія деякими авторами порозумівається тим, що загальні здібності, на їх думку, є базою для розвитку спеціальних. Інші дослідники, пояснюючи взаємозв'язок загальних і спеціальних здібностей, підкреслюють, що розподіл здібностей на загальні і спеціальні є дуже умовним. Наприклад, практично кожна людина після курсу навчання вміє складати, множити, поділяти тощо, тому математичні здібності можуть розглядатися як загальні. Однак існують люди, у яких ці здібності розвиті настільки високо, що ми починаємо говорити про наявність у них математичного таланта, що може виражатися у швидкості засвоєння математичних понять і операцій, здатності вирішувати надзвичайно складні задачі та ін.

До загальних здібностей людини ми з повною підставою повинні віднести здібності, що виявляються в спілкуванні, взаємодії з людьми. Ці здібності є соціально обумовленими. Вони формуються в людини в процесі його життя в суспільстві. Без даної групи здібностей людині дуже важко жити серед собі подібних. Так, без володіння мовою як засобом спілкування, без умінь адаптуватися в суспільстві людей, тобто правильно сприймати й оцінювати вчинки людей, взаємодіяти з ними і налагоджувати взаємини в різних соціальних ситуаціях, нормальне життя і психічний розвиток людини були б просто неможливими. Відсутність у людини такого роду здібностей з'явилося би нездоланною перешкодою на шляху перетворення його з біологічної істоти в соціальну.

Крім поділу здібностей на загальні і спеціальні, прийнято розділяти здатності на теоретичні і практичні. Теоретичні і практичні здібності відрізняються друг від друга тим, що перші визначають схильність людини до абстрактно-теоретичних міркувань, а другі - до конкретних практичних дій. На відміну від загальних і спеціальних здібностей теоретичні і практичні найчастіше не сполучаються одне з одним. Більшість людей володіє одним чи іншим типом здібностей. Разом вони зустрічаються рідко, в основному в обдарованих, різнобічно розвинутих людей.

Існує також розподіл на навчальні і творчі здібності. Вони відрізняються друг від друга тим, що перші визначають успішність навчання, засвоєння людиною знань, умінь і навичок, у той час як другі - визначають можливість відкриттів і винаходів, створення нових предметів матеріальної і духовної культури та ін. Якщо ми спробуємо визначити, які здібності з даної групи

мають більше значення для людства, то у випадку визнання пріоритету одних над іншими ми, імовірноше всього, зробимо помилку. Звичайно, якби людство було позбавлено можливості діяти, те навряд чи воно було б у стані розвиватися. Але якби люди не мали навчальні здібності, то розвиток людства також було б неможливим. Розвиток можливий лише тоді, коли люди в стані засвоїти всю суму знань, накопичених попередніми поколіннями. Тому деякі автори вважають, що навчальні здібності - це насамперед загальні здібності, а творчі - спеціальний, визначальний успіх творчості.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
4. Ільїна Н.М. Психологія творчості та обдарованості : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2018.
5. Карпенко Н.А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016.
6. Постова К.Г. Психологічні умови розвитку дослідницьких здібностей обдарованих учнів : монографія. К. : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
7. Роменець В.А. Психологія творчості : Навч.посібник. Київ : Либідь, 2001.

Тема № 12: Здібності.

Практичне заняття 1. Діагностика творчих здібностей за методикою Є.Є.Тунік.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Визначення творчих здібностей за методикою Є.Є.Тунік.  
Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення
1. Ільїна Н.М. Психологія творчості та обдарованості : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2018.
2. Карпенко Н.А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016.
3. Постова К.Г. Психологічні умови розвитку дослідницьких здібностей обдарованих учнів : монографія. К. : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
4. Роменець В.А. Психологія творчості : Навч.посібник. К. : Либідь, 2001.
5. URL : [https://docs.google.com/document/d/1DoQ-wrmUYgF\\_IT243NR7qa\\_dDD2euRmPEYfyy5MhnNw/edit](https://docs.google.com/document/d/1DoQ-wrmUYgF_IT243NR7qa_dDD2euRmPEYfyy5MhnNw/edit)



### ***План проведення заняття:***

#### **I Порядок проведення вступу**

Особливий тип інтелектуальних здібностей, називаний креативністю, у даний час широко вивчається англо-американськими психологами. Визнається зв'язок креативності з творчими досягненнями особистості, однак сутність цієї властивості до кінця не з'ясована. Не можна з повною впевненістю відокремити його від інтелекту в традиційному розумінні. Не знайдені й надійні способи виміру креативності.

Перші тести креативності були створені Дж. Гілфордом і його співробітниками в університеті штату Каліфорнія в 1950-і рр. Ці методики, відомі як Южнокаліфорнійські тести, вимірювали особливості одного з типів мислення, названого Гілфордом дивергентним. Були розроблені 14 тестів. У перших 10 тестах від випробуваного було потрібно дати словесна відповідь, а в останніх чотирьох - скласти відповідь на основі образотворчого змісту. Приклади вербальних завдань.

1. Легкість слововживання. Напишіть слова, що містять зазначену букву.

2. Легкість у використанні асоціацій. Напишіть слова, сході за значенням з даним словом.

Приклад образотворчого завдання. Контури загальновідомих об'єктів необхідно заповнити як можна великим числом деталей цих об'єктів.

Тести Гілфорда орієнтовані на дорослих і учнів старших класів. Їх стандартизація проводилася на невеликих вибірках, а дані про надійність і валідність помітно коливаються від тесту до тесту. На думку психологів, причинами низької ефективності тестів Гілфорда в оцінці творчих здібностей є установка на швидкість виконання завдань і неврахування особистісних характеристик. Крім того, завдання в них не припускають певної кількості відповідей, що заважає об'єктивному підрахунку їхніх показників.

Торренс розробив три типи методик для діагностики креативності. Вербальний тест призначений для дітей починаючи з 5 років і дорослих. Він складається із семи субтестів. Перші три - питання, що відносяться до однієї картини: випробуваного просять задати якнайбільше питань до картини, відгадати якнайбільше причин і наслідків того, що зображено на ній. У субтесті 4 варто придумати якнайбільше цікавих і незвичайних способів зміни зображеної на картинці іграшки. У субтесті 5 потрібно придумати якнайбільше цікавих і незвичайних застосувань відомого в побуті предмета (наприклад порожньої коробки). У субтесті 6 впливає про цей же предмет придумати якнайбільше незвичайних питань. У субтесті 7 потрібно представити незвичайну ситуацію і висловити якнайбільше здогадів про її можливі наслідки. Час виконання кожного субтесту обмежено. Тест є груповим і має дві рівнобіжні форми - А і Б. Основними показниками по тесту є швидкість, гнучкість, оригінальність і старанність розробки.

Фігурний тест Торренса призначений для випробуваних з 5 до 18 років. Цей тест складається з трьох субтестів. Відповіді на всі завдання даються у виді малюнків і підписів до них. Субтест 1 «Намалюйте картинку» вимагає

від випробуваних наклеїти на лист папера фігуру неправильної форми, вирізану з кольорового папера, і на її основі намалювати будь-яку оригінальну картинку. У субтесті 2 «Закінчи малюнок» необхідно на основі незакінчених фігурок, зображених у тестовому зошиті, намалювати незвичайні сюжетні картинки чи предмети. У субтесті 3 потрібно намалювати якнайбільше предметів на основі рівнобіжних ліній або кіл. Час виконання кожного субтесту обмежений 10 хв. (аналіз відповідей проводиться за критеріями швидкості, гнучкості, оригінальності та старанності розробки).

Незважаючи на прагнення психологів протиставити творче мислення репродуктивному, на практиці тести креативності будувалися за тими ж принципами, що і тести інтелекту, тобто були швидкісними методиками з жорстко заданим змістом. Дослідники вважають, що основний їхній недолік - неврахування мотивації й інших особистісних характеристик індивідів, що є істотними аспектами творчих здібностей. Багато психологів вважають, що вимірити креативність за допомогою тестів неможливо. Творчі досягнення в науці, техніці, мистецтві й інших областях людської діяльності вимагають складного сполучення різноманітних здібностей (у тому числі інтелектуальних і спеціальних) і властивостей особистості. У наявних у даний час тестах креативності звертається увага на окремі елементи творчих здібностей, але цього недостатньо для прогнозу творчих досягнень. Деякі психологи вважають, що вимірити креативність можна лише шляхом аналізу окремих актів творчості.

Методика Є.Є. Тунік дозволяє визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість (Д); уява (У); складність (С) і схильність до ризику (Р).

### **Інтерпретація тесту.**

Основні критеріальні прояви досліджуваних факторів:

**Допитливість.** Суб'єкт із вираженою допитливістю найчастіше всіх цікавиться усім, йому подобається вивчати будову механізмів, він постійно шукає нові шляхи (способи) мислення, любить вивчати нові речі й ідеї, шукає різні можливості рішення завдань, вивчає підручники ігри, карти, картини й тощо, щоб пізнати якнайбільше.

**Уява.** Суб'єкт із розвиненою уявою: придумує розповіді про місця, які він ніколи не бачив; уявляє, як інші будуть вирішувати проблему, яку він вирішив сам; сприймає картини і малюнки незвично, не так, як інші; часто дивується із приводу різних ідей і подій.

**Складність.** Суб'єкт, орієнтований на пізнання складних явищ, виявляє цікавість до складних речей та ідей; любить ставити перед собою важкі завдання; любить вивчати щось без сторонньої допомоги; проявляє наполегливість у досягненні своєї мети; пропонує складніші шляхи рішення проблеми, ніж це здається необхідним; йому подобаються складні завдання.

**Схильність до ризику.** Проявляється у тому, що суб'єкт буде відстоювати свої ідеї, не звертаючи уваги на реакцію інших; ставити перед собою високі цілі й буде намагатися їх здійснити; допускає для себе

можливість помилок і провалів; любить вивчати нові речі або ідеї та не піддається чужому впливу; у нього не виникає занепокоєння, коли однокласники, учителі або батьки виражають своє несхвалення; воліє мати шанс ризикнути, щоб довідатися, що із цього вийде.

II Порядок проведення основної частини

Здобувачі вищої освіти на навчальному занятті проводять методику та обчислюють результат за ключем.

III Проаналізувати отримані дані, зробити висновок.

### Семестр № 3

Тема № 13: *Відчуття*

**Семінарське заняття 1** *Відчуття*

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про відчуття.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Відчуття як джерело пізнання.
2. Органи відчуттів.
3. Рівні організації відчуттів.
4. Класифікація відчуттів.
5. Теорії відчуттів.
6. Вимірювання відчуттів.
7. Абсолютний та диференційний поріг відчуття.
8. Закон Вебера – Фехнера.
9. Адаптація та сенсibilізація.
10. Поняття сенестизії. Розлади відчуттів.

**Методичні вказівки:**

1. Відчуття як джерело пізнання.

*Відчуття це найпростіший психічний процес відображення у мозку людини окремих властивостей, якостей, предметів і явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори.*

Відчуття виникає як реакція нервової системи на той чи інший подразник. *Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає під час дії подразника на адекватний йому аналізатор.*

*Залежно від місця розташування рецепторів всі відчуття можна розподілити на декілька груп:*

- а) *екстероцептивні* – ті, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові);
- б) *інтероцептивні* – ті, що містять інформацію про стан внутрішніх органів (чуття голоду, спраги, втоми);
- в) *пропріоцептивні* – ті, що відображають рухи органів тіла і стан тіла (кінестетичні та статичні).

Екстерорецептори можуть бути контактними (смак, дотик) або дистантними (зір, нюх, слух). Деякі відчуття можна класифікувати як зовнішньо-внутрішні (температурні, больові, м'язо-суставні).

2. Органи відчуттів.
3. Рівні організації відчуттів.
4. Класифікація відчуттів.
5. Теорії відчуттів.
6. Вимірювання відчуттів.
7. Абсолютний та диференційний поріг відчуття.
8. Закон Вебера – Фехнера.
9. Адаптація та сенсibilізація.
10. Поняття сенестизії. Розлади відчуттів.

*В залежності від різновиду аналізатора виокремлюють такі види відчуттів: зорові; слухові; тактильні; смакові; нюхові; кінестетичні; статичні; вібраційні; органічні; больові.*

Кожен аналізатор характеризується *чутливістю* (здатністю реагувати на мінімальну інтенсивність подразника) і *абсолютними порогоми чутливості* (межі сили подразнень, які викликають відчуття), серед яких розрізняють нижні і верхні пороги. *Нижній абсолютний поріг чутливості* - мінімальна сила подразника, який, діючи на аналізатор, спричинює помітне відчуття. *Верхній абсолютний поріг чутливості* - максимальна сила подразника, за якої виникає адекватне подразнику відчуття, а вище неї - неадекватне (біль у вусі при слуханні рок-музики).

*Адаптація* – зміна чутливості під впливом дії подразнювача. Адаптація може бути як позитивною, так і негативною. Негативна має місце у разі повного зникнення відчуття під впливом тривалої дії подразнювача (наприклад, людина звикає до гуркоту трамваю за вікном) або притуплення відчуття під впливом сильного подразнювача (наприклад, через деякий час не помічається запах фарби). Позитивна адаптація – підвищення рівня чутливості під впливом дії слабого подразнювача (наприклад, збільшення чутливості ока у темряві).

*Сенсibilізація* – підвищення чутливості у результаті взаємодії аналізаторів та тренування (наприклад, відомо, який розвинутий звуковисотний слух у дітей, що займаються музикою).

*Контрасність відчуттів* – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

*Синестезія* – виникнення під впливом подразнювача одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора (наприклад, звукові подразнювачі викликають зорові образи – так звана “кольорова” музика).

Відчуття розвиваються під впливом умов життя та вимог практичної діяльності людини.

## **Література**

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник / С.Д. Максименко – К.: Центр навч. літератури, 2014. – 272 с.

2. Пасніченко А. Е. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. Курс лекцій / А. Е. Пасніченко. – Чернівці: ВІЦ «Місто», 2013. – 320 с.

#### Тема № 14: **Сприйняття**

##### **Семінарське заняття *Сприйняття***

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про сприйняття.

Час проведення: 2 години

Навчальні питання:

1. Визначення поняття сприйняття.
2. Функції та основні характеристики сприйняття.
3. Теорії сприйняття.
4. Властивості сприйняття.
5. Види сприйняття.

##### ***Методичні вказівки:***

1. Визначення поняття сприйняття.

*Сприйняття* - відображення предметів і явищ дійсності в сукупності їх різних властивостей і частин при безпосередньому їх впливі на органи чуття. *Сприйняття* - процес прийому і переробки людиною різної інформації, що надходить у мозок через органи почуттів. Сприйняття виступає як осмислений (що включає прийняття рішення) і зазначений (пов'язаний з промовою) синтез різноманітних відчуттів, отриманих від цілісних предметів або складних, які сприймаються як ціле явище. Цей синтез виступає у вигляді образу даного предмета або явища, який складається в ході активного їх відображення.

На відміну від відчуттів, які відображають тільки окремі властивості і якості предметів, сприйняття завжди цілісно. Результатом сприйняття є образ предмета. Тому воно завжди предметно.

Фізіологічною основою сприйняття є складна аналітико-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. Саме сприйняття найбільш тісно пов'язане з перетворенням інформації, що надходить безпосередньо із зовнішнього середовища. При цьому формуються образи, з якими надалі оперують увагу, пам'ять, мислення, емоції.

Важливу функцію в процесі сприйняття виконує друга сигнальна система, яка визначає зміст людського сприйняття. Вона робить предмет, який сприймають, словесним сигналом; визначає розуміння першо-сигнальних подразників, надає сприйманню людини довільного характеру, пов'язує сприйняття з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню та осмисленню предметів, які відображаються.

У сприйманні відображаються предмети дійсності в сукупності різноманітних властивостей, якостей та ознак. Взаємодія системи аналізаторів може виникнути внаслідок взаємодії комплексу подразників різних аналізаторів: зорових, слухових, моторних, дотикових тощо.

## 2. Функції та основні характеристики сприйняття.

### Функції сприйняття виконує такі:

- загального орієнтування (у пізнанні, поведінці, естетиці);
- оцінювання (оцінку місцеперебування релевантних об'єктів, їх форм, величини, фізичних властивостей, розташування один до одного, поведінкового, символічного або естетичного змісту);
- пізнавальну (відображення нових предметів і явищ, їх сутності, зв'язків між ними тощо);
- контролю практичної діяльності (під час створення нових об'єктів);
- регулятивну (регулювання поведінки і діяльності в процесі взаємодії з предметами та явищами).

## 3. Теорії сприйняття.

Так звані класичні теорії сприйняття запропонували кілька варіантів розв'язку фундаментальних проблем сприйняття, залишаючись загалом на позиції побудови образів сприйняття на основі елементарних сенсорних якостей - відчуттів.

Гештальттеорія сприйняття. Напрямок, що виник із визнання первинності свідомих або феноменальних об'єктів (Ф. Brentano, Е. Гуссерль) та різкого неприйняття елементаризму попередників. Ідея формоякостей (гештальтів) пов'язана з іменами Е. Маха і фон Еренфельса. Останній продемонстрував її на прикладі транспозиції музичної мелодії в іншу тональність: мелодія (форма) визначається як незмінна, попри повну відмінність тонів, що її складають. Центральна ідея гештальтпсихологів - примат форми як суб'єктивного феномена і як рідного (зовнішній світ, мозок) явища, між якими існують відносини ізоморфізму, або структурної схожості.

Як важливий внесок гештальтпсихологів з'явилася розробка проблеми середовища, або поля сприйняття, у якому на об'єкти діють певні сили притягання і відштовхування. Стійкого стану досягають за рівноваги прикладених моментів, і його можна вивести з принципів векторного аналізу. Динамічні принципи організації включають відношення фігури та фону, ієрархічної організації перцептивних систем відліку, транспозиції і константності швидкості.

Праксеологічний підхід до розвитку сприйняття. Розв'язання фундаментальних проблем сприйняття можна знайти, вивчаючи процеси його розвитку в онтогенезі. Дотримуючись цієї принципової позиції, швейцарський психолог Ж. Піаже запропонував розглядати розвиток сприйняття як певного роду діяльність, яка організує і збагачує взаємозв'язки між елементами в сенсорному полі. Численні експериментальні дані, отримані в межах цього напрямку досліджень на дітях різного віку, дали змогу виокремити стадії розвитку сприйняття, його тенденції та форми діяльності.

Первісну недиференційованість перцептивного поля узгоджують із зовнішньо-руховою активністю дитини, що, зіштовхуючись з незмінними властивостями речей, породжує сенсомоторні схеми переміщення в середовищі і маніпулювання об'єктами.

За Ж. Піаже, розвиток сприйняття відбувається впродовж усього дитячого віку, все більше збагачуючись досвідом різноманітної перцептивної діяльності та переборюючи ефекти поля, рухаючись у напрямі константних і категоріальних образів, що, однак, завжди занадто ситуаційні порівняно з науковим поняттям.

Відкритому в дослідженнях цього напрямку ефекту центрації (суб'єктивної переоцінки фіксованого об'єкта чи фрагмента) надано загального значення. Він дає ключ до пояснення помилок та ілюзій сприйняття і відкриває доступ до виміру адекватності сприйняття за ступенем його децентрованості.

Сприйняття як дія. Теорія сприйняття, яка розвивалася у тчизняній психології з 1950-х рр., ґрунтувалася на принциповому визнанні рефлекторної побудови психічних процесів і відображальній природі чуттєвого образу. Її представники вважають, що фундаментальна роль у формуванні адекватного образу зовнішнього об'єкта належить практичній діяльності суб'єкта з цим об'єктом. Таким чином, активність суб'єкта, який сприймає, розуміють насамперед як зовнішньорухову активність. Навіть у разі дистантного, наприклад, зорового, сприйняття руху дає просторову розмірність у потік сенсорних даних, які надходять на рецепторну поверхню, зараховуючи їх до об'єктивних властивостей сприйманої ситуації або елементів середовища, а не до рецепторних подій. Цю найважливішу функцію рухів - функцію об'єктивації (опредмечення образу) дуже наочно продемонстровано в ситуаціях інструментального, тобто опосередкованого різними проміжними ланками (інструментами, системами керування, інформаційними індикаторами), сприйняття.

Психофізіологічні теорії сприйняття. Теорія електричних полів. У своїх В. Келер спробував побудувати теорію мозкових гештальтів і одержати експериментальні підтвердження на її користь. Ідея полягала в тому, що окремим гештальтам (образам) відповідають певні нейроелектричні поля постійного струму, мозкова локалізація яких не має вирішального значення. Однак отримані результати виявилися недостатньо переконливими і не витримали критичної перевірки.

Основна маса психофізіологічних досліджень сприйняття більше тяжіла до ідеї організації цілого з елементів, де центральну роль було відведено принципові асоціації. Але це не було відродженням класичної теорії «асоціації ідей». Радикальна видозміна «асоціаністського» підходу полягала в тому, що вчення і закріплення надбаних зв'язків стосувалося не елементів свідомості, а стимулів і реакцій, а самі принципи об'єднання специфічних елементів було істотно ускладнено і доповнено новими змінними.

Клітинні ансамблі й фазові послідовності. Прикладом такого підходу можна вважати теорію канадського психофізіолога Д.О. Хебба. Визнаючи важливість конфігураційних зв'язків, він вважав, що істотні властивості сприйняття не є вродженими і потребують навчання. Спираючись на генетичні, клінічні, експериментально-психологічні та фізіологічні дані

(етапи сприйняття після зняття вродженої катаракти, тахістоскопічне вивчення процесу читання та ін.), він дійшов висновку, що ідентифікації фігури як цілого обов'язково передуює процес вибіркової уваги до окремих частин фігури, їх активного і послідовного сканування. Важливу роль у цьому процесі відведено моториці у формі рухів ока. За Хеббом, заучуються і відтворюються послідовні акти, які містять сенсорні й моторні компоненти. Фізіологічними одиницями сприйняття учений визнає клітинні ансамблі, які поєднують сенсорно-сенсорні та сенсорно-моторні зв'язки кіркових нейронів. Складніші сприйняття формуються з простих ансамблів на таких самих принципах взаємного полегшення нервового проведення і тимчасової консолідації, але не зводяться до їхньої простої суми. Цей процес складного, фігуративного сприйняття, формування ансамблів вищого рівня Хебб назвав фазовою послідовністю.

Теорії детекції та обробки ознак. Накопичені до середини ХХ ст. нейроанатомічні дані про систему обробки вхідної інформації виявили, що поряд із проєкційним «представництвом» рецепторних систем у корі їхнє фактичне «представництво» там набагато ширше зарахунок колатеральних переключень. Це створює основу для генералізації процесів перцептивного навчання (розрізнення) і компенсації руйнувань первинних сенсорних зон кори. Було показано, однак, що, коли навчання уже відбулося, інформація в мозку вже не поширюється по всіх потенційних зв'язках.

Досить перспективним видавалося таке пояснення процесу сприйняття: спочатку за допомогою окремих нейронів або їхніх невеликих груп виокремлюються (детектуються) «ознаки» стимулів, які впливають, потім вони інтегруються за допомогою ієрархічної системи таких детекторів. Цей підхід став широко розповсюдженим після того, як Д. Гьюбел і Т. Візел відкрили кіркові нейрони, чутливі не лише до контрасту, а й до довжини, орієнтації і напрямку руху стимулу. Було сформульовано поняття «канал» - послідовно з'єднані клітини, рецептивні поля яких відображають етапи виокремлення складних і гіперскладних ознак. Запропоновано значну кількість нейрофізіологічних моделей, які мають врахувати, як минулий досвід видозмінює чи доповнює процес детекції основних ознак, що їх забезпечують вроджені механізми. Накопичені в психології сприйняття факту (вплив контексту, роль установки, ефекти групування, константність і позиційна стабільність, перцептивне навчання й адаптація до сенсорних перекручувань) переконують, однак, що сприйнятий образ не можна звести лише до детектованої та логічної обробки ознак сприйманого об'єкта.

Теорії перцептивної установки. Сенсорно-тонічну теорію поля запропонували американські дослідники Уопнер і Вернер для інтерпретації великої кількості фактів і феноменів просторового сприйняття, яке розглядають як результат інтеграції всієї сукупної сенсорної інформації, що виходить як від об'єкта, так і від самого суб'єкта.

Теорія перцептивної готовності. У межах теорії, яку сформулював американський психолог Дж. Брунер сприйняття розглядають як процес категоризації: сигнал, що надійшов, звіряється певним чином (краще або



гірше) з «підготовленою» категорією, яка визначає умови, необхідні для підтвердження чи спростування перцептивної гіпотези. Стратегії процесу розв'язання охоплюють кілька стадій: первинну, грубої категоризації, пошуку додаткових ознак, проміжної й остаточної перевірки. На готовність категорій впливає контекст, міра обізнаності з об'єктом та актуальні потребнісні установки. Запропоновано чотири механізми - прототиби нейрофізіологічних процесів, які забезпечують перцептивну готовність: угруповання й інтеграція (за типом клітинних ансамблів Гебба); упорядкування альтернатив; встановлення відповідності та блокування «входів». Психологи, які об'єдналися навколо цього теоретичного підходу, що дістав назву «Новий погляд» (Постман, Лачінс, Шеріф та ін.), зробили істотний внесок і в експериментальне дослідження процесів перцептивної установки, широко застосовуючи процедуру тахістоскопічного подання стимулів (малюнків, слів), які мають різну суб'єктивну ймовірність.

Теорії активного сприйняття. Моторна теорія сприйняття. Важливу роль моторної активності в сприйнятті, особливо в зорі й активному дотику, визнавали багато дослідників (Гельмгольц, Сеченов, Ланге, Шеррінгтон, Гебб та ін.). Однак на питання про специфічний внесок моторики у формування та функціонування чуттєвого образу вони давали різні відповіді. Одна з крайніх позицій, яка розглядає пізні кінестетичні відчуття як джерело й основи просторового та гностичного почуттєвого образу, дістала назву моторної теорії сприйняття.

В її основі - відомі факти про процеси обмацування та розглядання з метою впізнання, коли пальці рухаються по гранях наданого об'єкта, а очні фіксації розподіляються на кутах і контурах фігур й на найбільш значущих та інформативних зонах об'єкта. Це особливо чітко виражено в дітей і під час сприйняття нового, незнайомого об'єкта. Д. Нотон та Л. Старк, наприклад, виявили, що розглядаючи сюжетну картинку з метою запам'ятовування, людина знову і знову переміщує погляд за тим самим стабільним маршрутом, який відрізняється в різних людей. Різні картини викликали різні способи огляду в того самого спостерігача, що відтворювалися й у процесі їх пізнавання. Відповідно до висунутої авторами гіпотези, у внутрішньому відображенні об'єкта (у пам'яті) його окремі елементи пов'язані між собою в послідовність («кільце ознак») слідами тих рухів ока, які необхідні для переходу від одного елемента до іншого.

#### 4. Властивості сприйняття.

##### Найважливішими особливостями сприйняття є:

*Предметність* сприйняття 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. Предметність відіграє важливу роль і в подальшому формуванні самих перцептивних процесів, тобто процесів сприйняття.

*Цілісність* сприйняття полягає в тому, що образи відображених предметів та явищ постають у свідомості в єдності багатьох якостей і

властивостей. Сприймаючи певний об'єкт, ми виокремлюємо його ознаки, аспекти, властивості й водночас об'єднуємо їх у єдине ціле, завдяки чому в нас виникає його цілісний образ.

*Структурність* сприйняття виявляється в тому, що, відображаючи предмети та явища в цілісності, людина виокремлює в них різні елементи, компоненти, підсистеми тощо.

*Константність* — це відносна постійність величини, форми, кольору предметів та явищ, що сприймаються.

*Апперцепція* - це залежність змісту і спрямованості сприйняття від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, багатства знань.

Апперцепція - одна з найважливіших особливостей сприйняття. Не саме око сприймає, не ізольоване вухо чує звук, не окремо язик розрізняє смакові якості. Усі види сприйняття здійснює конкретна жива людина. У сприйманні завжди виявляються індивідуальні особливості людини, її бажання, інтереси, певне ставлення до предмета сприйняття.

*Осмысленість* сприйняття полягає в тому, що відображені предмети та явища порівнюють з минулим досвідом людини, відомостями і знаннями про них, на основі чого виникає відповідне ставлення до них.

*Узагальненість сприйняття* - це відображення одиничного випадку як особливого вияву загального. Певне узагальнення є в кожному акті сприйняття. Ступінь узагальнення залежить від рівня та обсягу наявних у людини знань.

*Вибірковість сприйняття* полягає в тому, що під час відображення предметів та явищ відбувається виділення одних щодо до інших. Це відбувається під впливом попереднього досвіду людини, її нахилів, інтересів, установок і потреб.

*Ілюзіями* називають неадекватні сприйняття, які неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори. Ілюзії можуть зумовлювати різні причини. Однією з них є активізація старих тимчасових зв'язків у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях.

Існує чимало ілюзій, спричинених різницею в яскравості предмета й тла сприйняття. На темнішому тлі фігури здаються світлішими, ніж на менш темному. Ілюзії породжуються діяльністю різних аналізаторів. Найпоширенішими є зорові ілюзії.

## 5. Види сприйняття.

### Класифікація сприйняття.

*За провідним аналізатором* сприйняття буває: зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове, смакове. *За формою існування матерії:* сприйняття простору, сприйняття руху, сприйняття часу. *За активністю* сприйняття буває: навмисним (довільним) і ненавмисним (мимовільним).

В основу другого типу класифікації сприйняття покладено форми існування матерії: простір, час і рух. Відповідно виокремлюють такі види сприйняття: сприйняття простору, сприйняття часу і сприйняття руху.

За активністю сприйняття поділяють на навмисне (довільне) і

ненавмисне (мимовільне). Ненавмисне сприйняття спричинено 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. У ненавмисному сприйманні не існує заздалегідь поставленої мети. Відсутнє в ньому й вольове зусилля.

Навмисне сприйняття має іншу характеристику. Здійснюючи його, людина ставить перед собою мету, докладає певних вольових зусиль, щоб краще реалізувати свій намір, довільно обирає об'єкти сприйняття. Таким сприйняттям, наприклад, є слухання доповіді або перегляд тематичної виставки книг.

Сприйняття простору - це відображення у психіці людини розташування, величини, форми, об'ємності, віддаленості один від одного предметів та явищ.

Сприйняття простору має велике значення. Воно є обов'язковою умовою її орієнтування в цьому середовищі.

У процесі сприйняття простору розрізняють сприйняття величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Взаємодія людини з довкіллям включає й саме тіло людини з характерною для нього системою координат. Людина, яка відчуває світ, сама є матеріальним тілом, що займає певне місце в просторі та має певні просторові ознаки: величину, форму і виміри тіла, спрямування рухів у просторі.

Доведено, що в основі різноманітних форм просторового сприйняття лежить функціонування комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється ця взаємодія.

Сприйняття форми і величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестезичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. Акомодація очей з важливим руховим механізмом зорового аналізатора допомагає сприймати відстань. Якщо порушується акомодація, знижується точність зорового сприйняття відстані.

Для сприйняття відстані важливе значення мають рухи очей, зокрема їх конвергенція. Коли переводять очі з дальшого об'єкта на ближчий, відбувається їх конвергенція, і тим більша, чим ближчий об'єкт. Конвергенція очей спостерігається за умов бінокулярного зору (бачення двома очима). Для сприйняття відстані одним оком характерна недостатня точність.

Через взаємодію зорового і кінестезичного аналізаторів забезпечується адекватне сприйняття розміру, форми, рельєфу предметів та їх віддаленості від нас.

Сприйняття тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. На оцінку часу впливає установка особистості. Людині, котра очікує неприємних подій, час здається швидкоплинним. При очікуванні приємного зазвичай здається, що ця подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, наповнений у минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, ніж він був насправді, а значні періоди життя, позначені малоцікавими й одноманітними подіями, згадуються як швидкоплинні.

Ступінь суб'єктивізму в оцінці часу залежить також від віку людини.

Сприйняття руху - це відображення зміни положення об'єктів у просторі. Воно дає змогу орієнтуватися у відносних змінах у взаємному розташуванні та взаємовідношенні предметів навколишньої дійсності.

Відомості про переміщення предметів людина отримує, безпосередньо сприймаючи рух. Встановити, в який бік летить літак, з якою швидкістю він рухається, куди спрямований удар ворога можна на підставі досвіду просторової орієнтації.

Сприйняття руху також здійснюється на базі висновків. Наприклад, про незначні зміни у швидкості автомобіля судять, спостерігаючи за змінами в показниках спідометра. Існують пози бігу, стрибків, ходьби, повзання, за допомогою яких, з огляду на особистісний досвід, доходять висновків про здійснюваний рух.

Ілюзія руху може виникнути за відсутності реального руху предмета, при фіксованому погляді. Якщо через незначні проміжки часу показувати низку зображень, які відтворюють етапи рухів предмета, то складається враження руху. Це явище дістало назву стробоскопічного ефекту. На його основі здійснюється сприйняття руху під час перегляду кінофільму.

Сприйняття руху здійснюється зоровим, слуховим і кінестезичним аналізаторами. Сприйманню руху допомагає осмислення змін у навколишньому середовищі на основі індивідуального досвіду і знань особистості.

У кожної особистості індивідуальні особливості сприйняття. Індивідуальний характер сприйняття та спостереження може виявитися в їх динаміці, точності, глибині, рівні їх узагальненості та в особливостях емоційного забарвлення.

## **Література**

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2014. 272 с.

2. Пасніченко А. Е. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. Курс лекцій. Чернівці: ВІЦ «Місто», 2013. 320 с.

Тема № 15: Увага

**Семінарське заняття** Увага

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про увагу.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Загальна характеристика уваги.

2. Види уваги.
3. Фізіологічні механізми уваги.
4. Властивості уваги.

### **Методичні вказівки:**

1. Загальна характеристика уваги.

*Увага* - це активна спрямованість свідомості людини на ті чи інші предмети і явища дійсності або на певні їх властивості, якості при одночасному відверненні від всього іншого.

*Увага* - це така організація психічної діяльності, при якій певні образи, думки чи почуття зізнаються чіткіше інших. Іншими словами, увагу є не що інше, як стан психологічної концентрації, зосередженості на якомусь об'єкті.

Фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють. Фізіологічна основа уваги — наявність в корі області оптимального збудження і гальмування інших ділянок (за законом індукції нервових процесів).

### **Функції уваги:**

1. Відбор значущих, релевантних (відповідних потребам), відповідних діяльності, впливів і ігноруванні (гальмуванні, усуненні) інших - несуттєвих, побічних, конкуруючих впливів.
2. Функція утримання (збереження) даної діяльності (збереження у свідомості певного предметного змісту) до тих пір, поки не завершиться акт поведінки, пізнавальна діяльність, поки не буде досягнута мета.
3. Однією з найважливіших функцій уваги є регуляція і контроль протікання діяльності.

2. Види уваги.

За характером походження і засобам здійснення розрізняють три основних види уваги:

- *довільна* - свідомо регульоване зосередження, що спрямоване і зв'язане з свідомо поставленою метою, з вольовим зусиллям. *Довільна увага* є вищим видом уваги, вона можлива тільки у людини і виникає завдяки її свідомій трудовій діяльності. Воно виникає тоді, коли для досягнення певної мети людина ставить перед собою певну задачу, виробляє певну програму дій, робить те, що *необхідно*. При цьому, якщо для досягнення мети потрібно займатися не тільки тим, що саме по собі є цікавим, приємним і пізнавальним, для утримання уваги необхідно буде певне *вольове зусилля*.

- *мимовільна* - увага виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів людини і без вольових зусиль з її сторони. Виникнення мимовільної уваги визначається фізичними, психофізіологічними і психічними чинниками. Основними умовами його виникнення потрібно вважати особливості подразника, його новизну, силу впливу, відповідність актуальної потреби і т. д.

- *післядовільна* увага виникає в результаті свідомого зосередження на предметах і явищах у процесі довільної уваги. Про *післядовільну* увагу слід говорити тоді, коли в цілеспрямованій діяльності для особистості цікавими і значними стають зміст і сам процес діяльності, а не тільки її результат, як при довільній увазі. В цьому випадку діяльність так захоплює людину, що їй стають не потрібні помітні вольові зусилля для підтримання уваги. *Післядовільна* увага характеризується тривалою і високою зосередженістю, з нею обґрунтовано пов'язують найбільш інтенсивну і плідну розумову діяльність, високу продуктивність усіх видів праці.

### 3. Фізіологічні механізми уваги.

Для розуміння фізіологічних основ уваги велике значення мають роботи видатних фізіологів І. П. Павлова й О.О. Ухтомського. Вже у висунутому І.П. Павловим положенні про особливі реакції нервової системи - орієнтовних рефлексів (рефлекс «що таке?», як його називав І. П. Павлов) припустив рефлекторну природу мимовільної уваги. «Ми вдивляємося в образ, що з'являється, прислухаємося до виниклих звуків, посилено втягуємо запах...» І.П. Павлов. За сучасним даними (О. М. Соколов та ін.), орієнтовні реакції дуже складні. Вони пов'язані з активністю значної частини організму. В орієнтовний комплекс входять як зовнішні рухи (наприклад, поворот очей і голови вбік подразника), так і зміни чутливості певних аналізаторів; змінюється характер обміну речовин; змінюються подих, серцево-судинні й шкірно-гальванічні реакції, тобто відбуваються вегетативні зміни; одночасно виникають і зміни електричної активності мозку. Відповідно до ідей І.П. Павлова й О.О. Ухтомського, явища уваги пов'язані з підвищенням збудливості певних мозкових структур у результаті взаємодії процесів збудження й гальмування

Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють. Фізіологічна основа уваги – механізм взаємодії нервових процесів збудження та гальмування, а саме, наявність в корі області оптимального збудження і гальмування інших ділянок (за законом індукції нервових процесів). Цим створюються такі умови, при яких усувається або послаблюється вплив сторонніх подразників, тому що сигнали потрапляють на загальмовані ділянки кори.

Фізіологічна основа уваги це ті механізми, за допомогою яких ми спрямовуємо увагу на цікаві для нас предмети. Найпростішим таким механізмом є фізична переорієнтація наших сенсорних датчиків в сторону цих об'єктів:

- у разі зору - перевести погляд, щоб зацікавив предмет потрапив на найбільш чутлива ділянка сітківки;

- у разі слуху - поворот голови до джерела звуку, для більш повного і якісного сприйняття цього звуку, або наближення одного вуха до близького джерела звуку;

- у разі дотику - дотик рукою до цікавого для нас предмета;

- у разі нюху - активне втягування повітря;
- у разі смаку – «проба на зуб».

Іншого роду механізми - особливості роботи головного мозку, активізація тих або інших ділянок при зміні об'єкта уваги. Мозок має дві окремі системи, які проводять відбір вхідних сигналів:

- система, пов'язана з локалізацією об'єкта та яка відповідає за вибір одного місцеположення серед всіх інших, а також за перемикання з одного місця розташування на інше (це так звана задня система, тому що утворюють її структури мозку - частина тім'яної кори і деякі підкіркові структури - знаходяться в задній частині мозку;

- система, яка пов'язана з внутрішніми властивостями об'єкта (наприклад з формою та кольором), - передня система, що включає в себе передні структури мозку та деякі підкіркові центри. Показано, що об'єкт уваги вибирається або за його місцем розташування, або за внутрішнім властивості. І алгоритми такого вибору реалізуються в абсолютно різних ділянках мозку.

Увага виникає на тлі загального пильнування організму, яке пов'язане з активною мозковою діяльністю. Якщо активна увага можливо при стані оптимального пильнування, то труднощі зосередження виникають як на тлі розслабленого, дифузійного, так і на тлі надмірного пильнування. Перехід від пасивного до активного пильнування (увазі) забезпечує загальна активація мозку. Увага можливо при певному рівні активності мозку. Безпосереднє відношення до явищ уваги різних структур неспецифічної системи мозку (ретиккулярна формація, дифузійна таламічна система, гіпоталамічні структури, гіпокамп тощо). Основною фізіологічною функцією неспецифічної системи є регуляція різних форм неспецифічної активації мозку (короткочасних і тривалих, загальних, глобальних і локальних, обмежених). Передбачається, що мимовільна увага пов'язана, насамперед, із загальними, генералізовані формами неспецифічної активації мозку. Довільна увага зв'язана як зі збільшенням загального рівня активації мозку, так і зі значними локальними зрушеннями активності певних мозкових структур. На рівні кори більших півкуль із процесами уваги зв'язують наявність особливого типу нейронів (нейрони уваги- детектори новизни й клітки установки - клітки очікування).

Виявлено, що в здорових людей в умовах напруженої уваги (наприклад, при рішенні різних інтелектуальних і рухових завдань) виникають зміни біоелектричної активності в лобових частках мозку. У хворих з поразками деяких відділів лобових часток мозку фактично неможливо за допомогою мовлинєвої інструкції викликати стійка довільна увага. Одночасно зі слабкістю довільної уваги при поразці лобових часток мозку відзначається патологічне посилення мимовільних форм уваги.

Таким чином, увага пов'язане з діяльністю ряду мозкових структур, але їх роль у регуляції різних форм і видів уваги різна.

#### 4. Властивості уваги.

*Зосередженість* виявляється в мірі інтенсивності концентрації на предметах розумової або фізичної діяльності.

*Стійкість* - це тривалість залучення уваги до одного і того ж об'єкту або до однієї і тієї ж задачі.

*Коливання (флуктуації) уваги* - це періодична короткочасна мимовільна зміна напруження уваги щодо певного об'єкта або діяльності.

*Обсяг уваги* - це кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю. Обсяг уваги визначається низкою чинників, насамперед особливостями об'єктів сприймання.

*Розподіл уваги* виявляється як одночасна увага до двох або кількох об'єктів та одночасне виконання дій з ними чи спостереження за ними.

*Переключення уваги* — легкість переносу психічної активності від однієї діяльності до іншої. Це своєрідний динамічний показник уваги.

*Концентрація уваги* - це ступінь зосередженості на кількох певних.

*Спрямованість* - це утримання під контролем лише тих чи інших об'єктів.

### **Література:**

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2014. 272 с.

2. Пасніченко А. Е. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. Курс лекцій. Чернівці: ВПЦ «Місто», 2013. 320 с.

Тема № 16: Пам'ять

### **Практичне заняття Пам'ять**

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про пам'ять.

**Час проведення:** 2 години

### **Навчальні питання:**

1. Методика вивчення пам'яті «Аналіз спогадів про життєві події».

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2018. 640 с.

### **План проведення заняття:**

#### **I Порядок проведення вступу**

Мимовільне запам'ятовування - це продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій. Оскільки при цьому саме запам'ятовування не є метою, то про усім, що запам'ятовується мимоволі, ми звичайно говоримо: «Саме запам'яталося». На ділі ж це строго закономірний процес, детермінований особливостями діяльності. Для продуктивності мимовільного запам'ятовування важливо те місце, яке займає в діяльності даний матеріал. Якщо матеріал входить у зміст основної мети діяльності, він запам'ятовується краще, ніж у тому випадку, коли він включений в умови,



способи досягнення цієї мети.

Методика спрямовано на вирішення питання про те, які події запам'ятовуються краще: емоційно нейтральні чи емоційно значимі, серед останніх позитивно чи негативно забарвлені, які кількісні співвідношення з-поміж них.

Дослідження проводиться як колективно, і індивідуально. Курсантам пропонується письмово виконати два завдання:

1. «Напишіть перші спогади, що прийшли Вам на думку, про події за минулий рік».

2. «Напишіть перші спогади, що прийшли Вам на думку, про події дитинства приблизно до 12 років».

Спочатку виконується перше завдання, а потім пропонуємо друге.

У процесі аналізу визначаємо приналежність спогадів до однієї з груп:

а) неприємне (страхи, образи, розчарування тощо);

б) приємне (щасливі моменти, успіхи тощо);

в) нове (несподіване, загадкове, викликає емоційну реакцію “незрозумілого знака”);

г) інше (емоційно байдужі події).

Необхідно зрозуміти, щонайдовше зберігаються спогади, які характеризуються значним ступенем емоційності.

Отже, пам'ять на різні події, які відбуваються в житті людини, це переважно пам'ять емоційна, або, принаймні, така, в якій дуже сильно представлені емоційні компоненти. Наявність саме цих компонентів забезпечує високу міцність збереження в пам'яті різних життєвих подій.

II Порядок проведення основної частини

Кожен з курсантів проводить методику, обробляє результати та формулює висновок за отриманими результатами. В групі обираються курсанти, якими узагальнюються отримані дані в групі.

III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити отримані результати.

Тема № 17: Мислення

**Семінарське заняття Мислення**

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити знання здобувачів вищої освіти про мислення.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Загальна характеристика мислення
2. Операції мислення.
3. Форми мислення.
4. Види мислення.

***Методичні вказівки:***

1. Загальна характеристика мислення

*Мислення* - найбільш узагальнена і опосередкована форма психічного відображення, що встановлює зв'язки і відносини між пізнаваними об'єктами. Це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ в їх істотних зв'язках і відношеннях.

*Фізіологічною основою мислення* є діяльність мозку, створення надскладної системи тимчасових умовно-рефлекторних зв'язків. Виникають вони у межах першої та другої сигнальних систем. Завдяки слову виникають зв'язки між цими системами. Слово узагальнює сигнали першої системи, а друга - дає змогу людині абстрагуватися від конкретних властивостей, предметів та явищ, уможливлючи узагальнене міркування у формі понять, схем. Домінують другі сигнальні зв'язки (сигнали сигналів) забезпечують людське мислення, основа якого - аналітико-синтетична діяльність мозку.

З фізіологічної точки зору процес мислення є складною, аналітико-синтетичною діяльністю кори великих півкуль головного мозку.

*У різноманітних явищах мислення розрізняються:*

- *розумова діяльність* - система розумових дій, операцій, спрямованих на вирішення певної задачі;
- *розумові операції*: порівняння, узагальнення, абстракція, класифікація, систематизація і конкретизація;
- *форми мислення*: судження, умовивід, поняття;
- *види мислення*: практично-дійове, наочно-образне і теоретично-абстрактне.

*Розумова діяльність:*

За змістом розрізняється *практична, наукова і художня розумова діяльність*.

За операційною структурою розумова діяльність підрозділяється на: *алгоритмічну*, здійснювану за заздалегідь відомими правилами, і *евристичну* - творче рішення нестандартних завдань.

За ступенем абстрагування виділяється *емпіричне і теоретичне мислення*.

## 2. Операції мислення.

*Аналіз* – це пізнання явищ, предметів та процесів шляхом їх розкладання на складові частини, аспекти, ознаки, властивості.

*Синтез* – це мисливева операція об'єднання окремих частин, аспектів, елементів, ознак, властивостей об'єктів у єдине ціле.

*Порівняльно* - мисливева операція, що розкриває тотожність і відмінність явищ і їх властивостей, що дозволяє провести класифікацію явищ та їх узагальнення.

*Порівняння* - елементарна первинна форма пізнання, встановлення подібності та відмінності предметів і явищ. Спочатку тотожність і відмінність встановлюються як зовнішні відносини. Але потім, коли порівняння синтезується з узагальненням, викриваються все більш глибокі зв'язки і відносини, істотні ознаки явищ одного класу. Порівняння лежить в основі стабільності нашої свідомості, його диференційованості

(незмішуваності понять). На основі порівняння робляться узагальнення.

*Узагальнення* - властивість мислення і в той же час центральна розумова операція; виділення відносно стійких, інваріантних властивостей предметів і їх відношення. Узагальнення може здійснюватися на двох рівнях. Перший, елементарний рівень - з'єднання подібних предметів за зовнішніми ознаками (генералізація). Але справжню пізнавальну цінність являє собою узагальнення другого, більш високого рівня, коли в групі предметів і явищ виділяються суттєві загальні ознаки.

Мислення людини рухається від факту до узагальнення, від явища до сутності. Завдяки узагальненню людина передбачає майбутнє, орієнтується в конкретному. Узагальнення починає виникати вже при утворенні уявлень, але в повній формі втілюється у понятті. При оволодінні поняттями ми відволікаємося від випадкових ознак і властивостей об'єктів і виділяємо лише їх суттєві властивості.

Елементарні узагальнення здійснюються на основі порівнянь, а вища форма узагальнень - на основі вичленування істотно-загального, розкриття закономірних зв'язків і відносин, тобто на основі абстракції.

*Абстракція* (від лат. abstractio - відволікання) - операція відображення окремих суттєвих в будь-якому відношенні властивостей явищ.

У процесі абстрагування людина як би "очищає" предмет від побічних ознак, що утруднюють його дослідження в певному напрямку. Правильні наукові абстракції відображають дійсність глибше, повніше, ніж безпосередні враження. На основі узагальнення та абстракції здійснюються класифікація і конкретизація.

*Класифікація* - групування об'єктів за істотними ознаками.

На відміну від класифікації, підставою якої мають бути ознаки, істотні в будь-якому відношенні, *систематизація* іноді допускає вибір в якості підстави ознак малоістотні (наприклад, в алфавітних каталогах), але зручних в оперативному відношенні.

На вищому етапі пізнання здійснюється перехід від абстрактного до конкретного.

*Конкретизація* (від лат. concretio - зрощення) - процес зворотній абстрагуванню; пізнання цілісного об'єкту в сукупності його істотних взаємозв'язків, теоретичне відтворення цілісного об'єкта. Конкретизація - вищий етап у пізнанні об'єктивного світу. Пізнання відштовхується від чуттєвого різноманіття конкретного, абстрагується від окремих його сторін і, нарешті, відтворює подумки конкретне в його сутнісній повноті. Перехід від абстрактного до конкретного - теоретичне освоєння дійсності. Сума понять дає конкретне в його повноті.

### 3. Форми мислення

Формальні структури думок називаються формами мислення. Розрізняються три форми мислення - судження, умовивід і поняття.

*Судження* - певне знання про предмет, затвердження або заперечення будь-яких його властивостей, зв'язків і відносин. Це форма мисленевого

відображення, яка полягає в запереченні або утвердженні будь-якого факту, зв'язку чи відношення між предметами та явищами.

Формування судження відбувається як формування думки в реченні.

Проте судження та речення не тотожні. Судження - це акт мислення, що відображає зв'язки, відношення речей, а речення - це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Кожне судження включає *суб'єкт і предикат*.

*Суб'єктом* є предмет судження, про який йдеться і який відображається в нашій свідомості.

*Предикат* - це відображення тих відносин, ознак, властивостей, які ми стверджуємо. Наприклад: «Усі солдати ворожої сторони - мої вороги», де «всі солдати ворожої сторони» - це суб'єкт, а «мої вороги» - предикат.

Судження є істинним, якщо воно правильно відображає відношення об'єктивної дійсності. Істинність судження перевіряється практикою.

Залежно від змісту відображених у судженні предметів і їх властивостей розрізняються наступні види судження: *приватне і загальне, умовне і категоричне, стверджувальне і негативне*.

У судженні виражаються не тільки знання про предмет, а й суб'єктивне ставлення людини до цього знання, різні ступені впевненості в істинності цього знання (наприклад, в проблематичних судженнях типу "можливо, обвинувачений Іванов не здійснював злочину").

Істинність системи суджень - предмет формальної логіки. Психологічними ж аспектами судження є мотивація і цілеспрямованість суджень індивіда. У психологічному відношенні зв'язок суджень індивіда розглядається як його розумова діяльність.

Оперування тим загальним, що укладено в одиничному, здійснюється в умовиводі. Мислення розвивається в процесі постійних переходів від загального до одиничного і від одиничного - до загального, тобто на основі взаємозв'язку індукції та дедукції.

*Дедукція* - відображення загальної зв'язаності явищ.

*Індукція логічна* - це ймовірнісний умовивід: за окремими ознаками деяких явищ робиться судження про всі предмети даного класу.

**Умовивід** — це форма мислення, в якій з одного чи декількох істинних суджень на основі певних правил виводу виводять нове судження.

Структура кожного умовиводу включає в себе засновки, висновок і логічний зв'язок між засновками та висновком. Умовивід буде правильним тоді і тільки тоді, коли в ньому виконуються основні закони логіки (тотожності, несуперечності, виключеного третього, закон достатньої підстави). Умовиводи бувають індуктивні, дедуктивні і за аналогією.

*Індуктивний умовивід* - це судження, в якому на підставі окремих фактів, посилок, конкретного, часткового роблять узагальнення. Наприклад: «Срібло, залізо, мідь - метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються: отже, метали при нагріванні розширюються».

*Дедуктивний умовивід* - це судження, в якому на підставі загальних висновків і положень здобувають знання про часткове, конкретне.

Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються; срібло - метал: отже, срібло при нагріванні розширюється».

*Умовивід за аналогією* ґрунтується на подібності окремих істотних ознак об'єктів, і на цій підставі роблять висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях. *Поняття* - форма мислення, в якій відображаються істотні властивості однорідної групи предметів і явищ. Чим більш істотні ознаки предметів відображені в понятті, тим ефективніше організується діяльність людини.

*Істотні властивості* - це такі ознаки, які належать об'єктам за будь-яких умов, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших об'єктів без яких вони не можуть існувати.

Поняття - елемент думки, слово - елемент мови. Немає поняття без слова, але не кожне слово - це поняття. Наприклад, «вечоріє» - слово і поняття, «так» - слово, але не поняття тощо.

Одні й ті самі поняття в різних мовах передаються різними словами. Кожне поняття характеризується обсягом і змістом.

*Обсяг поняття* - це відображене в ньому коло об'єктів. *Зміст поняття* - це відображення в ньому сукупності їх істотних ознак.

Поняття з більшим обсягом називаються *родовими* («меблі», «транспорт»). Щодо понять із меншим обсягом ознак («офісні меблі», «легкові автомобілі»), то вони є *видовими*.

Поняття, що мають ширший обсяг, мають назву *категорії*. Наприклад, «рух», «кількість», «якість», «простір», «час». Поняття поділяють на загальні та одиничні.

Ті поняття, які відображають істотні ознаки одиничних об'єктів, називають *одиничними* («автомат», «бій», «гармата», «розвідник»). Поняття, які відображають ознаки цілих класів предметів, є *загальними* («елемент», «зброя» тощо).

Поняття поділяють на конкретні та абстрактні. У *конкретних* поняттях відображаються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, «літаки», «танки», «бійці»). В *абстрактних* поняттях відображаються істотні ознаки та властивості відокремлені від самих об'єктів («мужність», «хорообрість», «добро», «зло» тощо). Поділ понять на абстрактні та конкретні є відносним, оскільки абстракція має місце в утворенні кожного поняття.

Отже, в мисленні моделюються об'єктивні суттєві властивості і взаємозв'язки явищ, вони об'єктивуються і закріплюються у формі суджень, умовиводів і понять.

#### 4. Види мислення

*Предметом* мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від

цього розрізняють три головних різновиди мислення.

*Наочно-дійове мислення* – при розв'язанні завдання людина безпосередньо включається в саму діяльність. Його особливість полягає в тому, що сам процес мислення являє собою практичну перетворювальну діяльність, котра здійснюється людиною з реальними предметами. Основною умовою розв'язування задачі в даному випадку являються правильні дії з відповідними предметами. Цей вид мислення поширений у людей, зайнятих реальною виробничою працею, результатом якої є створення конкретного матеріального продукту.

На основі наочно-дієвого мислення виникає наочно-образне мислення. Для нього характерно оперування наочними образами в розумі.

*Наочно-образне мислення* виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи у них істотні ознаки. Це вид мислення, який відбувається на основі образів уявлень, перетворення ситуації в план образів. Відмінність *наочно-образного мислення* - полягає в тому, що розумовий процес в ньому безпосередньо пов'язаний зі сприйняттям мислячою людиною оточуючої дійсності та без нього здійснюватися не може. Дана форма мислення найбільш повно і розгорнуто представлена у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, а у дорослих - серед людей, зайнятих практичною роботою. Цей вид мислення достатньо розвинутий у всіх людей, кому часто доводиться приймати рішення про предмети своєї діяльності, тільки спостерігаючи за ними, але безпосередньо їх не торкаючись.

*Вища ступінь мислення - абстрактне мислення(словесно-логічне).*

*Абстрактне мислення* — це розумовий процес сходження від конкретного до абстрактного, тобто, пізнаючи конкретний предмет чи явище, суб'єкт пізнання абстрагується від несуттєвого в предметі і виділяє суттєве, яке фіксується засобами мови у формі понять (абстракцій). Головна особливість абстрактного мислення — це оперування абстрактними поняттями і на їх підставі створення нових абстракцій за допомогою логічних методів аналізу, синтезу, узагальнення тощо.

Особливістю *абстрактного (словесно-логічного) мислення* є те, що воно відбувається з опорою на поняття, судження, з допомогою логіки, не використовуючи емпіричних даних.

#### Література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник/ Для студ. психол і педагог. Спеціальностей. К. «Центр учбової літератури». 2007.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 271 с.
3. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія: теорія та практикум. Навчальний посібник. Київ : Університетська книга, 2017.
4. Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, Житомир, 2010.

Тема № 17: Мислення

**Практичне заняття** Мислення

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про мислення.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Методика вивчення пам'яті «Аналіз спогадів про життєві події».

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2018. 640 с.

### **План проведення заняття:**

I Порядок проведення вступу

Тема № 18: Мовлення

**Семінарське заняття** Мовлення

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити знання здобувачів вищої освіти про мовлення.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Загальна характеристика мовної діяльності. Властивості мовлення.
2. Основні групи механізмів мовлення.
3. Види мовлення.
4. Основні напрямки розвитку мовлення.

### **Методичні вказівки:**

1. Загальна характеристика мовної діяльності. Властивості мовлення.

Мовлення — могутній фактор психічного розвитку людини, формування її як особистості. Під впливом мовлення формується свідомість та самосвідомість, погляди, переконання, інтелектуальні, моральні та естетичні почуття, формується воля і характер. Всі психічні процеси за допомогою мови стають довільними, керованими.

Властивості мовлення.

Членороздільність людського мовлення забезпечує можливість висловити з допомогою обмеженої кількості мовних знаків — елементів різної складності (звуків, складів, слів, речень) — безмежне різноманіття думок, намірів і почуттів людини.

Існує велика кількість систем знаків (дорожні, знаки математики, хімії, картографічні тощо). Найбільш важливою та універсальною за можливостями використання є система природної (національного за формою - української, англійської тощо) мови.

Основними функціями мовлення є:

- зберігання і передача суспільно-історичного досвіду (поряд з матеріальними знаряддями і продуктами праці);
- спілкування (комунікативна функція).

## 2. Основні групи механізмів мовлення.

Основні групи механізмів мовлення (за Н. І. Жинкіним):

I. Механізм програмування мовленнєвого висловлювання.

II. Група механізмів, пов'язаних переходом від плану програми до граматичної (синтаксичної) структури пропозиції, включає:

- механізми граматичного прогнозування синтаксичної конструкції;
- механізм, що забезпечує запам'ятовування, зберігання і реалізацію граматичних характеристик слів;
- механізм переходу від одного типу конструкції до іншого (трансформації);
- механізм розгортання елементів програми в граматичні конструкції тощо.

III. Механізми, що забезпечують пошук потрібного слова за семантичними і звуковими ознаками, і механізм моторного програмування синтагми.

IV. Механізм вибору звуків мовлення і переходу від моторної програми до її заповнення звуками.

V. Механізми, що забезпечують реальне здійснення звучання мовлення.

Мовленнєва діяльність пов'язана з роботою великих півкуль головного мозку. Ліва півкуля є провідним в мовленнєвій діяльності. Права впливає на модуляцію голосу, тембр тощо.

Мовленнєва аферентація йде по трьом каналам: руховому, слуховому та зоровому.

Мовленнєві звуки виникають при подачі повітря з легенів вібратори (голосові зв'язки гортані), щілини і затвори, що утворюються в роті при артикуляції мови та губ. Синтез визначених для даного звуку складових (формант) відбувається в резонаторах, що включають рот, глотку і порожнину носа. Тут звук як би фільтрується: одні обертони послаблюються або відсіваються, інші посилюються.

Мовленнєві зони кори представлені кількома аналізаторами, тісно взаємодіючими один з одним і координаційно пов'язані з усією діяльністю нервової системи.

Мовлення носить рефлексний характер. Її мозкову структуру складають другосигнальні зв'язки. Але першосигнальні компоненти теж завжди включаються в мовленнєвий рефлекс у вигляді звучання (усне мовлення), оптичних моментів (зорова мова) тощо. Однак, своєрідність мовлення кожної людини пояснюється насамперед соціальними факторами.

Для проголошення мовленнєвих звуків необхідні:

- 1) струмінь повітря, енергія якої потрібна для збудження звуку;
- 2) звуковий вібратор;



3) резонатори для утворення мовленнєвих тембрів;

Струмінь повітря подається з легких через повітроносні шляхи. Гланий звуковий вібратор — це голосів зв'язки гортані. Резонаторами мовних звуків є порожнини рота і глотки.

Виділяють чотири центри, які виконують свої функції у взаємодії з іншими відділами системи. Випадання окремих ланок системи веде до порушення різних видів мовної діяльності.

Центр Брока розташований у верхній лобовій звивині лівої півкулі. Пов'язаний з гучністю вимови мовлення.

Центр Верніке розташований в скроневої звивині лівої півкулі. Пов'язаний з розумінням сенсу мовлення.

Зоровий центр розташований в потиличній частці лівої півкулі. Пов'язаний з процесом читання.

Центр письма (графічний) розташований в середній лобовій звивині лівої півкулі. Пов'язаний з письмовою промовою.

3. Види мовлення.

Внутрішнє мовлення- спрямована на себе.

Зовнішнє мовлення- носить згорнутий, скорочений характер.

Виділять декілька видів зовнішнього мовлення.

Усне. Протікає в мінливих умовах. Відрізняється скороченою кількістю слів і простотою граматичної конструкції.

Усне мовлення може протікати в трьох основних формах: вигук, діалогічне (відповіді на питання) та монологічне (самостійно розгорнуте висловлювання) мовлення.

Першу форму - вигук не можна вважати істинним мовленням: воно не є передачею якогось повідомлення про подію або відношення за допомогою кодів мови. Мовленнєві вигуки найчастіше виступають афективними реакціями, що мимовільно виникають у відповідь на певне несподіване явище (вигуки типу «ой», «ах», «ух», «ого» тощо).

Діалогічне мовлення характеризується більшою свободою у побудові зв'язного та розгорнутого мовлення, ніж монологічне, а особливо письмове. Це пояснюється безпосередністю умов розмови, а також однаковими обставинами, фактами, явищами, емоціями і, як наслідок, легкого розуміння один одного, без користування своїми думками в розгорнутій мовленнєвій формі.

Велике місце у практиці спілкування людей має монологічне мовлення, що проявляється в різних усних та письмових виступах. Монологічні форми мовлення - це лекції, доповіді, виступи на зборах, оголошення, накази, різні усні та письмові повідомлення.

Монологічне мовлення є більш складною формою мовлення порівняно з діалогічним. Монологічні виступи вимагають попереднього продумування та планування. Будучи відносно розгорнутим, монологічне мовлення за своїм змістом та граматичною формою багато в чому збігається з писемним.

Писемне мовлення, як і усне, також є широкою формою спілкування.

Але обмін думками, знаннями в усному та писемному мовленні відбувається неоднаково. Усне мовлення базується на членороздільних звуках. Писемне мовлення - графічні зображення, виражені за допомогою писемних знаків (букв), кожний з яких визначає конкретний звук усного мовлення.

Особливістю писемного мовлення є те, що воно в історичному плані розвитку, у житті конкретної людини виникає пізніше усного мовлення і виникає на його базі. До писемного мовлення належить складання, переписування та викладення різних текстів, а також їх читання вголос та про себе.

Специфікою писемного мовлення є те, що воно спрямоване на відсутнього читача. Через це відсутній безпосередній контакт між тим, хто пише, і тим, хто читає, і тому писемне мовлення більш розгорнуте, зв'язне порівняно з усним.

Роль писемного мовлення значно підвищується у зв'язку з тим, що воно значно розгортає межі спілкування між людьми і розширює можливості пізнання дійсності. Завдяки писемному мовленню людина пізнає історичний досвід розвитку людства. У писемному мовленні зафіксовані історичні досягнення в галузі науки, мистецтва, усієї культури людства.

Піктографічне письмо. Передача змісту цілого повідомлення (події, явища) в знаку-малюнку. Розвивалося поряд з розвитком інших способів: вавули (зв'язки раковин різної форми і кольору), кіпу (комбінації вузлів і сплетінь шнурів) тощо. Графічний спосіб все ж виявився найбільш прогресивним.

Ідеографічне письмо. Знаки (ідеограми) позначають цілі слова, поняття. Найбільш відомі його системи: найдавніше єгипетське письмо, месопотамські системи клинопису, сучасна китайська ієрогліфіка.

Складовий лист. Знаки його позначають окремі склади (в японській мові, наприклад).

Буквено-звукове (абетичне). Знаки алфавіту (графеми) позначають окремі звуки, або звукові зв'язки — типу фонем.

#### 4. Основні напрямки розвитку мовлення.

Оволодіння рідною (першою, основною) мовою відбувається «знизу вгору» — від слоگوутворення та інших елементарних механізмів до вищих рівнів мови і лише потім до довільності, до свідомого оперування знаковими одиницями. Оволодіння другою мовою (у більш пізній період, після оволодіння рідною) відбувається «зверху вниз», тобто, починаючи з свідомих операцій над мовою, через довільний вибір мовних засобів автоматизації мови. Оволодіння в ранньому віці двома мовами одночасно (в двомовних сім'ях, наприклад) відбувається без будь-яких додаткових труднощів, тобто так само, як і одним.

#### Література

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник/ Для студ. психол і педагог. Спеціальностей. К. «Центр учбової літератури». 2007.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр

учб. літ., 2018.

Тема № 19: Уява.

**Семінарське заняття** Уява.

**Навчальна мета заняття:** закріпити й поглибити знання здобувачів вищої освіти про уяву.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Уява як психічний процес.
2. Види уяви.
3. Процеси уяви.
4. Уява та творчість.

***Методичні вказівки:***

1. Уява як психічний процес.

При відповіді на перше запитання здобувачі вищої освіти мають запам'ятати, що *уява* - це психічний процес відтворення в психіці предметів та явищ, які вона сприймала будь-коли раніше, а також створення нових образів на основі минулих сприймань. Це образно-інформаційне моделювання дійсності на основі рекомбінації образів пам'яті. Воно виникло і розвинулося в процесі праці, на основі потреби змінити ті чи інші предмети, уявити те, чого людина безпосередньо не сприймав і не сприймає.

Нейрофізіологічна основа уяви - утворення тимчасових нервових зв'язків у сфері першої та другої сигнальних систем, їх дисоціація і об'єднання в нові системи під впливом різних мотивацій.

Функції уяви:

- моделювання кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;
- створенні програми поведінки людей, коли проблемна ситуація невизначена;
- створення образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;
- створення образів об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки території, описи тощо;
- створення принципово нових предметів та явищ тощо.

На це заняття здобувачі вищої освіти мають підготувати реферати та доповіді:

1. Концепція уяви Т. Рібо.
2. Характеристика ступеню розвитку уявлення.
3. Розуміння процесу уявлення в межах сучасної когнітивної психології.

2. Процеси уяви.

Синтез образів у процесах уяви здійснюється в різних формах. Найбільш уживаними із них є:

- *Аглютинація* - створення нового образу шляхом сполучення елементів, узятих з різних уявлень. Наприклад, образ русалки в казках, де голова і тулуб - жінки, а хвіст - риби.

- *Гіперболізація* - збільшення предмета (велетень Гуллівер, літаки "Мрія", Ан-74).

- *Літота* - на відміну від гіперболізації, зменшення предмета (хлопчик-мізинчик). Ці прийоми використовують у народних казках, фантастичних творах.

- *Підкреслення* - акцентування якоїсь частини образу чи певної властивості. За допомогою такого прийому створюють шаржі, карикатури.

- *Схематизація* - образ уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виходять на перший план. Прикладом може бути орнамент, елементи якого художник узяв із рослинного світу.

*Загострення* - уявне підкреслення окремих ознак реального об'єкта.

- *Типізація* - виокремлення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах. Це найскладніший прийом. Його широко застосовують у літературі.

- *Комбінування* - сполучення даних у досвіді елементів у нові, більш-менш незвичні комбінації. Це найпростіша техніка уяви, саме її мали на увазі дослідники минулої доби, коли вважали механізмом уяви асоціацію.

- *Алегоризація*, створення алегорії - використання образу в переносному значенні.

- *Метафоризація*, побудова метафор. Метафора є глибшим уявним відображенням явища, ніж алегорія, оскільки між метафоричним образом та його значенням існує певна подібність, аналогія.

- *Символізація*, використання символів, є найглибшою за значенням, сутнісним наповненням технікою уяви. Символізація — зображення, позначення чого-небудь за допомогою символів; використання символів з метою передачі значення, змісту. Під символізацією може розумітись практика подання речей із символічним значенням.

### 3. Види уяви.

При відповіді на питання здобувачі вищої освіти повинні назвати наступні види уяви.

1. *Мимовільна (чи пасивна)*, тобто образи виникають спонтанно, всупереч волі та бажання людини, без заздалегідь поставленої мети, самі собою (наприклад, сновидіння).

2. *Довільна (або активна)* - користуючись ним, людина за власним бажанням, зусиллям волі викликає у себе відповідні образи, змушує працювати свою уяву, щоб вирішувати свої проблеми.

Довільна уява пов'язана з активністю другої сигнальної системи, з її можливістю регулювати функції першої сигнальної системи, яка лежить в основі, насамперед, образного відображення дійсності. Основними формами довільного уяви є:

а) *відтворююча* - процес створення образів на основі особистого

досвіду, сприйняття мови, тексту, креслення, карти, схеми і т. д.;

б) *творча* - складніший процес - це самостійне створення образів об'єктів, яких поки ще немає насправді. Завдяки творчій уяві народжуються нові, оригінальні образи в різних сферах життя.

3. *Мрія* - своєрідний вид уяви - це уява бажаного майбутнього. Вона може бути корисною і шкідливою. Мрія, якщо вона не пов'язана з життям, розслаблює волю, знижує активність людини, уповільнює його розвиток. Такі мрії називаються мареннями. *Мареннями* називають своєрідні мрії, які, як правило, є відірваними від реальної дійсності і в принципі не здійсненні.

#### 4. Уява та творчість.

Уява - це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності.

Уяву можна характеризувати в кількісному та якісному аспекті. Здатність породжувати певну кількість нових образів упродовж певного проміжку часу ми назвемо продуктивністю уяви. Але сама кількість нових образів за одиницю часу не може вважатися ознакою рівня розвитку уяви. Інколи кількість зовсім не свідчить про нову якість і відкриває перед людиною «безглузду безкінечність» недоречних образів. Наприклад, велика кількість грошей у державі може виявляти не її багатство, а лише інфляцію. Тому від продуктивності як кількісної характеристики уяви не слід відокремлювати якісні характеристики. До них належить осмисленість - відповідність образів уяви певному призначенню, їхня сутнісна глибина, міра вираження в них якоїсь прихованої реальності. Ця характеристика виявляє ту глибину уяви, яка зовсім відсутня при комбінуванні образів. Саме вона є головним виміром участі уяви в пізнанні людиною дійсності. Також аспект якості уяви презентує оригінальність - міра індивідуальності, несхожості на інші тих образів, які є продуктами уяви. У дослідженні уяви, в якому великій кількості досліджуваних пропонується певне творче завдання, справді оригінальним буде такий його розв'язок, який трапиться лише один раз. Силу творчої уяви та її рівень, як зазначає С.Л. Рубінштейн, визначають співвідношенням двох показників:

- того, наскільки уява дотримується обмежувальних умов, від яких залежить її смислова насиченість, об'єктивна значущість її продуктів;
- того, наскільки образи уяви нові й оригінальні, відмінні від безпосередньо даного її породження.

Уява, яка не задовольняє водночас обидві умови, є творчо безплідною, якою б формально продуктивною вона не видавалась. Отож, головними характеристиками уяви є:

- продуктивність;
- осмисленість;
- оригінальність.

#### Література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник/ Для студ. психол і педагог. Спеціальностей. К. «Центр учбової літератури». 2007.

2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

Тема № 20: Інтелект

**Семінарське заняття.** Сучасні концепції загального інтелекту

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння курсантів про інтелект.

**Час проведення:** 2 години

**Навчальні питання:**

1. Факторні теорії інтелекту.
2. Теорія інтелекту М.Холодної.
3. Теорія інтелекту Дж. Стеренберга.

**Методичні вказівки:**

1. Факторні теорії інтелекту.

Факторний підхід до розуміння інтелекту (Ч. Спирмен, Дж. Кеттелл, Д. Векслер тощо):

1. інтелект, як і будь-яка інша психічна реальність, є латентним, тобто він даний дослідникові тільки через різні непрямі прояви при рішенні життєвих завдань;

2. інтелект є латентною властивістю деякої психічної структури («функціональної системи»), вона може бути обмірюваною, тобто інтелект є лінійну властивість (одномірне або багатомірне);

3. безліч поведінкових проявів інтелекту завжди більше, ніж безліч властивостей, тобто можна придумати багато інтелектуальних завдань для виявлення всього лише однієї властивості;

4. інтелектуальні завдання об'єктивно розрізняються за рівнем труднощів;

5. рішення завдання може бути правильними або неправильним (або може як завгодно близько наближатися до правильного);

6. будь-яке завдання можна вирішити правильно за нескінченно великий час.

Ч. Спирмен припустив, що успіх будь-якої інтелектуальної роботи визначають: якийсь загальний фактор, загальна здатність та фактор, специфічний для даної діяльності.

При виконанні тестів - успіх рішення залежить від рівня розвитку у випробуваного загальної здатності (генерального G-фактору) і відповідної спеціальної здатності (S-фактору).

Генеральний G-фактор:

- загальна «розумова енергія», що рівною мірою наділені люди, але яка в тім або іншому ступені впливає на успіх виконання кожної конкретної діяльності;

- роль максимальна при вирішенні складних математичних завдань і завдань на понятійне мислення, при діях, що протікають у внутрішньому

«розумовому плані», він мінімально проявляючись у безпосередніх взаємодіях індивіда з об'єктами навколишнього середовища;

- роль мінімальна при виконанні сенсомоторних дій;
- є латентним.

На роль G-фактору пропанували:

- увагу (гіпотеза С. Барта);
  - мотивацію;
  - швидкість переробки інформації центральною нервовою системою
- (Г. Айзенк установив надзвичайно високі позитивні кореляції між IQ, обумовленим по високошвидкісних тестах інтелекту, тимчасовими параметрами й варіабельністю викликаних потенціалів мозку, а також мінімальним часом, який необхідно людині для розпізнавання простого зображення (при тахистоскопічному пред'явленні).

Концепція інтелекту Г. Айзенка.

Існує 3 основних параметри, які характеризують IQ:

- швидкість,
- наполегливість (число спроб вирішити важке завдання),
- число помилок.

Одиниця виміру інтелекту він - логарифм від часу, затраченого випробуванням на виконання завдань рівня труднощі, при якому вирішуються всі завдання тесту.

Основним параметром індикатора рівня інтелекту - індивідуальна швидкість переробки інформації. Головний аргумент - високі позитивні коефіцієнти кореляції між результатом тестування «швидкісного інтелекту» та електрофізіологічними показниками.

Багатофакторна теорія інтелекту Л. Терстоуна.

Відкидалася можливість існування загального інтелекту. Виділив первинні розумові здібності:

- S - «просторова» (здатність подумки оперувати просторовими відносинами);
- P - «сприйняття» (здатність деталізувати зорові образи);
- N - «обчислювальна» (здатність виконувати основні арифметичні дії);
- V - «вербальне розуміння» (здатність розкривати значення слів);
- F - «швидкість мовлення» (здатність швидко підібрати слово за заданим критерієм);
- M - «пам'ять» (здатність запам'ятовувати й відтворювати інформацію);
- R - «логічне міркування» (здатність виявляти закономірність у ряді букв, цифр, фігур).

Теорія інтелекту Р. Кеттелла

Р. Кеттелл описав 5 вторинних факторів. Два з них характеризували спірменовський g-фактор, але вже розділений на два компоненти: gc - «кристалізований інтелект», який представлений тестами на запас слів,

читання, обсяг соціальних нормативів тощо, і фактор gf - «текучий інтелект», який представлений тестами на виявлення закономірності в ряді фігур і цифр, обсяг оперативної пам'яті, просторові операції тощо.

Р. Кеттелл ідентифікував три додаткових фактори: gv - «візуалізація» (здатність маніпулювати образами при рішенні дивергентних завдань), gm - «пам'ять» (здатність зберігати й відтворювати інформацію) і gs - «швидкість» (здатність підтримувати високий темп реагування).

Кристалізований інтелект - це результат утворення й різних культурних впливів, його основна функція полягає в накопиченні й організації знань і навичок. Фактор «зв'язаного інтелекту» визначається сукупністю знань і інтелектуальних навичок особистості, придбаних у ході соціалізації з раннього дитинства до кінця життя і є мірою оволодіння культурою того суспільства, до якого належить індивід. Фактор зв'язаного інтелекту тісно позитивно корелює з вербальним і арифметичним факторами, проявляється при рішенні тестів, що вимагають навченості.

Текучий інтелект характеризує біологічні можливості нервової системи, його основна функція - швидко й точно обробляти поточну інформацію. Замість одного (загального) інтелекту з'явилося, таким чином, уже два інтелекти з радикально різними механізмами. Фактор «вільного» інтелекту позитивно корелює з фактором «зв'язаного» інтелекту, тому що «вільний» інтелект визначає первинне накопичення знань. З погляду Кеттелла, «вільний» інтелект абсолютно незалежний від ступеня прилучення до культури. Його рівень визначається загальним розвитком «третинних» асоціативних зон кори більших півкуль головного мозку, і проявляється він при рішенні перцептивних завдань, коли від випробуваного потрібно знайти відносини різних елементів у зображенні.

Парціальні фактори визначаються рівнем розвитку окремих сенсорних і моторних зон кори більших півкуль. Р. Кеттелл виділив лише один - візуалізації, - який проявляється при операціях із зоровими образами.

#### Модель Д. Векслера

Інтелект - здатність індивіда до доцільної поведінки, раціонального мислення й ефективної взаємодії з навколишнім світом. Успішність рішення інтелектуальних тестів залежить як від інтелектуальних параметрів, так і від залучення до культури, допитливості, руховій активності тощо.

Існує:

- рівень загального інтелекту;
- рівень «групових» факторів, а саме: невербального інтелекту й вербального інтелекту;
- рівень специфічних факторів, що відповідають окремим субтестам.

Вербальний інтелект відбиває набуті індивідом здібності, а невербальний - його природні психофізіологічні можливості.

#### Теорія інтелекту Дж. Гілфорда

Інтелект можна описати у просторі трьох незалежних змінних, які характеризують процес обробки інформації: зміст інформації (характер стимульного матеріалу), операції щодо обробки інформації (розумові дії) та



результати обробки інформації. Виділив 120 факторів інтелекту, які можуть бути класифіковані відповідно до трьох незалежними змінними, що характеризують процес обробки інформації.

Зміст запропонованої інформації:

- Образи (F) - зорові, слухові, пропріорецептивні й інші образи, що відбивають фізичні характеристики об'єкта.
- Символи (S) - формальні знаки: букви, цифри, ноти, кодові позначення тощо.
- Семантика (M) - концептуальна інформація, найчастіше словесна; вербальні ідеї й поняття; зміст, переданий за допомогою слів або зображень.
- Поведінка (B) - інформація, що відбиває процес міжособистісного спілкування: мотиви, потреби, настрої, думки, установки, які визначають поведінку людей.

Операції по обробці інформації:

- Пізнання (C) - виявлення, дізнання, усвідомлення, розуміння інформації.
- Пам'ять (M) - запам'ятовування й зберігання інформації.
- Дивергентне мислення (D) - утворення безлічі різноманітних альтернатив, логічно пов'язаних із пред'явленою інформацією, багатоваріативний пошук рішення проблеми.
- Конвергентне мислення (N) - одержання єдиного логічного наслідку із пред'явленої інформації, пошук одного правильного рішення проблеми.
- Оцінювання (E) - порівняння й оцінка інформації з певного критерію.

Результати обробки інформації:

- Елементи (U) - окремі одиниці інформації, одиничні відомості.
- Класи (C) - підстави віднесення об'єктів до одного класу, угруповання відомостей відповідно до їхніх загальних елементів або властивостей.
- Відносини (R) - установлені відносини між одиницями обробки інформації, зв'язку між об'єктами.
- Системи (S) - структуровані системи інформаційних одиниць, комплекси взаємозалежних частин, інформаційні блоки, цілісні мережі, складені з елементів.
- Трансформації (T) - перетворення, модифікації, переформулювання інформації.
- Імплікації (I) - результати, висновки, які логічно пов'язані з даною інформацією, але вихідні за її межі.

## 2. Теорія інтелекту М.Холодної.

Мінімум базових властивостей інтелекту за М.А. Холодною

- *рівневі властивості*, які характеризують досягнутий рівень розвитку окремих пізнавальних функцій (як вербальних, так і невербальних), і презентації дійсності, що лежать в основі процесів (сенсорне розрізнення,

оперативна пам'ять і довгострокова пам'ять, обсяг і розподіл уваги, поінформованість у певній змістовній сфері тощо);

- *комбінаторні властивості*, що характеризуються здатністю до виявлення й формування різного роду зв'язків і відносин у широкому змісті слова - здатність комбінувати в різних сполученнях (просторово-тимчасові, причинно-наслідкових, категоріально-змістовних) компоненти досвіду;

- *процесуальні властивості*, що характеризують операціональний склад, прийоми й відбиття інтелектуальної діяльності аж до рівня елементарних інформаційних процесів;

- *регуляторні властивості*, що характеризують забезпечувані інтелектом ефекти координації, керування й контролю психічної активності

### 3. Теорія інтелекту Дж. Стернберга.

Інтелект - уміння домагатися мети. Виділяв дві сторони ситуативного інтелекту: практичний інтелект, що проявляється при рішенні щоденних проблем, і соціальний інтелект, що проявляється в спілкуванні з людьми.

Компонентна субтеорія пояснює взаємозв'язок внутрішнього миру особистості, механізми мислення, пов'язані з обробкою інформації (компонентний інтелект).

- Субтеорія досвіду визначає ефективність оволодіння новою ситуацією, використовуючи попередній досвід (емпіричний інтелект).

- Субтеорія контексту - прояв інтелекту в соціальній ситуації (ситуативний інтелект).

Три типи компонентів інтелекту, відповідальних за переробку інформації:

I Метакомпоненти - процеси керування, які регулюють конкретні процеси переробки інформації:

- визнання існування проблеми;
- усвідомлення проблеми й відбір процесів, придатних для її рішення;
- вибір стратегії;
- вибір ментальної репрезентації;
- розподіл «розумових ресурсів»;
- контроль за ходом рішення проблем;
- оцінка ефективності рішення.

II. Виконавчі компоненти - процеси більше низького рівня ієрархії. Зокрема, у так званий процес «індуктивного мислення» (успішність його визначається фактором G) входять, на думку Р. Стернберга, кодування, виявлення відносин, приведення у відповідність, застосування порівняння, обґрунтування, відповідь.

III. Компоненти набуття знань необхідні для того, щоб суб'єкт навчився робити те, що роблять метакомпоненти й виконавчі компоненти.

Р. Стернберг відносить до них:

- 1) вибіркове кодування;
- 2) вибіркове комбінування;
- 3) вибіркове порівняння.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник/ Для студ. психол і педагог. Спеціальностей. К. «Центр учбової літератури». 2007.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

### **Тема № 20. Інтелект**

#### **Практичне заняття.**

**Навчальна мета заняття:** набуття здобувачами вищої освіти навичок з використання методів визначення рівня інтелекту.

**Кількість годин:** 2.

#### **Навчальні питання:**

1. Методика вивчення інтелекту «Прогресивні матриці Равена».  
Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:
  1. <https://gur.gov.ua/content/iq-tests.html>
  2. Стимульний матеріал методики «Прогресивні матриці Равена».

### **План проведення заняття:**

#### **І Порядок проведення вступу**

Тест Равена відомий як один з найбільш «чистих» вимірювань фактора загального інтелекту  $g$ , виділеного Чарльзом Спірменом. Успішність виконання тесту SPM інтерпретується як показник здатності до навчання на основі узагальнення власного досвіду і створення схем, що дозволяють обробляти складні події. Цей зручний в застосуванні і простотою в інтерпретації тест, який має багаторічну історію, неодноразово підтверджував високі показники валідності і надійності.

Тест містить 60 завдань, розподілених за п'ятьма серіями. Назва цього тесту «Прогресивні матриці Равена» вказує на те, що завдання тесту впорядковані за ознакою зростання складності їх вирішення. Тобто, в кожній з п'яти серій (в серії по 12 завдань), кожна наступна задача серії є складнішою від попередньої.

У серії А використаний принцип встановлення взаємозв'язку в структурі матриць. Завдання полягають в доповненні відсутньої частини основного зображення одним з наведених в кожній таблиці фрагментів. Виконання завдання вимагає від обстежуваного ретельного аналізу структури основного зображення і виявлення цих же особливостей в одному з декількох фрагментів. Потім відбувається злиття фрагмента, його порівняння з оточенням основної частини таблиці.

Серія В побудована за принципом аналогії між парами фігур. Випробуваний має знайти принцип, який, та відповідно до цього, підібрати відсутній фрагмент. При цьому важливо визначити вісь симетрії, відповідно до якої розташовані фігури в основному зразку.

Серія С побудована за принципом прогресивних змін у фігурах матриць. Ці фігури в межах однієї матриці все більше ускладнюються,

відбувається як би безперервне їх розвиток. Збагачення фігур новими елементами підпорядковується чіткому принципу, виявити який, можна підібрати відсутню фігуру.

Серія D побудована за принципом перегруповування фігур в матриці. Випробуваний повинен знайти цю перегруповування, яка відбувається в горизонтальному і вертикальному положеннях.

Серія E заснована на принципі розкладання фігур основного зображення на елементи. Відсутні фігури можна знайти, зрозумівши принцип аналізу і синтезу фігур.

Результатом тесту є загальна кількість правильно вирішених завдань. Більш високі показники за цим тестом показують ті, хто:

- а) швидше,
- б) точніше визначає логічні закономірності в побудові упорядкованого ряду, що складається з графічних об'єктів, що мають обмежену кількість ознак.

**Рівень IQ вище 130:** визначні інтелектуальні та творчі здібності. Такі люди досягають визначних успіхів в різних галузях науки. Їх вважають геніями епохи, таких людей лише 0,2%.

**Рівень IQ 121–130:** інтелектуальні здібності значно вище середнього, таких осіб приблизно 6% серед людської популяції. У ЗВО вони зазвичай є відмінниками з усіх предметів, досягають високих результатів у професійній діяльності.

**Рівень IQ 111–120:** інтелектуальні здібності вище середнього, таких осіб приблизно 12% серед людської популяції. Такі люди відрізняються працелюбством, вони все життя опановують нові знання та навички.

**Рівень IQ 101–110:** середній рівень розвитку розумових здібностей, такі люди досягають певних висот у своїй професійній діяльності переважно за рахунок наполегливості та методичності. Тяжко займатися виключно розумовою діяльністю. В популяції приблизно таких осіб приблизно 25%.

**Рівень IQ 91–100:** середній рівень розвитку розумових здібностей, такі люди непогано навчаються, найбільш комфортно відчують себе на роботі що не вимагає значних розумових зусиль, зокрема у сфері менеджменту. В популяції приблизно таких осіб приблизно 25%.

**Рівень IQ 81–90:** такі люди як правило не отримують вищу освіту, найбільш комфортно відчують себе у сфері робітничих спеціальностей. У популяції такі особи складають приблизно 10%.

**Рівень IQ 71–80:** низький рівень розвитку розумових здібностей, такі особи часто навчаються у спеціальних школах, але можуть закінчити і звичайну проте з посередніми результатами. Складають біля 10%.

**Рівень IQ 51–70:** наявні ознаки розумової відсталості, такі люди навчаються у спеціальних навчальних закладах, проте вони здатні обслуговувати себе, і по суті є повноцінними членами суспільства. Складають приблизно 7%.

**Рівень IQ 21–50:** таких осіб приблизно 2%, вони мають ознаки розумової відсталості середнього ступеню, вони не можуть навчатися, вони можуть обслуговувати себе, проте часто мають опікунів.

**Рівень IQ < 20:** тяжка форма розумової відсталості, не здатні до навчання, не можуть обслуговувати себе мають опікунів з числа здорових осіб. Складають біля 0,2%.

#### II Порядок проведення основної частини

Кожен з курсантів проводить методику, обробляє результати та формулює висновок за отриманими результатами.

#### III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки тесту «Прогресивні матриці Равена».

**Тема № 23.** Загальна характеристика емоційної сфери.

#### **Практичне заняття.**

Навчальна мета заняття: набуття здобувачами вищої освіти навичок роботи з емоцією горе.

Кількість годин: 2.

#### **Навчальні питання:**

1. «Нормальне» і «патологічне» горя.
2. Фази горя.
3. Основи психологічної допомоги особам, які переживають горе.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2007.

#### **План проведення заняття:**

##### I Порядок проведення вступу

Горе — це не просто одне з почуттів, це одне з тих почуттів, яке робить людину людиною. Жодна найрозумніша тварина не ховає своїх побратимів. Ховати означає бути людиною. Але ховати — це не відкидати, а ховати і зберігати. Людське горе не деструктивне (забути, відірвати, відокремиться), а конструктивно, воно покликане не розкидати, а збирати, не знищувати, а творити — творити пам'ять.

В принципі подібне переживання і симптоми не обов'язково можуть виникати тільки у разі смерті близького.

Через аналогічні стани (хоча вони можуть бути виражені слабкіше) проходить людина при будь-якій втраті близького — розлуці з ним або, наприклад, при відході батька з сім'ї при розлученні. І навіть у разі смерті або втрати собаки або кішки (теж адже майже член сім'ї!) або при сварці з близьким другом.

##### II Порядок проведення основної частини

Особливо важливе розрізнення «нормального» і «патологічного» горя, бо горе, як і будь-яка травматична реакція, — є нормальний процес. На

прикладі горя можна простежити природну динаміку течії будь-якого травматичного стресу, тобто те, як відбувається подолання психологічної травматизації при оптимальному випадку. Адже психологи, що допомагають пре, — долати травматичні наслідки, були не завжди. Проте люди як -то справлялися. Досі ми фокусувалися на тих ситуаціях, коли люди саме не впоралися з травмою. Тут же ми говоритимемо про те, як природно відбувається зворотне, які етапи переживання травматичного стресу, яким чином здійснюється процес природного одужання, чим можна допомогти на кожному з етапів.

Етапи природної течії горя, або, як ще говорять, нормальна «робота горя» (оскільки людина дійсно як би працює над своєю травмою), характерні для будь-якої фази психологічного стресу, хоча зрозуміло, їх тривалість сильно варіюється залежно від тяжкості травми, а також залежно від інших чинників.

#### Загальні симптоми горя

Соматичні розлади. Специфічні розлади дихання. Дихання стає переривчастим, особливо на вдиху, з'являються симптоми фізичної перевтоми, втрата апетиту, розлади сну (кошмари, що повторюються, безсоння), можлива симптоматика тієї хвороби, від якої помер близький.

Психологічна сфера. Відчуття провини (основне переживання при будь-якій травмі, а при горі — домінуюче), занурена в образ померлого. Відчуття спустошеності, бляклої, сірості світу, дратівливість. Ідеалізація померлого. Почуття покинутості, що викликає злість. Ця злість вступає в конфлікт з ідеалізацією, викликаючи сильні суперечливі почуття. Людина, відчуваючи свою злість і її несправедливість, намагається стримуватися, і виникає як би «задерев'янілість», бажання піти від контакту. Спочатку — уникнення розмов про померле, потім — настирна розповідь.

Діти особливо часто схильні сприймати смерть близької людини як зраду, як те, що їх кинули, обіцяючи завжди бути поруч. Це дуже болюче переживання, що викликає внутрішні конфлікти і суперечливі почуття.

До інших загальних симптомів горя відносяться специфічні розлади в смисловій сфері. Раптом виявляється: на що не подивися, усе було пов'язано з померлим. З'являється дивна забудькуватість у буденному житті — померлому ставиться, наприклад, тарілка, і це знову викликає погіршення стану. Порушуються працездатність, увага, пам'ять, що посилює і підкреслює відчуття власної малоцінності.

#### Фази горя

Початкова фаза горя — шок і заціпеніння. «Не може бути!» — така перша реакція на звістку про смерть. Характерний стан може тривати від декількох секунд до декількох тижнів, в середньому — дев'ять днів. Заціпеніння — найбільш помітна риса цього стану.

Як це не дивно, людина на цій фазі відчуває себе цілком добре. Вона не страждає, знижується чутливість до болю і навіть «проходять» турбуючі захворювання. Людина настільки нічого не відчуває, що навіть рад був би відчувати хоч що -небудь. Її бездушність розцінюється такими, що оточують як

недостатність любові і егоїзм. Від того, що горює потрібно бурхливе вираження емоцій, якщо ж людина не може заплакати, йому докоряють і виняють. Між тим саме така «бездушність» свідчить про тяжкість і глибину переживань. І чим довше триває цей «світлий» проміжок, тим довше і важче будуть наслідки.

Для цієї фази характерна втрата апетиту, нерідко виникаюча м'язова слабкість, малорухомість, що іноді змінюється хвилинами метушливої активності.

У свідомості людини з'являється відчуття нереальності того, що відбувається, душевне оніміння, бездушність, оглушеність. Притупляється сприйняття зовнішньої реальності, і тоді, в подальшому, нерідко виникають пропуски в спогадах про цей період. А.Цветаєва, людина блискучої пам'яті, не могла відновити картину похоронів матері : «Я не пам'ятаю, як несуть, як опускають труну. Як кидають грудки землі, засипають могилу, як служить панахиду священник. Що — те витравило усе це з пам'яті... Втома і дрімота душі. Після маминих похоронів в пам'яті — провал».

Як пояснити усі ці явища? Зазвичай комплекс шоків реакцій тлумачиться як захисне заперечення факту або значення смерті, що оберігає що горює від зіткнення з втратою відразу в усьому об'ємі.

Будь це пояснення вірним, свідомість, прагнучи відволіктися, відвернувшись від того, що сталося, було б повністю поглинено поточними зовнішніми подіями, в — тягнено в сьогодення, але крайньому заходу в ті його сторони, які прямо не нагадують про втрату. Проте ми бачимо прямо протилежну картину: людина психологічно відсутня в сьогоденні, він не чує, не відчуває, не включається в сьогодення, воно як би проходить повз нього, перебуваючи де -то в іншому просторі і часі.

Шок залишає людину в тому часі, коли померлий був ще живий. Сьогодення супроводжується так званими дереалізаційними і відчуттями («це відбувається не зі мною», «інакше це відбувається в кіно».) деперсоналізацій

Зовні на цій фазі людина виглядає, загалом, як завжди. Поводиться як завжди, виконує свої обов'язки — вчиться, працює, допомагає по господарству. (Це, до речі, дає основу для оточення захоплюватися його «мужністю» і «силою волі», що так же безпідставно, як і звинувачувати його в «бездушності».) Звичайно, якщо уважно придивитися, то можна помітити деякі особливості. Так, рухи його дещо механічні (нібито робот), обличчя амимично, нерухомо. Мова невиразна, малоінтонована. Трішки запізнюється з реакцією: відповідає не відразу, а трохи -чуть зачекавши. Рухається і говорить трохи уповільнено. Сильних почуттів не проявляє зовсім, часом може навіть посміхатися і тому подібне

Так от, незважаючи на усе зовнішнє оманливе благополуччя, об'єктивно людина знаходиться в досить важкому стані. І одна з небезпек полягає в тому, що будь-якої хвилини воно може змінитися так званим гострим реактивним станом. Оточення не завжди може виявитися готові до цього.

Чим можуть допомогти близькі людині, що переживає горе і знаходиться у фазі шоку? Що вони повинні і чого не повинні робити?

1. Розмовляти з такою людиною і втішати її абсолютно марно. Він все одно вас «не чує», а на ваші спроби його утішити лише здивовано скаже: «Я себе почуваю добре».

Але те, що дійсно ви можете зробити, — це ходити за нею всюди «хвостиком», ні на секунду не випускаючи з поля уваги, не залишаючи на самоті. При цьому не обов'язково з нею говорити, можна це робити мовчки. Важливо лише не залишити людину наодинці з собою, якщо раптом почнеться гострий реактивний стан.

2. Якщо це дитина, яка вчиться в школі, краще її не пускати в школу, навіть якщо він стверджуватиме, що цілком впорається.

3. Намагайтеся якомога більше і частіше торкатися людини, що важко переживає горе. Тактильний контакт виникає у нас надзвичайно рано. Як би не були порушені взаємодії того, що горює із зовнішнім світом, тактильний зв'язок найчастіше зберігається. Іноді буває досить одних тактильних контактів, щоб вивести людину з важкого шоку. Особливо, якщо це такі символічні дії, як погладження з голови. У цей момент більшість людей починають почувати себе маленькими, беззахисними, їм хочеться заплакати, як плакали в дитинстві. Якщо ж вам вдалося викликати сльози, значить, людина переходить в наступну фазу.

4. Треба викликати у людини будь-які сильні почуття, які виведуть її з шоку. Що іноді навіть допомагає варто «викликати вогонь на себе», розсердивши того, що горює.

Існуючі культурні ритуали сприяють і допомагають людині пережити горе. Тому тривалість фази в середньому відповідає ритуальним датам.

Фаза страждання і дезорганізації триває 6 — 7 тижнів. В середньому 40 днів. В цей час людині буває важко утримати свою увагу у зовнішньому світі, реальність як би покрита прозорим серпанком, вуаллю, крізь яку часто-густо пробиваються відчуття присутності померлого. Дзвінок в двері — промайне думка: це він; його голос, обертаєшся — чужі особи; раптом на вулиці — це ж він входить в телефонну будку. Такі видіння, що вплітаються в контекст зовнішніх вражень, природно, лякають, беручись за ознаки безумства, що насувається.

Зберігаються і перший час можуть навіть посилюватися різні тілесні реакції — ускладнене укорочене дихання, м'язова слабкість, астения, втрата енергії, відчуття тяжкості будь-якої дії, почуття порожнечі в шлунку, ніяковість в грудях, кому в горлі, підвищена чутливість до запахів, зниження або надзвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, розлади сну.

Це період найбільших страждань, гострого душевного болю. З'являється безліч важких, іноді дивних і таких, що лякають думок і почуттів. Це відчуття порожнечі і безглуздя, відчай, почуття покинутості, самотності, злість, провина, страх і тривога, безпорадність. Типові незвичайна поглиненість образом померлого і його ідеалізація, особливо до кінця фази,



підкреслення надзвичайних достоїнств, уникнення спогадів про його погані риси і вчинки. Горе накладає відбиток і на стосунки з оточуючими. Тут може спостерігатися втрата теплоти, дратівливість, бажання усамітнитися. Змінюється повсякденна діяльність. Важко буває сконцентруватися на тому, що робить, важко довести справу до кінця, а складно організована діяльність може на який-то час стати і зовсім недоступною. Іноді виникає несвідоме ототожнення з померлим, що проявляється в мимовільному наслідуванні його ходи, жестів, міміки.

Робота по переживанню горя стає провідною діяльністю. Це найважчий період. Основним переживанням виступає відчуття провини. Виникають так звані патогенні ланцюжки, коли людина, згадуючи подію, убачає різноманітні натяки, які були йому дані, — раз я знав, я міг запобігти події.

Відчуття провини — надзвичайно непродуктивне почуття. Людина, що переживає почуття провини, нічого не робитиме, щоб полегшити свій стан. Навпаки, чим йому гірше, тим більше задовольняється відчуття провини. Тому такі люди дуже рідко самі звертаються до психолога по допомогу. І рідні і близькі повинні допомогти їм в цьому. Якщо йдеться про дитину, дорослим слід бути особливо уважними до його станів, що дасть можливість точно визначити той момент, коли може знадобитися допомога професіонала. У емоційній сфері така дитина відчуває пригніченість, страх. Актуалізується, зокрема, страх смерті. Дитині починає здаватися, що усе в житті крихко і у будь-який момент може закінчитися, він починає боятися за життя близьких.

Часто діти, що втратили близького, вимагають, щоб мати або батько були з ними увесь час, навіть супроводжували в туалет. Іноді батьки інтерпретують це як боязнь самотності. Це так. Але головне, вони бояться, що доки їх немає, з батьком може що — те статися, він може померти. Вони із страхом відмічають ознаки старості батьків, що наближається : сиве волосся, зморшки і тому подібне

Дуже характерні для цієї фази сильні розлади пам'яті на поточні події. Це буває виражено настільки сильно, що дитина не може вчитися в школі. Тому дуже важливо вчасно надати дитині необхідну психологічну допомогу.

Оточення помічає, що навіть зовні людина, що переживає горе, сильно міняється. Амімічності як не було. Обличчя стає дуже виразним, на ній застигає маска страждання. Хода міняється, людина горбить («горе пригнуло до землі»), навіть волосся стає тьмяним. З'являється маса проблем із здоров'ям. Увесь час що-то болить. На цій фазі з'являється емоційна лабільність — дуже легко викликаються почуття, у будь-який момент людина готова заплакати.

Чим можна полегшити страждання того, що горює?

1. Якщо на першій фазі вам слід постійно бути разом з тим, що горює, то тут можна і треба дати людині, якщо він того хоче, побути одному.
2. Але якщо він побажає з вами поговорити, треба завжди бути в його розпорядженні, вислухати його (навіть якщо ви слухаєте

це усе всоте і вам самому важко) і підтримати.

3. Як вже говорилося, ці люди часто дратівливі, проте, розуміючи їх стан, потрібно відноситися до них м'якше, прощаючи багато що (але не усе!).

4. Якщо людина плаче, зовсім не обов'язкова здійснювати то що ми називаємо «розрадою». Що таке розрада? Це зробити усе, щоб людина не плакала. У нас у усіх є безумовний рефлекс на чужі сльози. Бачачи їх, ми готові зробити усе, аби людина заспокоїлася, перестала плакати. Сльози дають можливість найсильнішої емоційної розрядки. Наші слізні залози влаштовані таким чином, що сльози сприяють виробленню заспокійливих речовин. Недаремно, поплакавши, так добре спиться. Заспокоюючи людину, ми не даємо можливості цьому процесу завершитися. З іншого боку — як взагалі можна утішити того, що горює? Яке може бути розрада? Я кілька разів чула такі фрази того, що утішає: «У тебе тільки брат помер, а у інших матері помирають. І те — нічого.»

У кінці цієї фази треба почати потихеньку залучати людину до суспільно корисної діяльності: відправити до школи або на роботу, почати завантажувати домашньою роботою. Це дуже корисно, оскільки дає можливість відволіктися від своєї основної проблеми. Природно, режим має бути щадним, оскільки людина все ще ослаблена.

5. Вважається, що з горюючою людиною потрібно бути надзвичайно дбайливим, трепетним. Але це не так. Спробуйте представити себе в оточенні людей, кожен з яких дивиться на вас жалісливим, співчуваючим поглядом. Та вам захочеться втекти від них як можна швидше! Тому що усе вам нагадуватиме про вашу втрату.

Насправді на цій стадії з людиною можна вже звертатися цілком нормально і іноді навіть можна з ним сваритися. Особливо чудовий метод — формування у людини почуття реальної провини. З провинною того, що вижив ви нічого не можете зробити, оскільки вона ірраціональна по своїх механізмах. Зате можна перенести центр тяжіння в реальність. Наприклад, можна сказати людині, занадто, на ваш погляд, що захопилося переживанням горя, приблизно наступне: «Як тобі не соромно! Ти зайнятий своїми переживаннями і не піклуєшся про тих людей, які в, — круг і яким потрібна твоя допомога. Ти — егоїст!» Запевняю буде дуже приємно їх почути. Він не образиться на пас, а навіть відчуватиме вдячність, оскільки ви як би «дозволили» йому завершити роботу по переживанню горя.

6. І звичайно, людині потрібно постійно демонструвати, що хоча ви і розумієте його проблему, але відноситеся до нього як до звичайної людини, не даючи йому ніяких знижок і послаблень. Це теж буде оцінено дуже високо і допоможе в реадaptaції. Звичайно, ви повинні розуміти, що ця людина знаходиться в стані горя», але нічим не показуйте йому це.

В цілому фазу гострого горя можна вважати критичною відносно подальшого його переживання, а іноді вона набуває особливого значення і

для усього життєвого шляху. Те, як вона буде здолана, визначить і стратегію подальшого життя. Якщо позитивно — то це буде дуже важливий емоційний досвід. Якщо людина не впорається з горем, то назавжди залишиться в цій фазі (патологічне горе), або ж йому може сподобатися співчуття і жалість, яку він викликає, і з нього сформується професійна Жертва.

Фаза залишкових поштовхів і реорганізація. Ця фаза настає днів через 40 після події і триває приблизно рік.

На цьому етапі життя входить у свою колію, відновлюються сон, апетит, повсякденна діяльність, що помер перестає бути головним зосередженням життя. Переживання горя тепер не провідна діяльність, воно протікає у вигляді рідкісних окремих нападів. Такі залишкові напади горя можуть бути такими ж гострими, як і в попередній фазі, а на тлі нормального існування суб'єктивно сприймаються як ще гостріші. Приводом для них найчастіше служать які-то дати, традиційні події («Новий рік уперше без нього», «весна уперше без нього», «день народження»), або події повсякденного життя («образи, нікому поскаржитися», «на його ім'я прийшов лист»).

Ця фаза триває, як правило, впродовж року. За цей час відбуваються практично усі звичайні життєві події і надалі починають повторюватися. Річниця смерті є останньою датою в цьому ряду. Можливо, не випадково тому більшість культур і релігій від — водять на траур один рік.

За цей період втрата поступово входить в життя. Людині доводиться вирішувати безліч нових завдань, і ці практичні завдання переплітаються з самим переживанням. Він дуже часто звіряє свої вчинки з моральними нормами померлого, з тим, «що б він сказав». Так, дівчинка відмовляється їсти цукерки, тому що її братик, що помер, не може робити того ж. Поступово з'являється все більше спогадів, звільнених від болю, відчуття провини, образи. Деякі з цих спогадів стають особливо цінними, дорогими, вони сплітаються: іноді в цілі оповідання, якими діляться з близькими, друзями. На цій фазі людина як дістає можливість відволіктися від минулого і звертається до майбутнього — починає планувати своє життя без померлого.

Тому основна психологічна допомога на цьому етапі полягає в тому, щоб допомогти, сприяти цьому зверненню до майбутнього, допомогти будувати всілякі плани.

Описуване нормальне переживання горя приблизне через рік вступає у свою останню фазу.

Фаза завершення. Тут людині доводиться іноді долати деякі культурні бар'єри, що утрудняють завершення «роботи горя». (Це один з прикладів, коли культурні традиції не сприяють оптимізації стану.) Наприклад, уявлення про те, що тривалість скорботи є мірою нашої любові до померлого.

Сенс і завдання «роботи горя» в цій фазі полягають в тому, щоб образ померлого зайняв своє постійне місце в житті. Ознакою цієї фази є те, що людина, згадуючи про померлого, переживає не горе, а печаль — абсолютно інше почуття. І ця печаль вже залишиться назавжди в серці людини, близької,

що втратила.

Як допомогти дитині здолати горе

Р. Нельс дає поради учителям, як допомогти дитині здолати горе. Початкова школа.

1. Спостерігайте за змінами в поведінці дитини, що втратила кого - либо з близьких.

У перші тижні може з'явитися тенденція до ізоляції, агресивність, гнів, нервозність, замкнутість, неухважність. Відносьтеся з терпінням, намагайтеся не показувати свого здивування, не примушуйте дитину робити що — або усупереч його волі.

2. Якщо дитина хоче поговорити, знайдіть час його вислухати. Частіше торкайтеся до дитини.

3. Постарайтеся притягнути кращих друзів дитини.

4. Будьте готові до питань дитини і завжди будьте чесні з ним.

5. Доведіть дитині, що плакати не соромно.

6. Ніколи не говоріть йому: «Ти адже так не думаєш, чи не так»? Особливо якщо це стосується дитячих страхів або відчуття провини.

7. Намагайтеся бути у контакті з батьками.

8. З особливою увагою відноситися до «важких» днів, наприклад, святам.

Середня школа.

Якщо в класі є учень, що втратив кого -либо з близьких, рекомендується провести класне заняття — дискусію на тему смерті

Учитель повинен сказати такому підліткові, що знає про те, що сталося з ним. Це важливо, щоб підліток не почував себе самотнім. Добре, якщо про це також дізнаються його товариші.

У школі має бути місце, де дитина могла б побути один, поплакати наодинці з собою. Серед його товаришів може бути призначений «помічник», який опікав би його.

Учителів не можна забувати, що батьки теж потребують психологічної допомоги і підтримки.

Підліток може занурюватися у власні роздуми настільки, що втрачає зв'язок з навколишнім світом. Якщо він забув, про що ви його запитали, проявіть терпіння, повторіть питання, скажіть, що ви теж іноді забуваєте що - то.

Марно говорити підліткові, щоб він більше старався, не впадав в задумливість. Розумово підліток абсолютно дезорганізований. Іноді можна запропонувати підліткові уявити собі, що він не на уроці, а займається, наприклад, своїм улюбленим видом спорту. Цей прийом не полегшує горя, але допомагає учневі змусити себе працювати, не відстаючи від класу.

Правда, дуже важливо враховувати, що іноді дитина використовує своє горе як виправдання поганого навчання.

Існують цілі психологічні програми для дітей, що переживають горе. Одна з таких програм буде запропонована у кінці глави.

Патологічне горе

Досі ми в основному говорили про нормальне горе. Проте існує ще і

варіант патологічного горя. Нормальна «робота горя» може стати патологічним процесом, якщо людина «застряє» на одній з фаз. Як правило — на другій. Це призводить до важких наслідків, коли людина приречена нескінченно довго переживати гостру фазу горя — найважчу, найхворобливішу. Усі симптоми другої фази посилюються і підкреслюються. І у людини розвивається важкий синдром посттравматичних стресових порушень.

Причини виникнення патологічного горя :

1. Конфлікти або сварки з близькою людиною перед його смертю.
2. Невиконані обіцянки.
4. Певні обставини смерті близького.

У своєму житті дитина стикається із смертю передусім цих членів сім'ї. При цьому дитина заздалегідь знає, що бабуся або дідусь вже старенькі, вони скоро повинні померти, вони довго хворіють. В цьому випадку, якщо дитина підготовлена заздалегідь і не є присутнім в самий момент вмирання, процес горя, як правило, протікає найлегше.

Важче бувають випадки, коли дитина в принципі знає, що бабуся або дідусь можуть скоро померти, але їх смерть виступає повною несподіванкою.

І набагато більше травматичними являються випадки, коли дитина стикається з насильницькою смертю. Нарешті, до самих травматогенним відносяться ситуації, коли дитина була залучена в той нещасний випадок, катастрофу або війну, які забрали життя його близьких, але він сам вижив. Робота горя значно ускладнюється у такому разі провиною того, що вижило («чому я вижив, а він загинув»).

Дитяче сприйняття того, що сталося, також сильно залежить від віку і психологічної зрілості. Більше маленькі діти іноді взагалі можуть не розуміти сенсу того, що сталося. Але статеві відмінності в реакціях на те, що сталося, очевидні. Дівчатка легше можуть говорити про свої думки, враження і реакції, ніж хлопчики, що сприяє значною мірою їх швидшому зціленню.

4. Нарешті, ситуацією, що значною мірою викликає патологічне горе (можливо, в максимальному ступені), є так звані «непоховані мерці» — без вісті зниклі, ті, чий тіла не були знайдені, ті, про смерть яких не повідомили близькі, і тому подібне

Річ у тому, що доки подія не сталася, робота горя повною мірою початися не може. Ця ситуація гранично важка. Ситуація невизначеності страшна сама по собі. Будь-хто, нехай навіть найстрашніша визначеність — краще. В умовах невизначеності людина у своєму уявленні то ховає свого близького, чекаючи самого гіршого, то раптом з надією, що пробуджується, сподівається на диво.

Важко пережити смерть, змиритися з думкою, що близька людина померла, але в ситуації невизначеності це доводиться робити кілька разів в день, переходячи від надії до повного відчаю. Цей стан руйнівний для будь-кого. І навіть надія тут грає негативну роль. Власне, вона -то і не дає можливості почати процес переживання горя. Поки жива надія, людина приречена вічно за неї чіплятися. Так що в якій -то мірі безнадійність краща.

Тому ви можете допомогти людині, віднімаючи у нього надію, як не дивно це звучить.

Звідси витікає одна з самих абсолютних рекомендацій, що стосується психології горя. Завжди і в усіх випадках потрібно повідомляти про смерть близького. Рідні, якимсь чином, завжди починають здогадуватися про смерть близького. Їм починають снитися сни, мучити всілякі підозри. Вони починають багато раз запитувати своїх друзів про самопочуття близького і тому подібне. Інформацію про смерть близького втаїти неможливо.

Якщо ж не повідомити, то людина опиняється в тій жахливій ситуації, коли його терзають найстрашніші підозри, але він не має достатньої інформації і продовжує сподіватися, що, можливо, це усього лише його хвора уява. Так він і живе, перехід від повної безнадійності на щастя надії. Так що, повідомляючи людину про смерть близького, нібито щадивши його, насправді ви менше всього думаєте про нього.

Похорони в усіх культурах організовані і продумані так, щоб людина могла прощатися з близьким. Коли людина з різних причин не є присутньою на похоронах, у нього може виникнути патологічне горе, і тоді, щоб полегшити її страждання, рекомендується так чи інакше відтворити процедуру похоронів і прощання. Якщо неможливо це зробити в реальності, то залишаються також символічні шляхи.

Одна з найважливіших рекомендацій психологів, працюючих з дитячим горем : завжди, незалежно від віку, брати дітей на похорони близької людини.

Ще один важливий, на мій погляд, момент. Чим дитина, тим легше у нього протікає горе. Чим із стає людина, тим більше він розуміє і тим сильніше починає боятися смерті.

Часто причиною затримки роботи горя виступають не вирішені в час конфлікти непроговорені почуття. Завдання психолога — допомогти ці почуття промовити і вирішити конфлікт, нехай навіть і в символічній формі. Наприклад, це може бути лист, померлому і прочитане на кладовище, або розмову з «порожнім стільцем», на якому видається розмова з фотографією і тому подібне. Іноді це єдність способів дати людям полегшення в їх нескінченному поверненні до того, що було недовомлено.

Вправи спрямовані на те, щоб допомогти дитині здолати негативні наслідки пережитого горя, проводяться у формі гри, але реалізують дуже серйозні цілі. Ось деякі з них:

- 1) мінімізація психологічного страждання;
- 2) переклад негативної установки у відношенні до себе і
- 3) позитивний творчий план;
- 4) пошук індивідуальних і групових: стратегій подолання горя;
- 5) формування групової згуртованості для психологічної підтримки один одному.

### III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є проблеми при роботі з горем.

**Тема № 23.** Загальна характеристика емоційної сфери.

**Семінарське заняття 1.** Загальна характеристика емоційної сфери.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про емоційну сферу.

Кількість години: 2.

Навчальні питання:

1. Визначення емоцій.
2. Функції емоцій.
3. Класифікація емоційних переживань.

***Методичні вказівки:***

1. Визначення емоцій.

Особливу, дуже важливу сторону внутрішнього життя людини становлять емоції й почуття.

Емоція звичайно розуміється як переживання, душевне хвилювання. Це упереджене ставлення суб'єкта до навколишнього, до того, що з ним відбувається. Переживання цього відношення і є емоція, або почуття, вони виражають прийняття або неприйняття того, що відбувається з людиною в даній ситуації.

Емоційне реагування людини характеризується знаком (позитивні або негативні переживання), впливом на поведінку й діяльність (стимулююче або гальмує), інтенсивністю (глибина переживань і величина фізіологічних змін), тривалістю протікання (короткочасні або тривалі, від миттєвих переживань до станів, що тривають години й дні), предметністю (ступінь усвідомленості й зв'язку з конкретним об'єктом).

О. Д. Хомська, поряд зі знаком, інтенсивністю, тривалістю й предметністю емоційного реагування виділяє такі характеристики, як реактивність (швидкість виникнення або зміни), якість (зв'язок з потребою), ступінь їх довільного контролю.

С. Л. Рубінштейн у різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяв три рівні.

Перший - це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення - невдоволення, які обумовлені органічними потребами. Вони можуть бути, за Рубінштейном, як спеціалізованими, місцевого характеру, відображаючи емоційний тон окремого відчуття, так і більш загальними, розпливчастого характеру, відбиваючи більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане з конкретним предметом (безпричинна туга, тривога або радість).

Другий, більше високий рівень емоційних проявів, за Рубінштейном, становлять предметні почуття (емоції). На зміну безпредметній тривозі приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Предметність почуттів знаходить своє найвище вираження в тому, що самі почуття диференціюються, залежно від предметної сфери, до якої вони належать, на інтелектуальні, естетичні й моральні. Із цим рівнем

пов'язано замилювання одним предметом і відраза іншого, любов або ненависть до певної особи, оббурювання якою-небудь людиною або подією тощо.

Третій рівень пов'язаний з більше узагальненими почуттями. Це почуття гумору, іронії, відчуття піднесеного, трагічного тощо. Вони теж можуть іноді виступати як більш-менш ситуативні стани, пов'язані з певним випадком, однак найчастіше вони виражають загальні стійкі світоглядні установки особистості. Рубінштейн називав їх світоглядними почуттями.

## 2. Функції емоцій.

Емоції виконують функцію оцінки: безпосередньо, у переживанні оцінюють і виражають значимість предметів і ситуацій для досягнення цілей і задоволення потреб суб'єкта. Емоції «повідомляють» суб'єкту про значимість того, що відбувається.

Емоції виконують функцію спонукання: з оцінки того, що відбувається, випливає спонукання до дії. Залежно від знака оцінки (позитивного або негативного), дія може бути спрямованою або на присвоєння, оволодіння необхідним, необхідним, або на припинення неуспішної дії, або на вибір іншого.

Зі спонуканням тісно пов'язана така функція емоцій, як активація нервових центрів і всього організму в цілому. Емоції забезпечують оптимальний рівень діяльності центральної нервової системи й окремих її структур. Морфофункціональною системою емоційних процесів є блок регуляції тону й пильнування індивіда. Емоційний стан впливає на продуктивність діяльності - її темп і ритм. Емоції радості, упевненості в успіху діяльності надають людині додаткові сили, спонукають до більш інтенсивної й напруженої роботи.

Емоції виконують також регулюючу функцію, впливаючи на напрямок і здійснення діяльності суб'єкта. Регуляція дій відбувається як через емоційну оцінку поточних подій, так і через актуалізацію індивідуального досвіду. Минулий досвід успішних або неуспішних дій суб'єкта визначає вибір дій у поточній ситуації.

Синтезуюча функція емоцій дозволяє поєднати, синтезувати в єдине ціле окремі, сполучені в часі й просторі події й факти. О. Р. Лурія показав, що сукупність образів, прямо або випадково пов'язаних із ситуацією, що породила сильне емоційне переживання, утворює у свідомості суб'єкта міцний комплекс. Актуалізація одного з його елементів тягне, іноді проти волі суб'єкта, відтворення у свідомості інших його елементів.

Емоції виконують експресивну (виразну) функцію. Дуже часто вони супроводжуються органічними змінами периферичного характеру (почервонінням, зблідненням, частішанням подиху, серцебиття тощо), проявляються в так званих виразних рухах (міміці - рухах обличчя, пантоміміці - рухах усього тіла, вокалізації - в інтонації й тембрі голосу). У повсякденному житті за виразними рухами люди, як правило, досить точно сприймаємо й оцінюємо зміни в емоційному стані, у настрої оточуючих



людей.

Перераховані функції емоцій є різними гранями однієї загальної функції - внутрішньої регуляції діяльності.

### 3. Класифікація емоційних переживань.

Існують значні труднощі у виділенні різних видів емоційного реагування. У вітчизняній психології традиційно виділяють наступні їх класи: емоційний тон відчуттів, емоції (включаючи афекти), настрій. Є й інші підходи. С.Л. Рубінштейн, наприклад, поділяв, що афективні процеси на: 1) прагнення, потяги, бажання й 2) емоції, почуття.

В. М. Смирнов й А.І. Трохачева виділяють емоційні реакції й емоційні стани. Емоційні реакції (гнів, радість, туга, страх) поділяються ними на емоційний відгук, емоційний спалах й емоційний вибух (афект). Емоційний відгук є, на їх думку, самим динамічним і постійним явищем емоційного життя людини, що відображає швидкі й неглибокі перемикавання в системах відносин людини до постійних змін ситуацій у повсякденному житті. Інтенсивність і тривалість емоційного відгуку не значні, і не здатні істотно змінити емоційний стан людини. Емоційні стани, згідно В. М. Смирнова й А.І. Трохачева, є емоційною складовою психічних станів. Емоційна складова близька до емоційного тону (настрою).

Слободчиков та Ісаєв відносять до емоційних процесів або переживань відносять афекти, безпосередньо емоції, настрій, страсті, стреси, почуття.

Афект - сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин і супроводжуваний різкою зміною у свідомій діяльності й вираженими руховими проявами. Афективний стан виражається в загальмованості свідомої діяльності, проявляється в розладі свідомого контролю суб'єкта за поведінкою.

Афект виникає при нездатності суб'єкта знайти адекватний вихід з небезпечних, найчастіше знезапечно склавшихся ситуацій. Афект може підготовлятися поволі: повторення ситуацій, які викликають різко негативний емоційний стан, веде до акумуляції афекту, який може розрядитися в бурхливому некерованому афективному вибусі.

Афект часто супроводжується феноменом так званого «звуженої свідомості», при якому вона цілком стає арефлексивною і поглинається обставинами й нав'язаними діями, що породили афект. Розлади свідомості можуть привести згодом до неможливості суб'єкта згадати окремі моменти того, що викликало цей афект, події й хід його протікання. Подолати афект можливо, як правило, лише на стадії його виникнення, точніше, перешкоджаючи його виникненню. Цього можна досягатися шляхом уникання зухвалих ситуацій, виконання відволікаючих дій, уяви небажаних наслідків афекту тощо.

Безпосередньо емоції в порівнянні з афектами є більш тривалими й менш інтенсивним переживанням. Емоції мають ситуативний характер, тобто виражають оцінне відношення людини до наявної або можливої ситуації, до

своїї діяльності й до своїх дій. Безпосередньо емоції мають ідеаторний характер - вони здатні передбачати ситуації й події, які ще реально не настали, а виникають у зв'язку з уявленнями про ситуації.

Найважливіша особливість емоцій полягає в їх здатності до узагальнення й комунікації.

Емоції завжди предметні: ми захоплюємося або пишаємося обов'язково кимось або чимось, приємними або тяжкими бувають наші думки, уявлення тощо. Предмет емоцій може бути не тільки реальним, об'єктивним, але й ідеальним, уявним.

Настрій – це стійке емоційне переживання, відносно слабо виражене. Настрій надає емоційне забарвлення всій поведінці людини, виражається у всіх її проявах. Якщо у людини гарний настрій, то й сприйняття чогось і уявлення про щось має позитивне забарвлення.

С. Л. Рубинштейн виділяв дві основні риси, які характеризують настрій на відміну від інших емоційних утворів. По-перше, він не предметний, а особистісний; коли в людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно. По-друге, настрій не спеціальне переживання, присвячений певній окремій події, а розлитий загальний стан,

Настрій визначається тим, як складаються взаємини людини з навколишніми, як вона сприймає й усвідомлює те, що відбувається з нею, як ставиться до подій свого життя.

Пристрасть - сильне, глибоке емоційне переживання, яке абсолютно домінує. Пристрасть виражається в зосередженості, зібраності помислів і сил, їх спрямованості на єдину мету. Пристрасть захоплює всю людину; випробовуючи пристрасть, людина є як би перебуває у владі якоїсь сили. Через те, що пристрасть збирає, поглинає й кидає всі сили на щось одне, вона може бути пагубною, але вона може бути й великою. Ніщо велике на світі ще ніколи не відбувалося без великої пристрасті.

Стрес – це особлива форма емоційного переживання, що виникає в екстремальній життєвій ситуації та вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил. Він з'являється в ситуаціях погрози, небезпеки, образи тощо. Стрес приводить до змін у протіканні психічних процесів, емоційних розладів, трансформації мотиваційної структури діяльності, розладів рухової й мовної поведінки, впливає на діяльність людини.

Стрес необхідний для адаптації організму до мінливих умов існування. Засновник вчення про стреси Г. Сельє вважає, що стрес проходить у своєму розвитку три стадії: 1) «реакцію тривоги», під час якої мобілізуються захисні сили організму; 2) «стадію опору», що відбиває повну адаптацію до стресору; 3) «стадію виснаження», яка впливає неминуче, якщо стресор досить сильний і впливає на людину тривалий час.

Почуття - одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності; воно відрізняється відносною стійкістю й сталістю. Почуття людини виникають як узагальнення емоцій - становлення й розвиток почуттів виражає формування стійких емоційних відносин. На відміну від емоцій і афектів, які відбивають ситуативне

значення предметів у конкретних умовах, які склалися, почуття виділяють явища, що мають постійну мотиваційну значимість.

Розбіжність ситуативних і стійких емоційних переживань одержала в психології найменування амбівалентності почуттів. Амбівалентність переживань найчастіше виникає при розбіжності стійкого емоційного відношення до деяких реалій життя й емоційної реакції на ситуацію, що минущається (наприклад, образа, якщо позитивно оцінювані люди, друзі проявляють до людини неухважність).

Почуття людини - це складні цілісні утвори, які організують навколо певних об'єктів, осіб або навіть предметних областей (наприклад, мистецтво) і певних сфер діяльності. Почуття людини завжди предметні. Опредмеченість почуттів знаходить вираження в тому, що самі почуття диференціюються залежно від предметної сфери, до якої відносяться. Виділяють моральні, інтелектуальні й естетичні почуття. Їх називають предметними й вищими почуттями, у них укладене все багатство емоційних відносин людини до реальної дійсності.

Моральні (етичні) почуття виражають відношення людини до інших людей, до Батьківщини, до родини, до самої себе. До моральних почуттів відносять любов, гуманізм, патріотизм, чуйність, справедливість, гідність, сором тощо. Різноманіття моральних почуттів відбиває різноманіття людських відносин. Вищою формою моральних почуттів є любов до добра. Етичні почуття регулюють поведінку людини. Якщо вона поводить себе у відповідності нормами поведінки, що склалися, вона випробовує задоволення, упевненість у собі. Якщо ж поведінка людини не відповідає суспільним нормам, що визнаються нею, вона переживає стан незручності, сорому.

Інтелектуальні (пізнавальні) почуття породжуються пізнавальними відносинами людини до світу. Предметом пізнавальних почуттів є як сам процес набуття знань, так і його результат. До інтелектуальних почуттів відносять інтерес, почуття таємниці, подив. Вершиною інтелектуальних почуттів є узагальнене почуття любові до істини, яке стає величезною рушійною силою, що сприяє глибокому проникненню в таємниці буття.

Здатність керуватися при сприйнятті явищ навколишньої дійсності поняттями прекрасного, любов до краси лежить в основі естетичних почуттів. Естетичні почуття проявляються в художніх оцінках і смаках. Людина, наділена розвиненим у процесі виховання естетичним смаком, при сприйнятті творів мистецтва, картин природи, іншої людини випробовує приємні або неприємні для неї емоції, діапазон яких надзвичайно широкий - від почуття насолоди й захвату до відрази.

Почуття людини обумовлені її взаєминами з іншими людьми; вони регулюються звичаями суспільства. Процес формування почуттів людини нерозривно пов'язаний з усім процесом становлення її внутрішнього світу. У процесі індивідуального розвитку почуття з'являються пізніше ситуативних емоцій.

Предметами почуттів стають насамперед ті явища й умови, які значимі

для людини й тому сприймаються емоційно. Почуття стають провідними утворами емоційної сфери людини й починають визначати динаміку й зміст ситуативних емоцій.

Ще одна сторона проявів почуттів людини - розрізнення їх модальності, якості переживання. Найбільш виразно цей аспект емоційного життя людини представлений у теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. Він виділив десять фундаментальних емоцій: інтерес - збудження, радість, подив, горе - страждання, гнів - лють, відраза - огида, презирство - зневага, страх - жах, сором - сором'язливість, провина - каяття. Перші три емоції К. Ізард відносить до позитивних, інші сім - до негативних.

#### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

**Тема № 23.** Загальна характеристика емоційної сфери.

**Семінарське заняття 2.** Загальна характеристика емоційної сфери.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про емоційну сферу.

Кількість години: 2.

Навчальні питання:

4. Форми емоцій.
5. Джерела емоцій.
6. Зв'язок емоцій та мозку

#### **Методичні вказівки:**

1. Форми емоцій.

Одна із сторін проявів почуттів людини - розрізнення їх модальності, якості переживання. Найбільш виразно цей аспект емоційного життя людини представлений у теорії диференціальних емоцій, розробленої американським психологом К. Ізардом. Він виділив десять фундаментальних емоцій: інтерес - збудження, радість, подив, горе - страждання, гнів - лють, відраза - огида, презирство - зневага, страх - жах, сором - сором'язливість, провина - каяття. Перші три емоції К. Ізард відносить до позитивних, інші сім - до негативних.

Інтерес - збудження - найбільш часто випробовувана позитивна емоція; вона є винятково поважним виглядом мотивації в розвитку навичок, знань, мислення. Інтерес - це єдина мотивація, яка може підтримувати повсякденну роботу нормальним образом. Інтерес - збудження - це почуття захопленості, зацікавленості, у людини, що переживає емоцію інтересу, виникає бажання досліджувати, втрутитися, розширити свій досвід, підійти по-новому до особи або об'єкта, що збудив інтерес. При інтенсивному інтересі або

збудженні людина відчуває себе натхненою і жвавою.

Радість характеризується почуттям упевненості й значущості. Відчуттям здатності впоратися із труднощами й насолоджуватися життям. Радість супроводжується самозадоволеністю навколишніми й миром. Радість часто супроводжується почуттями сили й енергетичного підйому. Наслідком комбінації радості й відчуття власної сили є зв'язок радості з почуттями переваги й волі, відчуттям того, що людина більше, ніж вона є у звичайному стані. Радість - це почуття, яке виникає при реалізації своїх можливостей. Переешкоди до самореалізації є переешкодами для прояву радості. Радість, однак, може й не бути результатом думок і дій, спрямованих на досягнення життєвих цілей.

Подив – емоція, що швидко настає й швидко проходить. На відміну від інших емоцій, подив не мотивує поведінку протягом довгого часу. Функція подиву полягає в підготовці суб'єкта до успішних дій, до нових або раптових подій.

Страждання - це найпоширеніша негативна емоція; воно є звичайно домінуючою при горі або депресії. Психологічні причини страждання включають багато проблемних ситуацій щоденного життя, потребі стану, інші емоції, уява тощо. Переживання страждання описується як зневіра, занепад духу, збентеження, самотність, ізоляція. Страждання повідомляє й самій страждаючій людині, і тим, хто її оточує, що їй погано. Страждання спонукає людину почати певні дії, зробити те, що необхідно для зменшення страждання, усунути його причину або змінити своє відношення до об'єкта, що служить його причиною.

Джерелом горя як найбільш важкої форми страждання є втрата. Найбільш глибоке горе виникає при втраті коханої людини. Стан горя людей переживає дуже важко.

Гнів - сильна негативна емоція, що виникає у відповідь на переешкоду в досягненні людиною жагуче бажаних цілей. Серед причин гніву - особиста образа, руйнування станів інтересу або радості, обман, примус зробити щонебудь проти бажання. При переживанні гніву людина відчуває свою силу й прагне напасти на джерело гніву. Чим сильніше гнів, тим більше сильним і енергійним відчуває себе суб'єкт, тим більше потреба у фізичній дії. У люті мобілізація енергії настільки велика, що людина відчуває, що вона вибухне, якщо не виявить яким-небудь образом свій гнів. У люті гнів досягає стадії афекту.

Відраза як емоційне переживання пов'язане з необхідністю усунути об'єкт або змінити його; воно є результатом різкої розузгодженості у свідомості людини ціннісно значимого, нормального й недосконалого, що відбувається на тлі цього нормального. Відразу можуть викликати як матеріальні предмети, так і соціальні дії, вчинки інших людей. Відраза, як і гнів, може бути спрямованою на себе, знижуючи при цьому самооцінку й викликаючи самозасудження.

Презирство пов'язане із ситуаціями, у яких людині необхідно почувати себе сильнішою, розумнішою, кращою в якомусь відношенні, чим

зневажувана особа. Презирство - це почуття переваги над іншою людиною, групою або предметом, їх знецінення. Людина, що нехтує, як би відстороняється, створює відстань між собою й іншими. Презирство, як гнів і відраза, певною мірою виявляється почуттям ворожості. Людей вороже ставиться до того, кого вона нехтує.

Страх є найбільш сильною й небезпечною із усіх емоцій. Причинами страху можуть бути події, умови або ситуації, що сигналізують про небезпеку. Страх значною мірою впливає на свідомість і поведінку суб'єкта. Страх переживається як передчуття лиха, непевності, повної незахищеності. Зі страхом пов'язане почуття недостатньої надійності, почуття небезпеки, нещастя, що насувається. Людина відчуває погрозу своєму існуванню. Відчуття страху може варіювати від неприємного передчуття до жаху.

У розвитку почуття страху більшу роль відіграє виховання в дитячому віці. Гуманістичне виховання зводить до мінімуму переживання страху; батьки втримуються від залякування дитини й навчають її безстрашності до небезпек. При жорсткому, нормативному вихованні батьки передають дитині свій страх перед порушенням норм; шкідливість страху родителями звичайно занижується, і вони часто навмисно залякують дитину.

Сором як емоція валить людину в такий стан, коли він видається собі маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, дурною, ні до чого не придатною. Сором супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно й ефективно, а нерідко - відчуттям невдачі, поразки. Сором може викликати презирство до самого себе. Свідомість того, що інша людина або якісь її риси неадекватні й недоречні або непристойні, - інша передумова переживання сорому. Сором, а головне - успішне його подолання відіграють важливу роль у розвитку й збереженні сили Я і цілісності особистості. Нормальне людське бажання не попадати в ситуації, що викликають сором або здатність до безстрашного покаяння, є важливою умовою в розвитку сильної, самостійної особистості.

Провина виникає при здійсненні неправильних дій. Звичайно люди відчувають провину, коли усвідомлюють, що порушили правило й переступили границі своїх власних переконань. Вони можуть також відчувати провину за відмову від прийняття на себе відповідальності. Провина пов'язана насамперед з осудом свого вчинку самою людиною, незалежно від того, як до цього вчинку віднесли або можуть віднести навоколишні. Провина включає такі реакції, як каяття, осуд самого себе й зниження самооцінки. Провина виникає в ситуаціях, у яких людина відчуває особисту відповідальність. Переживання провини складається з болісного почуття, власної помилки, неправоти стосовно інших або самому собі. Провина доповнює сором у вихованні соціальної відповідальності, але саме пробудження й розвиток совісті сприяє психологічній зрілості.

## 2. Джерела емоцій.

Джерела активності людини, спонукання до діяльності лежать у сфері потреб і мотивів. Їх задоволення припускає постановку цілей, розв'язання

конкретних життєвих завдань. Реальні життєві умови, у яких здійснюється досягнення поставлених цілей, спрямованих на задоволення потреб, обумовлюють різноманіття емоційних переживань. Умови, предмети і явища, що сприяють задоволенню потреб і досягненню цілей, викликають позитивні емоції: задоволення, радість, інтерес, збудження тощо. Напроти, ситуація, сприймана суб'єктом як перешкоджаюча реалізації потреб і цілей, викликає негативні емоції й переживання: невдоволення, горе, сум, смуток, тривогу тощо.

Отже, можна констатувати подвійну обумовленість емоцій: з одного боку, потребами (мотивацією), з іншого боку - особливостями ситуації. Емоції встановлюють зв'язок і взаємовідношення між цими двома рядами подій, сигналізують суб'єктові про можливість або неможливість задоволення його потреб у даних умовах. Емоції виконують функцію внутрішніх сигналів, внутрішніх у тому розумінні, що вони не є психічним відбиттям безпосередньо самої предметної дійсності. Особливість емоцій полягає в тому, що вони відбивають відносини між мотивами (потребами) і успіхом або можливістю успішної реалізації, діяльності суб'єкта, що відповідає їм.

Безпосередньо емоція є форма суб'єктного відношення, що проявляється в певних переживаннях: радості, суму, замилюванням, надії, приреченості тощо. При цьому мова йде не про рефлексію або усвідомлення відносин, а про безпосереднє їх відбиття, про переживання. Емоції виникають слідом за актуалізацією потреб і мотивів і до раціональної оцінки суб'єктом своєї діяльності.

Емоції є суб'єктивною формою існування потреб (мотивів). Це значить, що формування мотивів відкривається суб'єктові у вигляді емоційних станів у формі переживань, які сигналізують йому про потребової значимості об'єктів і спонукають направити на них діяльність. Емоційні переживання є підсумковою результативною формою існування мотивів.

Отже, емоції - це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних з потребами й мотивами безпосередньо-почуттєвих переживань, що й відбивають у формі, значимість діючих на суб'єкта явищ і ситуацій. Почуття людини - це відношення її до світу, до того, що вона робить, що з нею відбувається в її безпосередньому переживанні.

### 3. Зв'язок емоцій та мозку

О. Д. Хомська й Н. Я. Батова виділяють два напрямки у вивченні мозкової організації емоційної сфери: вузький локалізаціонізм і системний підхід.

Прихильники вузьколокалізаціоністських концепцій стверджують, що для кожної «базової» емоції є свої центри. У досліджах на тварин і при терапевтичних втручаннях на людині з використанням електростимуляції певних ділянок мозку було показано, що передні частини острівця, задні відділи гіпоталамуса, покривка, мигдалеподібне ядро пов'язані з емоцією страху, мигдалина й серединний центр таламуса — з люттю, передній відділ

гіпоталамуса, мигдалини, медіальні ядра таламуса — з емоцією тривоги, вентромедіальні ядра таламуса, зона перегородки й фронтальні області — з переживанням задоволення.

Таким чином, емоційне реагування зв'язується цими авторами в основному з підкірковими центрами.

Однак дослідження показали, що вузьколокалізовані подразнення головного мозку викликають лише незначну кількість емоцій. Інші емоції не мають строгої локалізації й утворюються як умовнорефлекторні комбінації базових емоцій, що утворюються в процесі придбання соціального досвіду.

Дослідники, що дотримуються системних поглядів на підкірковий субстрат емоцій, говорять про існування «емоційного мозку» або так званого «кола Пейпеца». «Емоційний мозок» зображується як система, що полягає із трьох взаємозалежних ланок: 1) лімбічна системи переднього мозку (гіпокамп, перегородка, периформна кора й інші утвори); 2) гіпоталамуса (32 пари ядер переднього комплексу, пов'язані з парасимпатичною вегетативною нервовою системою, а також задній комплекс, пов'язаний із симпатичною нервовою системою); 3) лімбічною області середнього мозку (центральна сіра речовина, навколоцентральна ретикулярна формація).

У цей час лімбічній системі приділяється роль координатора різних систем мозку, що брав участь у забезпеченні емоційного реагування, тому що центральна ланка «лімбічного мозку» має двосторонні зв'язки як з підкірковими структурами, так і з різними областями кори більших півкуль.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

### **Тема № 24. Теорії емоцій.**

#### **Семінарське заняття 1. Теорії емоцій.**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про теорії емоцій.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Перші теорії емоцій.
2. Когнітивні теорії емоцій.

### **Методичні вказівки:**

1. Перші теорії емоцій.

На початковому етапі становлення психології емоцій знання про емоційні явища лише намагаються описати специфіку цих явищ.



В першій групі теорій є намагання, насамперед, відповісти на запитання: «Що породжує й/або визначає те або інше якісно своєрідне емоційне явище?» Цю групу можна умовно позначити як *детерміністські* теорії, тому що в центрі їх уваги - механізм виникнення тих або інших емоційних явищ.

В другій групі теорій прагнули насамперед відповісти на запитання: «Що роблять або виражають емоційні явища?» Її можна позначити як групу *функціональних* теорій, тому що в центрі їх уваги — механізм впливу тих або інших емоційних явищ на свідомість, поведінку й організм людини, а також на процеси соціальної взаємодії; тобто ця група теорій спрямована насамперед на опис функцій емоційних явищ.

Третя група теорій намагається відповісти на запитання: «З яких «першоеlementів» складається емоційна сфера?» Ті самі дослідники намагаються виявити найбільш універсальні для людської психіки «первинні», або «базові», емоції. Ці теорії можна позначити як *теорії базових емоцій* (диференціальна теорія емоцій К.Ізарда).

Всі вчені, представляючи різні точки зору, у цілому схильні визнавати центральну роль емоцій у мотивації, соціальній комунікації, пізнанні й поведінці.

Схематизація теорії Джемса-Ланге по Кеннону виглядає в такий спосіб. Зовнішній стимул подразнює один або кілька рецепторів; аферентні імпульси досягають кори й об'єкт сприймається; еферентні імпульси відразу ж активують м'язи й внутрішні органи; активність цих органів подразнює рецептори, викликаючи аферентні імпульси, що досягають кори. Сприйняття цих змін у м'язах і внутрішніх органах, що впливає за сприйняттям зовнішнього стимулу-об'єкта, перетворює просте сприйняття в емоцію, пов'язану з об'єктом, тому що, за Джемсом, «відчуття тілесних змін, у міру того як вони відбуваються, і є емоція».

Кенон приводить наступні заперечення проти теорії Джемса-Ланге:

- 1) повне відділення внутрішніх органів від центральної нервової системи не змінює емоційної поведінки (він посилався на експерименти Шеррінгтона по перерізанню блукаючого нерву собаки на рівні спинного мозку, так і на власні експерименти з видалення вузлів симпатичного відділу вегетативної нервової системи в кішки);

- 2) ті самі вісцеральні зміни відбуваються при дуже різних емоційних і неемоційних станах (на основі своїх досліджень він показав подібність цих змін у сильному збудженні при впливі дуже різних стимулів);

- 3) структури внутрішніх органів відносно малочутливі (цей висновок він робить на основі аналізу розподілу в тілі нервових кліток);

- 4) вісцеральні зміни відбуваються занадто повільно, щоб бути джерелом емоційних переживань (підставою тут є порівняння латентного періоду емоційних реакцій індивідів на зорові стимули й латентний період реакції периферичних органів - так Павлов виявив шостихвилинний латентний період при стимуляції блукаючого нерву);

- 5) штучне порушення вісцеральних змін, типових для сильних емоцій,

не викликає їх (ін'єкція адреналіну не викликала в студентів емоцій, хоча в тих з них, хто брав участь у змаганнях, виникало специфічне відчуття «на взводі»).

Психоаналітики розглядали тільки негативні емоції, що виникають у результаті конфліктних потягів. Тому вони виділяють в афекті три аспекти: енергетичний компонент інстинктивного потяга («заряд» афекту), процес «розрядки» і сприйняття остаточної розрядки (відчуття, або переживання емоції). Фрейдівське розуміння механізмів виникнення емоцій - несвідомі інстинктивні потяги.

У рамках біологічної теорії П. К. Анохіна емоцій розглядаються як біологічний продукт еволюції, пристосувальний фактор у житті тварин. Виникнення потреб приводить, за П. К. Анохіним, до виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль, сприяючи найбільш швидкому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнутий запрограмований результат, тобто що потреба задоволена, виникає позитивна емоція. Вона виступає як кінцевий підкріплювальний фактор. Закріплюючись у пам'яті, вона в майбутньому бере участь у мотиваційному процесі, впливаючи на ухвалення рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгодиться із програмою, виникає емоційне занепокоєння, що веде до пошуку інших, більш успішних способів досягнення мети.

Кількаразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідної діяльності, а повторні невдачі в одержанні запрограмованого результату викликають гальмування неефективної діяльності й пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети. осередкових поразках головного мозку.

## 2. Когнітивні теорії емоцій.

Шехтер намагався емпірично перевірити теорію Джемса-Ланге, причому починав із твердження про те, що настав час відмовитися від моделі появи емоцій у пасивного учасника. На думку вченого, процеси, що відбуваються в нашій тілі, теж є об'єктами нашого розуміння й нашої інтерпретації.

Логіка міркування була наступна. У появі емоції беруть участь, принаймні, два компоненти: 1) фізіологічний стан (у найпростішому випадку - порушення організму), 2) пізнавальні процеси (принаймні, на рівні сприйняття). Чи можна маніпулювати цими компонентами в експерименті як незалежними змінними?

Шехтер і Сингер відповідним чином побудували дизайн множинних груп, де незалежними змінними були: 1) стан збудження, викликуваний ін'єкцією епінефріна (синтетичний адреналін), 2) інформація, яку одержують або не одержують учасники, 3) емоційний стан партнера у експерименті.

Шехтер виявив, що люди, що відчувають тривожність і страх перед початком якогось випробування, бажають чекати цього заходу з кимсь, а не поодиночі. Шехтер пояснював це бажанням людей зрозуміти причини свого

стану шляхом порівняння своїх переживань із переживаннями інших людей у тій же ситуації.

Ці дослідження привели Шехтера й Сінгера до переконання, що фізіологічне збудження само по собі не здатно викликати повноцінну емоцію, для виникнення емоції необхідним є пізнавальний компонент.

У формулі Емоція = Пізнання X Збудження детермінує пізнавальний компонент. Значимі відмінності виявилися не між учасниками контрольної умови, які не були збуджені, і учасниками експериментальних умов (як варто очікувати, якщо вірно теорію Джемса-Ланге), а між учасниками, що одержали адекватну інформацію про наслідки збудливої ін'єкції, і учасниками, такої інформації не одержали (в «умовах гніву») або отримали неадекватну інформацію (в «умовах ейфорії»).

Надалі Шехтером і його послідовниками була проведена ціла серія експериментів, де доступна учасникам інформація виступала як незалежна змінна.

У М. Арнольд у якості пізнавальної детермінанти емоцій виступає інтуїтивна оцінка об'єкта. Емоція, як і дія, треба за цією оцінкою. «Спочатку я бачу щось, потім я представляю, що це «щось» небезпечно, - і як тільки я представляю це, я налякана й біжу». Таким чином, по Арнольд, ми боїмося тому, що вирішили, начебто нам загрожують. Вона вважає, що як тільки людина безпосереднім і інтуїтивним способом прийде до висновку, що тим або іншому предмету варто опанувати, вона відразу відчуває привабливість цього предмета. Як тільки людина інтуїтивно містить, що щось загрожує йому, він відразу почуває, що воно придбало відразливий характер і що його потрібно уникнути. Виникаюча тенденція діяти, будучи виражена в різних тілесних змінах, і переживається як емоція. Оцінка, по Арнольд, характеризується миттєвістю, безпосередністю й ненавмисністю, тобто інтуїтивністю. Ця інтуїтивна оцінка розуміється автором як «почуттєве судження», на відміну від абстрактного «рефлексивного судження».

Поділ емоцій на позитивні й негативні в Арнольд не є традиційним, тому що критерієм є не оцінка самого об'єкта, а тенденція (або готовність) до дії по зближенню або віддаленню від об'єкта. Відповідно до такого поділу, гнів виявляється позитивною емоцією, оскільки спрямовано на зближення з об'єктом, що є шкідливим. Можливо, рядок поета «Є захват у бої...» ставляться саме до такого роду переживанням. У той же час багатьма іншими дослідниками, включаючи й Лазаруса, оцінка об'єкта як чогось шкідливого виключає можливість виникнення позитивних емоцій.

Лазарус одним з перших відзначив опосередковую роль психологічних процесів у виникненні стресу й, насамперед, процесів оцінки як стресового стимулу (або стресора), так і ситуації в цілому, а також процесів психологічної захисту, що припускають захисну переробку загрозової інформації.

Погроза за Лазарусом представляє передбачення людиною деякого майбутнього зіткнення з якийсь небезпечною для нього ситуацією, тобто визначається на основі процесу оцінки. Лазарус був не першим у вказівці на

роль процесів оцінки в породженні емоційних явищ, однак він уперше спробував піддати ці процеси емпіричному вивченню.

Первинна оцінка, за Лазарусом, ставиться до тому, у якому ступені стимул «зачіпає» (у позитивному або негативному змісті) благополуччя індивіда, включаючи «картину миру» і систему відносин індивіда. Основними критеріями або компонентами первинної оцінки є: 1) релевантність мети, 2) конгруентність або неконгруентність мети, 3) тип Я-включеності. Вторинна оцінка, за Лазарусом, ставиться до можливості індивіда робити необхідні для нього реальні або уявлювані дії стосовно стимулу, тобто до тому, у якому ступені індивід здатний знизити небезпека й шкода загрозового стимулу або підсилити контакт із привабливим стимулом. Основними критеріями або компонентами вторинної оцінки є: 1) довіра або недовіра, 2) потенціал подолання, 3) очікування на майбутнє.

Два положення є головними в концепції Лазаруса:

- кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функція особливого роду пізнання або оцінки;
- емоційна відповідь являє собою якийсь синдром, кожний з компонентів якого відбиває який-небудь важливий момент у загальній реакції.

Центральним поняттям концепції Лазаруса є «погроза», що розуміється як оцінка ситуації на основі передбачення майбутнього зіткнення (конфронтації) зі шкодою, причому передбачення засноване на сигналах, оцінюваних за допомогою пізнавальних процесів. По суті, Лазарус розглядає афективні реакції, а не тільки переживання, тому що для нього емоція, судячи з першого й особливо останньої роботи, є синдромом, що включає три основні групи симптомів - суб'єктивні переживання, фізіологічні зрушення й моторні реакції. Як тільки деякий стимул оцінюється як загрозовий, відразу приводяться в дію процеси, спрямовані на усунення або зменшення шкоди, тобто процеси подолання погрози. Тенденції до дії із приводу наявності погрози і її усунень відбиваються в різних симптомах емоційних реакцій.

Таким чином, схема виникнення емоції виглядає так: сприйняття - первинна оцінка - дослідницька активність - (особисте значення дій в оцінюваній ситуації) - вторинна оцінка - тенденція до дії - емоція як прояв тенденції в переживанні, фізіологічних зсувах і моторних реакціях.

За Лазарусом, кожна окрема емоція пов'язана з різної, властивої їй оцінкою. Тому та або інша структура емоційного порушення є похідній від імпульсів до дії, вироблених за допомогою оцінки ситуації й оцінки можливих альтернатив дії. При цьому оцінка може здійснюватися на будь-якому рівні свідомості.

Детальний критичний розбір концепції Лазаруса дав І. О. Васильєв.

1. Емоція з'являється не тільки наприкінці пізнавальної діяльності як її підсумок, але й у ході пізнавальної діяльності, сприяючи її успішності. Лазарус це ігнорує.

2. Є два значення поняття «оцінка», в одному й з яких емоція сама

виконує оцінну функцію (емоційна оцінка). Лазарус не співвідносить своє розуміння оцінки з існуючим у психології, що створює невизначеність у її трактуванні.

3. Лазарус доводить залежність виникнення емоцій від оцінки, використовуючи в експериментах примітивну пізнавальну діяльність. Тому дійсні процеси оцінки залишаються в концепції автора гіпотетичними.

4. Лазарус, ототожнюючи мотивацію тільки зі спонуканням, тобто звузивши це поняття, не зовсім обґрунтовано критикує мотиваційну теорію емоцій. (Це впадає в око; адже наведена вище схема сама нагадує етапи розгортання мотивації.)

5. Якщо емоція є кінцевим етапом процесу оцінки, то залишається не поясненим, для чого вона потрібна.

Нарешті, навряд чи виправдане зв'язувати виникнення емоцій тільки з пізнавальною активністю.

У ще одному варіанті когнітивної теорії емоцій затверджується, що тільки вербальний фактор (мова й самозвіт) мають відношення до механізму виклику емоційних переживань. При цьому фізіологічні й поведінкові прояви емоцій вважаються тільки супроводом або наслідком цих переживань.

Пізнавальна теорія вплинула на інтеграцію психології емоцій і соціальної психології, що, зокрема, представлено в ідеях Еверіла й Вайнера. Дж. Еверіл, будучи співробітником і прямим учнем Лазаруса, продовжив «інтерактивну» ідею свого вчителя. Згідно Еверілу, інтерпретація зовнішнього впливу, так само як і стану організму, здійснюється індивідом на основі соціальних норм і ролей, актуальних для індивіда в даній ситуації. Тому емоції представляють скороминущі соціальні ролі, що виражають оцінку індивідом значення для нього актуальної ситуації. Термін «соціальні ролі» тут уживається в змісті можливості різноманітних соціальних дій у соціально погодженому й зрозумілому контексті.

Так, одна з відмітних рис рольової поведінки, включеної в експресію, полягає в ламанні загальноприйнятих соціальних норм раціональної поведінки. Наприклад, зазвичай соціально неприйнятно затверджувати, що ви хочете заподіяти шкоду комусь. Однак якщо ви перебуваєте в стані гніву, то така заборона легко переборюється. Саме тому, як вважає Еверіл, сильні емоції переживаються як страсті, тобто як те, що перебуває за межами самоконтролю, а зовсім не як соціальні ролі, тому що в будь-якому суспільстві є відомі соціальні обмеження на прояв негативних (а іноді й позитивних) емоцій, які в такий спосіб переборюються. Це дозволяє індивідові несвідомо знімати із себе частину відповідальності за дії, зроблені під впливом цього «неконтрольованого» стану, тобто переживання емоції як би дозволяє індивідові йти від небажаної соціальної норми або ролі, як це відбувається при гніві й агресії. Втім, на його думку, той же механізм і такий же рід виправдання можуть бути й при позитивних емоціях.

Ця атрибуція може міняти емоцію й приводити до її переоцінки. В одному зі своїх досліджень Вайнер просив учасників згадати обставини приємних і неприємних подій. Згадуючи неприємні події, які, як вони

вважали, відбулися з їхньої вини, учасники випробовували сором, згадуючи подібні неприємні події, що відбулися не з їх вини, - почуття гніву. Ці дані Вайнер пояснює характером каузальної атрибуції минулої події: якщо відповідальність приписується індивідом собі (внутрішня атрибуція) - тоді виникає сором або почуття провини; якщо вона приписується іншим людям (зовнішня атрибуція) - тоді виникає гнів, презирство або інші негативні емоції. Особливо важливим це є при інтерпретації причин досягнутих успіхів і невдач.

Більше пізні варіанти когнітивної теорії емоцій зосереджують свою увагу на процесах цілеспрямованої поведінки, указуючи на те, що переживання нами тої або іншої події (у минулому, у сьогоденні або майбутньому) є функцією від внеску цієї події в досягнення або недосагнення бажаної мети. Зокрема, Ортоні, Клоур і Колінз розглядають емоції як продукт когнітивної системи (що складає з норм і установок), що структурує розуміння людиною подій, що відбуваються.

*Інформаційна теорія емоцій П. В. Сімонова.* Фізіолог П.В. Сімонов поширив принцип неузгодженості з рухової сфери на всі інші сфери активності. Він розглядає емоцію у своїй «інформаційній теорії» як сигнал неузгодженості, функцію актуальної потреби й різниці між інформацією необхідної й наявної.

Правда, дана теорія намагається, на відміну від психологічних теорій, розглядати емоцію не як психічне явище, а як фізіологічний процес породження мозком органічних явищ, тобто так, як це розглядалося й на початку, і в другій половині ХХ століття в рамках фізіології.

П. В. Сімонов вважав, що емоції з'являються внаслідок недоліку або надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається, за П. В. Сімоновим, силоміць потреби й величиною дефіциту прагматичної інформації, необхідної для досягнення мети. Це представлено їм у вигляді «формули емоцій»:

$E = -P(I_n - I_s)$ , де  $E$  - емоція;  $P$  - потреба;  $I_n$  - інформація, необхідна для задоволення потреби;  $I_s$  - інформація, який суб'єкт має в момент виникнення потреби.

Із цієї формули треба, що емоція виникає тільки при наявності потреби. Ні потреби, немає й емоції, тому що добуток  $E = -0(I_n - I_s)$  теж стає рівним нулю. Не буде емоції й у тому випадку, якщо потреба є, а  $(I_n - I_s) = 0$ , тобто якщо людина володіє необхідної для задоволення потреби інформацією ( $I_s = I_n$ ). Важливість різниці  $(I_n - I_s)$  Сімонов обґрунтовує тим, що на її підставі будується імовірнісний прогноз задоволення потреби. Ця формула дала Сімонову підставу говорити про те, що «завдяки емоціям забезпечується парадоксальна на перший погляд оцінка *міри незнання*».

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

**Тема № 24. Теорії емоцій.**

**Семінарське заняття 2. Теорії емоцій.**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про теорії емоцій.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Функціональні теорії емоцій.
2. Основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда.

**Методичні вказівки:**

1. Функціональні теорії емоцій.

Крюгер формулює принципи цілісності психічного життя та вводить більше широкий термін «якість-комплекс-якість».

За Крюгером, емоційні явища являють собою пережиті якості цілісного психічного життя, які в потоці безперервного досвіду можуть виділятися на тлі інших явищ у такі послідовні цілісності, як афекти й інші емоційні явища типу задоволення-невдоволення, збудження, напруга тощо. Виділяються три основних властивості емоційних явищ: 1) універсальність (постійна включеність емоційних явищ у психічне життя), 2) якісне багатство, 3) мінливість і лабільність.

Активаційна теорія емоцій.

Найбільш радикальної в запереченні емоційних явищ як якісно специфічного класу психічних явищ була Е. Даффі, яка стверджувала, що існуючі описи навіть найдужчих емоцій не відрізняються від описів поведінки в цілому. «Зміни в рівні енергії, у ступені організації відповідей й у станах свідомості відбуваються в континуумі. І в цьому континуумі немає крапки, де «неемоційний» рівень енергії зненацька переходить в «емоційний» рівень енергії; на ньому немає й крапки, де «неемоційний» рівень дезорганізації відповідей раптово переходить в «емоційний» рівень дезорганізації, так само як і на ньому немає крапки, де «неемоційне» стан свідомості переходить в «емоційне». Людина, на її думку, або «віддається ситуації», або уникає її, залежно від її змісту - привабливого або загрозливого.

На думку вченої, всі так називані емоційні характеристики можна звести до трьох змінних:

1) енергетичний рівень поведінки, 2) ступінь цілеспрямованості поведінки, 3) природа реакції на взаємини в ситуації. Однак й інші форми поведінки, не зараховуються звичайно до «емоційних», також варіюють за цим змінним. Звідси робиться радикальний висновок про те, що емоцій як

окремих і специфічних явищ у реальності не існує, а є лише давня філософська традиція, що виділяє емоції в окрему групу явищ.

У той же час теоретичний аналіз приводить до положення про те, що саме емоції забезпечують упередженість психічного відбиття через виділення мети в плані образу: «Це значить, що емоція - особливе переживання суб'єктом окремих характеристик образу, що надає їм цільову характеристику й спонукує суб'єкта до рішення на рівні образу завдання про спосіб її досягнення, а в остаточному підсумку - до цілеспрямованої зовнішньої діяльності».

Легко зрозуміти, що активаційна теорія придбала не занадто більшу популярність у психології емоцій, тому що залишила «за бортом» цілий ряд важливих питань про розходження між емоційними явищами однієї й тієї ж інтенсивності або тривалості, про розходження в їхніх функціях і часі дозрівання. А без цього, у свою чергу, пояснення місця емоцій у поведінці людей виявляється досить неповним. У той же час активаційна теорія зайняла своє місце у фізіології й психофізіології емоцій, хоча кореляції між різними показниками збудження.

У науковій психології неодноразово висловлювалися ідеї про ролі емоцій у мотивації поведінки. Так, Ф. Бартлетт відзначає, що емоції забезпечують спонукання неспецифічного характеру для виконання необхідної дії. Виникнення емоції означає вказівка організму на зіткнення несумісних тенденцій до дії (негативні емоції) або на що відбувається або можливу інтеграцію цих тенденцій (позитивні емоції). Подібні ідеї можна виявити в дослідженнях мотиваційної сфери в науковій школі К. Левіна, якщо вважати еквівалентом терміну «емоція» термін «валентність» (а підстави для цього є, тому що «валентність» визначається в цій науковій школі через суб'єктивну цінність об'єктів, що сприяють або перешкоджають задоволенню актуальних потреб, тобто майже так само, як багато сучасних дослідників визначають емоції).

Інший прихильник мотиваційного трактування емоцій П. Янг запропонував розглядати емоцію не стільки як мотив, скільки як знак того, що мотив актуалізований, заблокований або реалізований. Тільки у випадку розвитку емоцій у стабільні відносини, вони можуть ставати мотивуючим фактором. При цьому Янг висунув гедоністичне трактування мотиваційної природи емоцій: регулююча й напрямна функція емоцій реалізується завдяки максимізації позитивних переживань і мінімізації негативних, що й веде до розвитку старих і формуванню нових мотивів.

## 2. Основні положення теорії диференціальних емоцій К. Ізарда.

В основі теорії лежать п'ять ключових тез:

1) десять фундаментальних емоцій утворюють основну мотиваційну систему людського існування;

2) кожна фундаментальна емоція має унікальними мотиваційними й має специфічну форму переживання;



3) фундаментальні емоції, такі як радість, сум, гнів або сором, переживаються по-різному й по-різному впливають на когнітивну сферу й на поведінку людини;

4) емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними й моторними процесами й роблять на них вплив;

5) у свою чергу, драйви, гомеостатичні, перцептивно-когнітивні й моторні процеси впливають на протікання емоційного процесу.

Теорія диференціальних емоцій визнає за емоціями функції детермінанти поведінки в найширшому діапазоні його проявів: від насильства й убивства, з одного боку, до актів самопожертви й героїзму - з іншого.

Емоції розглядаються не тільки як основна мотиваційна система організму, але й у якості фундаментальних особистісних процесів, що надають зміст і значення людському існуванню. Їм приділяється важлива роль як у поведінці людини, як й у її внутрішньому світі.

Теорія диференціальних емоцій визначає емоції як складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і чуттєво - переживательний аспекти. Нейрофізіологічний аспект емоції визначається головним чином у термінах електрохімічної активності центральної нервової системи. Лицьові нерви, м'язова тканина й пропріоцептори лицьової мускулатури також задіяні в емоційному процесі. Передбачається, що емоція - це функція соматичної нервової системи (яка управляє довільними рухами) і соматично активована емоція мобілізує вегетативну нервову систему (яка регулює діяльність внутрішніх органів і систем, стан тканин організму), а та у свою чергу може підкріпити й підсилити емоцію.

На нервово-м'язовому, або експресивному, рівні емоція проявляється насамперед у вигляді мімічної активності, а також пантомімічними, вісцерально-ендокринними й іноді голосовими реакціями.

На почуттєвому рівні емоція являє собою переживання, що має безпосередню значимість для індивіда. Переживання емоції може викликати у свідомості процес, зовсім незалежний від когнітивних процесів.

Нейрохімічні процеси, дотримуючись уроджених програм, викликають комплексні мімічні й соматичні прояви, які потім, за допомогою зворотного зв'язку, усвідомлюються, у результаті чого в людини виникає почуття/переживання емоції. Це почуття/переживання одночасно й мотивує людини, і сповіщає його про ситуації. Уроджена реакція на почуттєве переживання позитивної емоції викликає в людини відчуття благополуччя, спонукує й підтримує реакцію наближення. Позитивні емоції сприяють конструктивній взаємодії людини з іншими людьми, із ситуаціями й об'єктами. Негативні емоції, навпроти, переживаються як шкідливі й важкопереносимі, будять реакцію відсторонення й не сприяють конструктивній взаємодії. Незважаючи на обивательське ділення емоцій на позитивний і негативні, щирий знак конкретного емоційного переживання можна визначити тільки з урахуванням загального контексту.

Емоції динамічно, але в той же час більш-менш стійко зв'язані між

собою, тому теорія диференціальних емоцій розглядає їх як систему. Деякі емоції, у силу природи лежачих у їхній основі вроджених механізмів, організовані ієрархічно. Ще Дарвін відзначав, що увага може перерости в подив, а подив - «у здивоване заціпеніння», що нагадує страх. Томкінс доводить, що стимули, що викликають емоції інтересу, страху й жаху, являють собою свого роду ієрархію, у якій стимул помірної інтенсивності викликає інтерес, а стимул найбільшої сили - жах. У справедливості даної тези можна переконатися, якщо поспостерігати за реакцією дитини на незнайомий звук. Звук помірної інтенсивності будить у дитини інтерес. Але якщо при першому пред'явленні незнайомий звук буде досить голосним, він може злякати дитини; а дуже голосний, різкий звук може викликати в дитини жах.

На користь системної організації емоцій свідчить і така характеристика, як полярність. Очевидно, що є емоції, прямо протилежні один одному. Феномен полярності спостерігався багатьма дослідниками, починаючи з Дарвіна, і кожний з них приводив свої докази на користь його існування. Радість і сум, гнів і страх - це найпоширеніші приклади полярності. Можна розглядати в якості протилежних і такі емоції, як інтерес і відраза, сором і презирство. Іноді протилежності не протистоять один одному, одна з них може викликати іншу, і прикладом тому можуть служити хоча б так зрозумілі нам «сльози радості».

Інші емоції, ті, які не становлять між собою полярних пар, при певних обставинах теж можуть бути взаємозалежні один з одним. Коли людина зіштовхується з невідомим (потенційно збудливим, потенційно небезпечним) об'єктом або виявляється в новій ситуації, його інтерес може трансформуватися в страх. Точно так само презирство, змішане з радістю й порушенням, викликає «войовничий ентузіазм». Якщо людина регулярно або досить часто переживає одночасно дві або більше фундаментальні емоції, якщо при цьому вони з деяких часток обов'язковості сполучені з тими або іншими когнітивними процесами - це може привести до формування афективно-когнітивної структури або навіть афективно-когнітивної орієнтації. Описовий термін афективно-когнітивна орієнтація представляється корисним для розуміння деяких особистісних рис. Наприклад, сполучення емоцій інтересу й страху, асоційоване з поданням про те, що ризик, подолання небезпеки містять у собі елемент гри, розваги, приводить до формування такої афективно-когнітивної орієнтації (або особистостей риси), як спрага пригод. Однак сполучення інтересу й страху може бути пов'язане з ризиком, укладеним у дослідницькій діяльності, - у такому випадку афективно-когнітивною орієнтацією людини буде допитливість.

Емоції мають деякі загальні характеристики. Емоції не циклічні: травні або будь-які інші метаболічні процеси, що відбуваються в організмі, не можуть змусити людину випробовувати по двох-трьох разу на день емоцію інтересу, відрази або сорому. Емоції, як фактор мотивації, мають універсальність і гнучкість. Якщо для задоволення фізіологічного драйву,

наприклад голоду або спраги, потрібні цілком конкретні дії й цілком об'єктна їжа або питво, то емоції радості, презирства або страху можуть бути викликані різними подразниками.

Можна виділити дві біологічні системи, які обслуговують роботу емоційної системи людини. Це ретикулярна система стовбура мозку, що регулює зміни рівня нейронної активності, і автономно іннервує вісцерально-ендокринна система, що контролює такі параметри, як гормональна секреція, серцевий ритм, частота подиху тощо. Вісцерально-ендокринна система допомагає організму підготуватися до спрямованої дії, обумовленій емоцією, і допомагає підтримувати й емоцію, і ця дія.

Емоційна система рідко функціонує незалежно від інших систем. Деякі емоції або комплекси емоцій практично завжди проявляються у взаємодії з перцептивної, когнітивної й руховою системами, і ефективне функціонування особистості залежить від того, наскільки збалансована й інтегрована діяльність різних систем. Зокрема, оскільки вплив будь-якої емоції - як інтенсивної, так і помірної - генералізовано, те всі фізіологічні системи й органи в більшому або меншому ступені задіяні в емоції. Про вплив емоції на організм свідчить специфічний відгук на емоцію серцево-судинної, дихальної й іншої функціональної систем.

Джерела емоції можна описати в термінах нервових, афективних і когнітивних процесів. На нейронному рівні походження емоції може бути пояснене як результат діяльності певних медіаторів і структур мозку, за допомогою яких відбувається оцінка вступник інформації. На афективному рівні активацію емоції можна пояснити в термінах сенсорно-перцептивних процесів, а на когнітивному - у термінах окремих розумових процесів. Проблема когнітивної активації емоції досліджувалася набагато більше, ніж два інших типи активації, але проте завжди корисно пам'ятати, що, крім когнітивних, існують і не когнітивні (нейронні, афективні) джерела емоцій.

1. Нейронні й нервово-м'язові активатори:

- а) природно вироблювані гормони й нейромедіатори;
- б) наркотичні препарати;
- в) експресивне поведіння (міміка, пантоміміка);
- г) зміни температури крові мозку й наступні нейрохімічні процеси.

2. Афективні активатори:

- а) біль;
- б) половий потяг;
- в) утома;
- г) інша емоція.

3. Когнітивні активатори:

- а) оцінка;
- б) атрибуція;
- в) пам'ять;
- г) антиципація.

У теорії диференціальних емоцій особливо підкреслюється, що емоція може бути викликана безпосередньо нейрохімічними й афективними

процесами без участі когнітивних.

Знання особливостей кожної емоції дає нам одну безсумнівну перевагу - дозволяє вловити ті моменти, коли ми випробовуємо дві або кілька емоцій одночасно або, точніше буде сказати, їхню стрімку зміну. А це дуже важливо, якщо ми хочемо краще розуміти себе, розбиратися в тім, що рухає нами, тому що в переломні моменти свого життя ми переживаємо не одну, а кілька емоцій.

Емоція - це щось, що переживається як почуття (feeling), що мотивує, організує й направляє сприйняття, мислення й дії.

Кожний аспект даного визначення надзвичайно важливий для розуміння природи емоції. Емоція мотивує. Вона мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках відчувається суб'єктом як тенденція до здійснення дії. Емоція керує розумовою й фізичною активністю індивіда, направляє її в певне русло. Якщо ви охоплені гнівом, ви не кинетеся навтьоки, а якщо ви перелякані, ви навряд чи зважитеся на агресію. Емоція регулює або, вірніше сказати, фільтрує наше сприйняття. Щастя змушує людини сприймати мир через горезвісні рожеві окуляри: зворушуватися самим повсякденним речам, начебто заходу польової квітки й ширяння птаха на заході, і йти по життю легкою, пружинистою ногою.

Коли емоція виникає як відгук на конкретний ментальний образ, будь те символ, поняття або думка, можна говорити про виникнення зв'язку між почуттям і думкою, або про афективно-когнітивну структуру. У дорослої людини емоції дуже часто пов'язані з ментальними образами, і тому мені представляється необхідним акцентувати увагу на цій тезі: регулярне виникнення певної емоції у відповідь на певний образ зрештою приводить до формування афективно-когнітивної структури. Відразу ж помічу - при всій важливості когнітивного складового цього союзу, при всій її гаданій пріоритетності в порівнянні з афективним компонентом, саме друга складова, тобто емоція, забезпечує мотиваційний заряд структури.

Афективно-когнітивні структури можуть являти собою комбінацію драйву й когнітивного процесу або комбінацію драйву, емоції й когнітивного процесу. Як бачите, поняття афективно-когнітивної структури не зводиться до простої суми афективного й когнітивного компонентів, але ми повинні розібратися в ньому для того, щоб надалі зрозуміти ще більш непросте явище, таке як людська мотивація. Бувають ситуації, коли представляється нескладним вичленувати з поведінки людини окремі мотиваційні складові й зрозуміти, яку роль грає в ньому той або інший драйв, емоція й/або уявний образ. Наприклад, почуття зневіри, сум можуть зажадати від людини компенсації й підштовхнути його до думки, що він повинен якимось образом утішити себе. В окремих випадках порушення поведінки, пов'язані з харчуванням, бувають обумовлені саме таким механізмом. Якщо в критичний емоційний момент людина випробовує хоча б найменше почуття голоду, він може обманути себе й вселити собі, що їжа позбавить його від дискомфорту, - і в результаті емоція й уявний образ, підкріплені фізіологічним драйвом, підштовхнуть раніше помірного в харчуванні

людини до обжерливості.

Афективно-когнітивна структура може бути елементарної, як, наприклад, у дитини, що радується побачивши матері. Але вона може бути й украй витонченої, подібно тільки що описаному комплексу обжерливості. Афективно-когнітивна структура може проявлятися як цінність, мета або ідеал, а комплекс таких структур може стати основою світогляду або ідеології. Але якої би форми не приймала афективно-когнітивна структура, вона завжди грає надзвичайно важливу роль у людському поведінні. Не зайво буде повторитися: мотиваційна сила афективно-когнітивної структури криється в її афективній складовій, у драйві, в емоції або в комбінації того й іншого.

Емоції, віднесені до фундаментальних, однаково проявляються в представників самих різних культур, що проживають на різних континентах; виключенням не є навіть первісні племена, що не мають контактів із західною цивілізацією. Фундаментальні емоції забезпечуються вродженими нейронними програмами. Однак цей факт - факт існування генетичних механізмів фундаментальних емоцій - зовсім не означає, що в емоційному житті людини є якісь непорушні аспекти. Навпроти, практично будь-яка людина з віком навчається управляти вродженою емоційністю, у тім або іншому ступені трансформувати її. Так, уроджений механізм прояву гніву припускає оскал як демонстрацію готовності кинутися на супротивника й вкусити, але багато з людей у гніві, навпроти, стискають зуби й підтискають губи, немов прагне зм'якшити або замаскувати зовнішні прояви гніву. Міміка подібного роду, покликана сховати або замінити вроджені типи вираження емоцій, надзвичайно різна в представників різних соціальних шарів і різних культур. Соціокультурні впливи й індивідуальний досвід не тільки допомагають людині знайти ті або інші експресивні навички, але й багато в чому визначають той взаємозв'язок, що встановлюється між певним подразником і певною емоцією, а також детермінують поведінкові патерни, що супроводжують ту або іншу емоцію.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

**Тема № 25. Соціальні емоції.**

### **Практичне заняття.**

Навчальна мета заняття: поглиблення знань здобувачів вищої освіти з проблеми емпатії.

Кількість годин: 2.

### **Навчальні питання:**

1. Опитувальник «Діагностика рівня емпатія» (В. В. Бойко).
2. Виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова)

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. Київ : Либідь, 2007.
2. Стимульний матеріал методик виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) та опитувальника «Діагностика рівня емпатія» (В. В. Бойко) .

### **План проведення заняття:**

І Порядок проведення вступу

У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів.

Рациональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істота іншої людини - з його стан, проблеми, поведінка. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю життєвостю, що дозволяє виражає емпатію неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими - співпереживати. Емоційна чуйність в даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо сталася енергетична підстроювання до того, кому адресована емпатія.

Інтуїтивний канал емпатії. Більша оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичних сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюють як важливе комунікативне властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості,

неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю і емпатичних збагнення.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації - легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

## II Порядок проведення основної частини

Кожен з курсантів проводить методики виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) та опитувальника «Діагностика рівня емпатія» (В.В. Бойко), обробляє результати та формулює висновок за отриманими результатами.

Аналізуються показники окремих шкал опитувальника «Діагностика рівня емпатія» (В. В. Бойко) і загальна сумарна оцінка рівня емпатії.

Оцінки з кожної шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчать про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

Якщо в сумі по всіх шкалах 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21-15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.

Аналізується рівень схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова).

Аналіз результатів 82-90 балів. Дуже високий рівень емпатійності. Людина дуже вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, погано почувається в присутності "важких людей". Досить часто відчуває комплекс провини, побоюючись завдати комусь клопоту або образити.

63-81 бал. Висока емпатійність. Людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недоліки та помилки. З інтересом ставиться до людей. Емоційно чутлива, комунікабельна, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Намагається уникати конфліктів, знаходячи компромісні рішення. В оцінці довіряє скоріш власним відчуттям, ніж аналітичним висновкам.

37-62 бали. Нормальний рівень емпатійності, властивий більшості людей. У стосунках ця людина більше схильна судити про інших за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. їй властиві стримані емоційні прояви. У спілкуванні делікатна, зазвичай не висловлює свою точку зору, якщо не впевнена у її прийнятності оточуючими.

12-36 балів. Низький рівень емпатійності. Людина зазнає труднощів в усуненні конфліктів з оточуючими, незатишно почувається в компанії. Емоційні прояви інших здаються їй незрозумілими і безпідставними. Вона є прихильником точних формулювань і раціональних рішень. Друзі і знайомі відмічають її ділові якості і стриманість.

11 балів і менше. Дуже низький рівень емпатійності. Відчуває труднощі у спілкуванні і встановленні контактів з оточуючими, особливо з дітьми та

літніми людьми. Енергійна, іронічна, позбавлена сентиментальних проявів, зосереджена на собі. Хворобливо переносить критику на свою адресу. Не схильна поступатися власними інтересами заради почуттів інших людей.

### III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки методик виявлення схильності до емпатії (за методикою І. Юсупова) та опитувальника «Діагностика рівня емпатія» (В.В. Бойко).

### Тема № 25. Соціальні емоції

#### Семінарське заняття 1. Загальна характеристика емоційної сфери.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про емоційну сферу.

Кількість години: 2.

Навчальні питання:

1. Інтерес-збудження, радість і подив.
2. Гнів, відроза й презирство.
3. Страх.

#### **Методичні вказівки:**

1. Інтерес-збудження, радість і подив.

Інтерес - збудження - найбільш часто випробовувана позитивна емоція; вона є винятковою в мотивації розвитку навичок, знань, мислення. Інтерес - це єдине, що може підтримувати повсякденну роботу нормальним чином. Інтерес - збудження - це почуття захопленості, зацікавленості, у людини, що переживає інтерес, виникає бажання досліджувати, втрутитися, розширити свій досвід, підійти по-новому до особи або об'єкта, що збудив інтерес. При інтенсивному інтересі людина відчуває себе натхненою і жвавою.

Необхідно розрізняти короткочасний і довготривалий прояв інтересу. Ізард говорить про перший, який можна було б назвати *реакцією зацікавленості*. Зацікавитися - означає *відчути (усвідомити)* інтерес до когось-небудь або чого-небудь. Довготривалий інтерес - це вже інтелектуальне почуття, позитивна емоційна установка на пізнання якогось об'єкта. Власне інтерес (відношення) виникає в дошкільному віці.

Мімічне вираження емоції інтересу найчастіше короткочасно і триває від 0,5 до 4-5 секунд, тоді як нейронна активність, викликана інтересом, і переживання його тривають довше. Інтерес може проявлятися тільки одним мімічним рухом в одній з ділянок обличчя або їх сукупністю - підведеними або злегка зведеними бровами, переміщенням погляду у напрямку до об'єкта, злегка прочиненим ротом або підтисканням губ.

Прояв емоції інтересу супроводжується спочатку невеликою брадикардією (зниженням частоти пульсу), а потім деяким підвищенням частоти серцевих скорочень. Емоція інтересу проявляється в таких переживаннях, як захопленість, зачарованість, цікавість.

Левітов говорить і про серйозну цікавість, яка свідчить про



допитливість людини. Це свого роду короткочасний концентрат допитливості. Через цікавість формується допитливість, допитливість виражається в цікавості. Левітов розглядає цікавість в якості одного з показників розумової активності, жвавості і широти інтересів людини. Він підкреслює роль цікавості в науці: воно часто є поштовхом до постановки дослідження.

Б. І. Додонов суть інтересів бачить в динаміці стосунків між потребами й емоціями, які призводять до виникнення інтересів-стосунків, інтересів-властивостей особистості. Виступаючи в першу чергу як індикатори потреб людини, емоції самі поступово усе більш стають «предметом» її особливих психологічних потреб, придбавають відому самоцінність, починають заздалегідь передчувати особистість. У «механізм» кожного інтересу входять потреби, які придбали службову функцію. Тому, інтерес - це потреба в переживанні стосунків, *жадання позитивних емоцій*.

Радість характеризується почуттям упевненості й значущості. відчуттям здатності впоратися із труднощами й насолоджуватися життям. Радість супроводжується самозадоволеністю навколишніми й миром. Радість часто супроводжується почуттями сили й енергетичного підйому. Наслідком комбінації радості й відчуття власної сили є зв'язок радості з почуттями переваги й волі, відчуттям того, що людина більше, ніж вона є у звичайному стані. Радість - це емоційне переживання, яке виникає при реалізації своїх можливостей. Перешкоди до самореалізації є перешкодами для прояву радості. Радість, однак, може й не бути результатом думок і дій, спрямованих на досягнення життєвих цілей.

Радість - активна позитивна емоція, що виражається у хорошому настрої і відчутті задоволення. Радість супроводжується переживанням задоволеності самим собою і навколишнім світом. Радість може бути наслідком творчого успіху, але зовсім не обов'язково його супроводить. Вона виникає не лише з приводу задоволення бажання, досягнення мети, але і з приводу передбачення задоволення бажання (передчуття). У останньому випадку радість виникає як наслідок *бажаної* події, що *вже відбулася в думках*. Саме тому людина може переживати радість і при мріяннях, мареннях.

Характерним для радості є її дуже швидке виникнення. Радість можна визначити як реакцію на несподіване отримання чогось приємного, бажаного. Чим несподіваніше успіх і чим довше його чекаємо, тим більше радість з його приводу.

Радість легко розпізнати, про її наявність свідчать посмішка та сміх. Вона супроводжується збудженням рухових центрів, що призводить до розряду моторного збудження (жестикуляція, підстрибування, ляскання в долоні), посиленням кровотоку в дрібних судинах (капілярах), внаслідок чого шкіра тіла червоніє і стає тепліше, а внутрішні тканини і органи починають краще забезпечуватися киснем і обмін речовин в них починає відбуватися інтенсивніше.

Сильну та короткочасну радість часто приймають за *щастя*, але щастя -

це більше, ніж просто інтенсивне задоволення або радість.

*Характерні мімічні зміни:* брови і лоб спокійні, верхні повіки спокійні, нижні повіки підведені, але не напружені; під нижніми повіками зморшки, у зовнішнього краю куточків очей зморшки - «гусячі лапки», рот закритий, куточки губ відтягнуті в сторони і підведені, від носа до зовнішнього краю губ тягнуться зморшки - носогубні складки.

Здивування – емоція, що швидко настає й швидко проходить. На відміну від інших емоцій, подив не мотивує поведінку протягом довгого часу. Функція подиву полягає в підготовці суб'єкта до успішних дій, до нових або раптових подій.

Емоція здивування розвивається в ході пізнання. Здивування не має протилежної до себе емоції. Якщо об'єкт не має в собі нічого незвичайного, він не зачіпає нас, і ми розглядаємо його без всякої пристрасті. Здивування виконує в пізнанні корисну роль, оскільки при його виникненні душа уважно розглядає предмети, що здаються їй рідкісними і незвичайними.

К. Ізард вважає, що здивування не можна назвати емоцією у власному значенні цього слова, оскільки воно не має того набору характеристик, які властиві таким базовим емоціям, як радість або печаль.

Виділяють три стадії виникнення і розвитку цієї емоції. Перша стадія - виникає при відносно малій упевненості в правильності минулого досвіду, коли деяке явище не узгоджується з цим досвідом. Протиріччя ще усвідомлено слабо, сумно, а минулий досвід ще недостатньо проаналізований. Спрямованість подиву чітко не виражена, а його інтенсивність незначна.

Друга стадія пов'язана з *анормальним* здивуванням. Вона є наслідком загострення протиріччя, усвідомлення несумісності спостережуваного явища з минулим досвідом.

Третя стадія - виникає тоді, коли людина була абсолютно упевнена в правильності попередніх результатів розумового процесу і прогнозувала результати, протилежні таким, що виникло. Подив часто протікає як афект з відповідними виразними рухами і вегетативними реакціями.

Основна функція здивування полягає в тому, щоб підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією й її наслідками. Здивування звільняє нервові шляхи, що проводять, готує їх до нової активності, відмінної від попередньої. За допомогою здивування емоційно забарвлюється і виділяється щось «нове», що має цінність для людини. В той же час ця емоція є і тим механізмом, який спонукає і направляє мотиви розумової діяльності, дає поштовх до вибирання засобів для подолання виявленого протиріччя.

*Характерні мімічні зміни:* брови високо підняті і закруглені. Горизонтальні зморшки перетинають увесь лоб, верхні повіки підняті, а нижні опущені так, що над веселковою оболонкою видно склера, рот розкритий, губи і зуби роз'єднані, напруги або натягнення в області рота немає.

## 2. Гнів, відроза й презирство.

Гнів - сильна негативна емоція, що виникає у відповідь на перешкоду в досягненні людиною жагуче бажаних цілей. Серед причин гніву - особиста образа, руйнування станів інтересу або радості, обман, примус зробити що-небудь проти бажання. При переживанні гніву людина відчуває свою силу й прагне напасти на джерело гніву. Чим сильніше гнів, тим більше сильним і енергійним почуває себе суб'єкт, тим більше потреба у фізичній дії. У люті мобілізація енергії настільки велика, що людина почуває, що вона вибухне, якщо не виявить яким-небудь образом свій гнів. У люті гнів досягає стадії афекту.

Багато хто виражає гнів, хоча насправді відчувають образу і біль. Це відбувається тому, що гнів - більше передбачувана емоція. Сильний гнів означають *як лють*, при якій з'являється нічим не стримувана агресивна поведінка. Лють буває конструктивна (коли люто, із злістю відстоюють в гарячій суперечці свою точку зору) і деструктивна (що знаходить вираження в насильстві, жорстокості).

Гнів може бути викликаний особистою образою, обманом та іншими моральними причинами, особливо якщо вони неочікувані для суб'єкта. Але найчастіше причиною гніву є фрустрація, неподолана перешкода до досягнення якої-небудь мети. Тому у дитини вже в перші дні життя можна викликати рефлексорний напад гніву ніяковістю рухів.

Гнів виникає поступово з ланцюжків негативної поведінки, коли двоє людей стають на стежку взаємних звинувачень (ситуація «слово за слово»). Найчастіше такі ланцюжки виникають між людьми, що мають рівні права: між чоловіком і дружиною, між батьком і дитиною, колегами тощо.

Зароджуються ці негативні ланцюжки найчастіше у зв'язку з досить нешкідливими подіями і до якогось певного моменту себе не проявляють. Спочатку обмін роздратованими репліками виглядає цілком банально, тому ті, що спілкуються не надають значення зародженню негативного ланцюжка. Але якщо ланцюжок включає більше трьох-чотирьох реплік, то конфлікт починає супроводжуватися криками, загрозами, фізичною агресією. Остання ланка в ланцюжку, після якої проривається гнівний спалах, називається таким, що «запускає».

Паттерсон приводить список вербальних «ланок», які найчастіше сприяють зародженню небезпечного негативного ланцюжка.

1. Наполегливі ради.
2. Різка критика.
3. Незаслужені і принизливі докори («Ти ніколи мені не допомагаєш.»; «І це ти називаєш їжею?»), що повторюються.
4. Рішуче встановлення меж розмови («Усе, вистачить. Забудь про це» або: «Зараз же припини!»).
5. Загрози.
6. Надмірне узагальнення, навішування ярликів («Усі ви, жінки (чоловіки), однакові.»).
7. Лайливі слова.

8. Обструктивна поведінка («Я взагалі відмовляюся це обговорювати»!).

9. Необ'єктивна інтерпретація намірів співрозмовника («Я знаю, чого ти домагаєшся; ти хочеш.»).

10. Іронія, постійні піддражнювання, «уколи».

11. Принизливі заяви («Я не можу здатися з тобою в пристойному суспільстві»).

12. Висловлювання, що мають на меті «випустити пару» («Забирайся з мого життя»!; «Мені осточортіла твоя фізіономія»!).

13. Прокляття.

14. Сарказм («Знаю, як ти полагодиш! Як минулого разу, коли довелося викликати водопровідника»).

15. Звинувачення.

16. Ультиматуми («Якщо ти не змieniшся, я йду»).

Гнів можна спровокувати не лише вербально (через слово, висловлювання), але і невербально (через міміку, жест, рух тіла).

Людина при гніві відчуває себе роздратованою. Це супроводжується різким почервонінням або ж збліднінням обличчя, напругою м'язів шиї, особи і рук (стискання пальців в кулак). М'язи лоба зрушуються всередину і вниз, надаючи особі нахмурений і загрозливий вираз очей, фіксованих на об'єкті гніву. Ніздрі розширюються, крила носа підводяться. Губи розсуються і відтягуються назад, оголяючи стиснуті або такі, що скрегоцуть зуби. З віком люди навчаються приховувати експресію гніву, тому його вираженням можуть бути і щільно стислі губи. У одних очі широко розкриті, блищать («виблискують гнівом»), іноді наливаються кров'ю і випинаються, зіниці розширені, у інших примружені. Дихання прискорене і глибоке. У сечі з'являється цукор, припиняється секреція шлункового соку. Тіло пряме, напружене, іноді нахилене у напрямку до об'єкту гніву. Жести стають абсолютно безцільними, рухи некоординованими, спостерігається тремтіння, губи не покораються людині, голос обривається. Якщо чоловік багато говорять, то з'являється піна у рота. Маленькі діти кричать, брикають, катаються по підлозі, дряпаються і кусаються.

*Еволюційне значення гніву* полягає в мобілізації енергії для активного самозахисту індивіда. *Характерні мімічні зміни*: брови опущені і зведені, між бровами вертикальні складки, верхні повіки напружені, нижні повіки напружені і підведені, рот закритий, губи стислі

Відразу як емоційне переживання пов'язане з необхідністю усунути об'єкт або змінити його; воно є результатом різкої розузгодженості у свідомості людини ціннісно значимого, нормального й недосконалого, що відбувається на тлі цього нормального. Відразу можуть викликати як матеріальні предмети, так і соціальні дії, вчинки інших людей. Відразу, як і гнів, може бути спрямованою на себе, знижуючи при цьому самооцінку й викликаючи самозасудження.

*Характерні мімічні зміни*: брови злегка опущені, верхні повіки опущені, нижні повіки підведені, але не напружені; під нижніми повіками

зморшки, ніс наморщений, рот закритий, верхня губа піднята, нижня губа також піднята і висунена вгору у напрямку до верхньої губи.

Презирство пов'язане із ситуаціями, у яких людині необхідно почувати себе сильнішою, розумнішою, кращою в якомусь відношенні, чим зневажувана особа. Презирство - це почуття переваги над іншою людиною, групою або предметом, їх знецінення. Презирство, як гнів і відраза, певною мірою виявляється почуттям ворожості. Людей вороже ставиться до того, кого вона нехтує.

Емоцію презирства розглядають як один з проявів почуття ворожості. Проте що даються цій емоції визначення і розуміння її суті мені представляються не зовсім адекватними. Презирство - це глибоко зневажливе відношення до кого- або чому-небудь. Але зневага тим же автором визначається як зарозуміле, позбавлене всякої поваги і уваги відношення до кого- або чому-небудь. Тут немає і натяку на прояв зарозумілою людиною ворожості до іншої людини, а є тільки *свідомість своєї переваги над ним* в моральному, культурному або фізичному відношенні. Презирство є специфічним проявом ворожості, коли одна людина випробовує не просто відразу до іншого, але виражає її в діях, повного *сарказму* (злий іронії) або *ненависті*.

Зневажати можна і себе за негідну у своїх очах поведінку. Презирство також може характеризувати відношення однієї етнічної групи або раси до іншої.

Презирство - ця соціальна відраза до людини, що вчинила негідний вчинок. Специфікою цієї емоції є те, що, виникнув ситуативно, вона не зникає безслідно після закінчення ситуації, що її, що спровокувала, а переходить в стійке негативне відношення до цієї людини.

Оскільки презирство є складним, його міміка - комплексний пантомімічний вираз. Виражаючи презирство, людина випрямляється, злегка відкидає голову назад і дивиться на об'єкт презирства неначе зверху вниз. Брови і верхня губа дещо підведені. Презирство може виражатися також «зневажливою» посмішкою. Емоція презирства, в порівнянні з гнівом і відразою, характеризується найнижчим рівнем фізіологічного збудження. Це «холодна» емоція, що супроводжується у край незначними змінами вегетатики. Процес спілкування з людиною, що зневажається, придбаває риси гордовитості, а не просто поблажливості.

*Причини* виникнення емоції презирства в еволюції пояснити важко. Можливо, ця емоція з'явилася як механізм зменшення небезпек, що загрожували людині (презирство небезпеки), що робило її рішучішою і сміливішою. Крім того, зневажливе відношення до ворога робило його в очах воїнів «недолудиною», зменшувало ризик прояву до неї людяності, жалості, що теж підвищувало рішучість в знищенні ворога. Можливо, що презирство стало способом зміцнення соціальних норм гуртожитку через вираження свого у край зневажливого відношення до членів колективу, що порушували ці норми, що робило їх моральними ізгоями суспільства. Презирство може служити засобом групового тиску на окремих людей.

### 3. Страх

Страх є найбільш сильною й небезпечною із усіх емоцій. Страх - відбиває захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальній або уявній небезпеці для їх здоров'я і благополуччя.

*Причинами* страху можуть бути події, умови або ситуації, що сигналізують про небезпеку. Страх значною мірою впливає на свідомість і поведінку суб'єкта. Страх переживається як передчуття лиха, непевності, повної незахищеності. Зі страхом пов'язане почуття недостатньої надійності, почуття небезпеки, нещастя, що насувається. Людина відчуває погрозу своєму існуванню. Відчуття страху може варіювати від неприємного передчуття до жаху.

У розвитку почуття страху більшу роль відіграє виховання в дитячому віці. При жорсткому, нормативному вихованні батьки передають дитині свій страх перед порушенням норм; шкідливість страху родителями звичайно занижується, і вони часто навмисно залякують дитину.

Для людини як біологічної істоти виникнення страху доцільно і корисно. Проте для людини як соціальної істоти страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених ним цілей.

#### **Причини страху.**

- присутність чого-небудь загрозливого, так і відсутність того, що забезпечує безпеку (наприклад, матері для дитини).

- якщо подія не відбувається в очікуваному місці і в очікуваний час. Багато авторів відмічають, що страх викликається об'єктом (предметом, людиною, явищем природи), але що бувають і безпредметні страхи, т. е. не пов'язані ні з чим конкретним.

Дж. Боулбі виділив дві групи *причин* страху: «природні стимули» і «їх похідні». Природжені детермінанти страху пов'язані з ситуаціями, які дійсно мають високу вірогідність небезпеки. Похідні стимули більше схильні до впливу культури і контексту ситуації, чим природні стимули. Дж. Боулбі вважає самотність найбільш глибокою і важливою причиною страху. Він зв'язує це з тим, що як в дитинстві, так і в старості вірогідність небезпеки при хворобі або самотності значно зростає. Крім того, такі природні стимули страху, як незнайомість і раптові зміни стимуляції, значно сильніше лякають на тлі самотності.

А. С. Зобів усі небезпеки, що викликають страх, розділив на три групи:

- 1) реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю і благополуччю особи;
- 2) уявних, об'єктивно не загрозливих особи, але сприймані нею як загроза благополуччю;
- 3) престижні, загрозливі поколювати авторитет особи в групі.

Деякі чинники полегшують виникнення страху. До них відносять:

- 1) контекст, в якому відбувається подія, що викликає страх;
- 2) досвід і вік людини;
- 3) індивідуальні відмінності в темпераменті або схильностях.

Так, величина і якість вегетативних і нейродинамічних зсувів при

страху залежить від того, наскільки у людини розвинене самовладання (сміливість). У осіб, схильних до боязкості, частота серцевих скорочень при оцінці ситуації як небезпечною може не підвищитися, а знизитися, а замість почервоніння особи спостерігається його збліднення. Боязкі характеризуються меншою стійкістю балансу нервових процесів і для них найбільш характерне зрушення його у бік гальмування (на відміну від сміливих, у яких баланс частіше зрушується у бік збудження).

Також виділяють наступні форми прояву страху : *боязнь, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.*

*Боязнь* як ситуативну емоцію вона зв'язує з певною і очікуваною небезпекою, тобто з уявленнями людини про можливі небажані і неприємні наслідки його дій або розвитку ситуації.

*Емоція побоювання* - це людська форма переживання небезпеки, яка виникає на підставі аналізу ситуації, що зустрілася, зіставлення і узагальнення сприйманих явищ і прогнозування вірогідності небезпеки або міри ризику. Це інтелектуальна емоція, «розумний страх», пов'язаний з передбаченням небезпеки.

Відомі страхи істотно відрізняються від так званих афективних страхів, т. е. страхів реальних, що переживаються і проявляються людиною в експресії. До афективних страхів відносяться боязкість, жах, панічний стан, переляк.

*Боязкість* - це слабо виражена емоція страху перед новим, невідомим, невипробованим, незвичним, яка іноді може носити ситуативний характер, але найчастіше - узагальнений. Характеризується гальмівними впливами на поведінку і дії людини, що призводить до скутості рухів і звуження об'єму уваги (воно приковане до власного внутрішнього стану і у меншій мірі спрямоване на зовнішню ситуацію, чому дії стають нецілеспрямованими і безпорадними).

*Жах і панічний стан* характеризуються як найбільш інтенсивні форми виразу страху. В паніці людина біжить від небезпеки, прагнучи тільки до одного - врятуватися. Владне прагнення піти від небезпеки жене її сліпо і нестримно, множивши фізичні сили. Але в цій втечі немає розумного контролю і здорової оцінки умов, що створилися. Аргументи моралі і розуму тьмяніють перед владою панічного страху - найсильнішого деморалізуючого почуття, якому може бути схильна людина.

Таким чином, розглянуті вище форми страху, характеризують різну міру (силу) вираженості страху - від боязні і боязкості жахливо і паніки.

Особою, філо- і онтогенетично першою формою страху є переляк або «несподіваний страх». Переляк - явище інстинктивне, а що виникають в результаті його захисні дії - мимовільні. Він виникає у відповідь на сильний звук, що несподівано з'являється, який-небудь об'єкт і проявляється в трьох формах: заціпенінні, панічній втечі і безладному м'язовому збудженні. Для нього характерна короткочасність протікання : заціпеніння швидко проходить і може змінитися руховим збудженням.

Реакція переляку протікає у осіб з різним рівнем сміливості по-різному. У осіб з низькою мірою сміливості виражено почастішання пульсу, причому відразу після пострілу нерідко бувають «паузи» в скороченні серця. У осіб з високою мірою сміливості таких «пауз» немає. У боязливих тремор зростає значно більше, чим у сміливих. Зате шкірно-гальванічна реакція (КГР) у останніх може бути більша вираженої.

Зовнішні прояви сильного страху описані ще Ч. Дарвіном. У людини тремтять ноги, руки, нижня щелепа, зривається голос. Очі при страху розкриті ширше, ніж в спокійному стані, нижня повіка напружена, а верхня злегка підведена. Брови майже прямі і здаються дещо підведеними. Внутрішні кути брів зрушені один до одного, є горизонтальні зморшки на лобі.

При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає вужчим, сфокусованому на якомусь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більше ригідним. Погіршується пам'ять, звужується об'єм уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Усе це свідчить про послаблення у людини самоконтролю. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості.

Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Звичайне це почастішання скорочень серця, підйом артеріального тиску, порушення ритму дихання, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, тому піт, що часто виступає на лобі і долонях, називають «холодним». Проте можуть спостерігатися і протилежні зсуви, наприклад, зменшення скорочень серця, різке збліднення особи. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне спорожнення сечового міхура і кишковика.

Страх проявляється в двох основних *формах* - астенічною і стеничною. Перша проявляється в *пасивно-оборонних реакціях* (наприклад, в заціпенінні, ступорі із загальною м'язовою напругою, тремтінню - «рефлекс уявної смерті») і в *активно-оборонних реакціях* - в мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча). Пасивно-оборонні реакції І.П. Павлов пов'язував з гальмуванням кіркових центрів. Стеничний прояв страху виражається в стані «*бойового збудження*» (Б.М. Теплов). Воно пов'язане з активною свідомою діяльністю у момент небезпеки і позитивно забарвлено, т. е. людина випробовує своєрідну насолоду і підвищення психічної активності.

*Характерні мімічні зміни:* брови підняті і зрушені, зморшки тільки в центрі лоба, верхні повіки підняті так, що видно склера, а нижні підведені і напружені, рот розкритий, губи розтягнуті і напружені.

### Література

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.



3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 271 с.

### **Тема № 25. Соціальні емоції.**

#### **Семінарське заняття 2.**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про соціальні емоції.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

4. Сором, провина і совість.
5. Емпатія.
6. Любов.
7. Алікситемія.

#### ***Методичні вказівки:***

4. Сором, провина і совість.

Сором як емоція викликає у людини в такий стан, коли вона вдається собі маленькою, безпомічною, скованою, емоційно розстроєною, дурною, ні до чого не придатною. Сором супроводжується тимчасовою нездатністю мислити логічно й ефективно, а нерідко - відчуттям невдачі, поразки. Сором може викликати презирство до самого себе.

*Сором* - це *сильне зніжковіння* від свідомості здійснення негожого вчинку або попадання в принизливу ситуацію, внаслідок чого людина почуває себе зганьбленою, збезчещеною.

Зовнішнім вираженням сорому може бути опускання голови і повік (іноді очі зовсім закриті, а іноді «бігають з одного боку в інший» або часто блимають;), відведення погляду (а якщо людина цього не робить, то в народі говорять «безсоромні очі»), відвертання особи убік. Людина випробовує прагнення стиснутися, зробитися маленьким, непомітним, «провалитися крізь землю». Типовим вираженням сорому є почервоніння особи, проте багато людей, випробовуючи сором, не червоніють.

*Поріг емоції сорому* обумовлений тим, наскільки чутлива людина до відношення до себе і до думки про нього з боку людей, що оточують його. Сором може мати наступні причини.

1. Усвідомлення помилки, що припустилася, при зустрічі з незнайомою людиною: багатьом доводилося переживати ситуацію, коли побачивши на вулиці людини, ми визнаємо в них знайомого і вітаємося з ним, але потім несподівано розуміємо, що обізналися.

2. Критика, презирство, кепкування з боку інших або себе самого.

3. Усвідомлення того, що висловлене або досконале недоречні, неправильні або непристойні в цій ситуації.

4. Надмірна або недоречна похвала. Правда, тут треба враховувати, що сором викличе лише та похвала, яка сприймається самим суб'єктом як незаслужена. Інакше похвала викличе лише зніжковіння, що поєднується з

радістю, але не сором.

5. Розкритий обман.

6. Брудні, аморальні думки.

7. Переживання за дорогу і улюблену людину, що потрапила в невмілу для нього ситуацію або провинилася. Батьки, наприклад, можуть випробовувати сором за вчинок своєї дитини.

8. Неспроможність людини в тій або іншій ситуації, невиконані обіцянки і зобов'язання.

9. Негативне уявлення про якусь свою особливість (облиште, довгому носі, відкопаних вухах), що притягнула увагу інших; при цьому негативне уявлення про одну рису легко генералізується до уявлення про свою особу в цілому.

Універсальною передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному «Я». Переживання сорому, відмічає вона, можливо лише на тлі емоційного зв'язку з іншою людиною, причому з таким, чия думка і чий почуття мають особливу цінність.

Проте біологічна роль сорому в цьому випадку не цілком зрозуміла. Легше обґрунтувати, що сором є трансформований в результаті соціалізації біологічною емоцією страху (тривоги) за своє «Я». З цієї точки зору *сором можна розглядати як боязнь втратити самоповагу і повагу інших*.

Сором робить людину сприйнятливою до емоцій і оцінок оточення, сприяє розвитку і підтримці конформності по відношенню до групових норм.

Сором відіграє важливу роль в статевому житті. Емоція сорому примушує усамітнюватися для сексуальних стосунків.

Сором також грає роль «внутрішнього» покарання і саме тому таке велике його значення в мотиваційному процесі. Уникнення сорому може бути потужним мотиватором поведінки.

Для боротьби з соромом використовуються захисні механізми заперечення, пригнічення і самоствердження. Заперечення виступає в ролі оборонної споруди на шляху сорому: людина заперечує існування або значущість джерела сорому. Людина може заперечувати і саму наявність у нього сорому. Проте при цьому він повинен переконати себе в цьому.

Пригнічення як механізм захисту полягає в тому, що люди намагаються не думати про ситуації, які бентежать, про ситуації, які пов'язані з переживанням сорому.

Провина виникає при здійсненні неправильних дій. Звичайно люди відчують провину, коли усвідомлюють, що порушили правило й переступили границі своїх власних переконань. Вони можуть також відчувати провину за відмову від прийняття на себе відповідальності. Провина пов'язана насамперед з осудом свого вчинку самою людиною, незалежно від того, як до цього вчинку віднесли або можуть віднести навоколишні. Провина включає такі реакції, як каяття, осуд самого себе й зниження самооцінки. Провина виникає в ситуаціях, у яких людина відчуває особисту відповідальність. Переживання провини складається з болісного почуття, власної помилки, неправоти стосовно інших або самому собі.

Провина доповнює сором у вихованні соціальної відповідальності, але саме пробудження й розвиток совісті сприяє психологічній зрілості.

Провина є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним з такою моральною якістю, як совість.

Совість характеризується як здатність особи здійснювати моральний самоконтроль, формулювати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання і робити оцінку здійснюваних вчинків.

Совість є, з одного боку, здатність встояти перед спокусою, а з іншої - здатність до розкаяння. Совість є комплексом здібностей, серед яких - стійкість до спокуси, здатність до покорі і здатність відчувати провину.

*Совість - моральний цензор, моральна якість, що є основою для виникнення емоційних переживань провини або гордості за свою поведінку.*

Д. Ангер розглядає провину як двокомпонентну емоцію. Перший компонент - *вербально-оцінна реакція* людини («Я не повинен був робити цього»!), або *розкаяння*. У її основі лежить негативне відношення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або досконалого проступку, або порушення власних моральних принципів. Визнання своєї провинності («неправильного» вчинку), неправоти або зради своїх переконань породжує другий компонент - *вегетативно-вісцелярну реакцію* з цілою гаммою тяжких і досить стійких переживань, переслідуючих людину: розкаяння совісті, жалкування за досконалим, незручність (сором) перед тим, кого образив, страх втратити дорогу людину і печаль із цього приводу.

3. Фрейд розглядав провину як моральний різновид тривоги, як «тривогу совісті». Провина, по цьому авторові, - це тривога відносно реального або уявного промаху. Переживання цього різновиду тривоги запускає особливий захисний механізм, за допомогою якого людина намагається загладити або нейтралізувати збиток, нанесений його помилковими діями.

Переживання провини підвищує готовність людини йти на поступки. Проте цього не спостерігається, якщо поступок припускає безпосередню взаємодію із скривдженою людиною. З іншого боку, переживання провини може змусити людину бажати покарання. Невірний вчинок може викликати і сором, але у тому випадку, коли вчинок усвідомлюється невірним не взагалі, а тільки у зв'язку з усвідомленням своєї поразки, своєї неспроможності, недоречності цього вчинку. Людина найчастіше випробовує сором, тому що їй не вдалося приховати свій проступок.

Причиною для переживання сорому можуть стати й вчинки, які не вступають в протиріччя з моральними, етичними і релігійними нормами, це так звані, «неморальний сором». «Моральний сором» виникає при засудженні проступку іншими людьми з позиції моральності. При цьому зовсім не обов'язково самому дотримуватися такої ж думки про свій вчинок. В основі сорому лежить *засудження, що йде ззовні*, причому воно може бути як реальним, так і уявним. В протилежність сорому, провина не залежить від реального або передбачуваного відношення оточення до проступку. Переживання провини викликається самоосудом, супроводжується

розкаванням і зниженням самооцінки. Провина є різновидом «морального сорому».

Переживання провини пов'язане з формуванням у людини моральних норм поведінки (совість), з розвитком її як особистості. Д. Осьюбел висунув три передумови розвитку емоції провини :

- 1) прийняття загальних моральних цінностей;
- 2) їх інтерналізація;
- 3) здатність до самокритики, розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями і реальною поведінкою.

Причиною для переживання провини можуть служити як досконалі, так і недосконалі дії (бездіяльність), коли в цій ситуації вони були б доречні і потрібні. Іноді відчуття провини буває необґрунтованим і перебільшеним, завдаючи людині шкоди: викликає хронічну втому, може навіть привести до самогубства.

## 5. Емпатія.

Поняття «емпатія» уперше ввів у психологію Е. Тітченер. Потім цей термін набув безліч психологічних значень, багато в чому втративши свою специфіку. Так, значна частина американських робіт з емпатії відбиває її розуміння як когнітивного процесу, як сприйняття і розуміння внутрішнього світу іншої людини, емоційного змісту твору мистецтва, природи.

В одних авторів емпатія виступає як вид почуттєвого пізнання об'єкта через проєкцію та ідентифікацію, в інших - як здатність поставити себе на місце іншого, передбачати його реакції, у третіх - як здатність розуміння емоційного стану іншого чи як здатність проникати в психіку іншого, розуміти його афективні орієнтації.

За К. Роджерсом, емпатія - це здатність сприймати внутрішній світ іншого точно, але без утрати відчуття «начебто». Це значить, що зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань. Якщо цей відтінок «начебто» зникає, то мова йде вже про ідентифікацію з емоційним станом іншого, про зараження його емоцією і переживанні її в такому ж ступені по-справжньому.

В. В. Бойко виділяє в емпатії три канали: *раціональний, емоційний і інтуїтивний*. Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення того, хто емпатує, на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну в неї проблему. Це прояв спонтанного інтересу до іншого. Емоційний канал дозволяє тому, хто емпатує, входити в емоційний резонанс з іншими - співчувати, співучаствовать. Інтуїтивний канал дає можливість бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості того, хто емпатує.

А. В. Петровський запропонував розрізняти *емоційну* емпатію, засновану на механізмах проєкції і наслідування моторним і афективним реакціям іншої людини; *когнітивну* емпатію, яка базується на інтелектуальних процесах (порівняння, аналогія тощо), та *предикативну* емпатію, що виявляється як здатність людини пророкувати афективні реакції

іншого в конкретних ситуаціях. Як особливі форми емпатії автор виділив співпереживання - переживання суб'єктом тих емоційних станів, що випробує інша людина, через ототожнення з нею, і співчуття - переживання власних емоційних станів із приводу почуттів іншого. Важливою характеристикою процесів емпатії, є слабкий розвиток рефлексивної сторони, замкнутість у рамках безпосереднього емоційного досвіду.

Заважає формуванню і прояву емпатії така властивість особистості, як її егоцентризм, а також випробовуваний людиною психологічний дискомфорт (тривожність, агресивність, депресія, невротизація). Відіграють роль і установки, що перешкоджають емпатії: уникати зайвих контактів, вважати недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, спокійно відноситися до переживань і проблем інших людей.

Походження емпатії багато в чому залишається загадковим. А. Адлер думав, що вона порозумівається існуванням вродженого почуття спільності.

Більш реальні представлення про емпатію біологів та етологів, які бачать прояв емпатії в альтруїстичному поведінні тварин. Найпростіша реакція такого типу - емпатичний дістрес, який є мимовільним реагуванням на хворобливі емоційні стани іншого.

Емпатія допомагає сполучити власні інтереси з турботами про інші, робить поведінку соціальною. Як відомо, емпатія полегшує альтруїстичну поведінку, сприяє теплоті та близькості взаємин й гальмує міжособистісну агресію. Ті, хто патологічно позбавлений почуття емпатії, як, наприклад, психопати, завжди зайняті невідкладним задоволенням тільки своїх потреб та байдужі до нестатків і переживань інших. З іншого боку, люди, що мають надмірну емпатію, ризикують поставити під погрозу своє буття, беручи на себе непосильний тягар турбот інших людей.

Варто підкреслити, що розвиток емпатії - це не спонтанний процес «розгортання вроджених задатків», а дуже складний і цілеспрямований виховний процес.

## 6. Любов

Любов - почуття самовідданої і глибокої прихильності, серцевого потягу; схильність, пристрасть до чого-небудь.

Близькість - невід'ємна частина стійкою, приносить задоволення емоційної зв'язку; є основою любові. Незважаючи на те що вона зазвичай проявляється в умовах шлюбу, самотні люди також можуть зав'язувати близькі стосунки - хоча і на тимчасовій основі.

Очевидно, що любов складається з таких емоцій, як інтерес - збудження і задоволення - радість. Ці базові емоції можуть виявитися найважливішими компонентами мотивації, що визначає нашу поведінку в любові.

На думку К. Ізарда, любов може бути визначена як патерн емоцій і когнітивних процесів. Любов включає в себе як чуттєвий, так і розумовий компонент, і, крім того, додатково до основних емоційних переживань, деякі різновиди любові включають сексуальний потяг. Весь цей комплекс ми

називаємо любов'ю і тому говоримо про її складності і навіть загадковості.

Є різні типи кохання, і в кожному з них вона проявляється по-різному. Любов включає в себе соціальні відносини, міцну прихильність й емоційний зв'язок між людьми. Крім того, всі типи любові мають деякі загальні ознаки, такі, як прихильність, вірність, відданість, бажання захищати кохану людину і піклуватися про нього.

Трехкомпонентна теорія любові Роберта Стернберга демонструє те, наскільки складно досягти успіху в близьких відносинах, які визначаються як любовні.

Стернберг визначає три основні складові любові: інтимність, пристрасність і рішення / зобов'язання.

Інтимність - почуття близькості, яке з'являється в любовних відносинах. Люблячі люди відчують себе пов'язаними один з одним, у них спільні інтереси і заняття, вони діляться один з одним своїми речами, думками і почуттями. Фактично загальні інтереси і заняття можуть стати одним з вирішальних чинників в перетворенні відносин залицяння в люблячі, подружні стосунки.

Пристрасть - друга складова любові, відноситься до таких видів збудження, які призводять до фізичного потягу і сексуальної поведінки у відносинах. Сексуальний потяг практично завжди супроводжується тією чи іншою емоцією. У поєднанні з гнівом і презирством воно перероджується в садизм або сексуальне насильство. Поєднання сексуального потягу з почуттям провини може дати мазохізм або імпотенцію. У любові і в шлюбі сексуальний потяг викликає у партнерів радісне збудження, гостре переживання чуттєвої насолоди і залишає після себе найяскравіші враження.

Любов - пристрасність емоційна, хвилююча, інтенсивна. Якщо почуття взаємне, люди переповнені любов'ю і відчують радість, якщо немає - вона спустошує їх і призводить до стану відчаю. Подібно до інших форм емоційного збудження, пристрасна любов являє собою суміш захоплення і зневіри, радісного трепету і тужливої пригніченості.

Остання вершина трикутника кохання - рішення - зобов'язання. Ця складова має короткочасний і довгостроковий аспекти. Короткочасний відбивається в рішенні того, що конкретна людина любить іншого. Довготривалий аспект являє собою зобов'язання зберігати цю любов.

Крім того, має сенс розглянути подвійні комбінації трьох основних характеристик:

- зв'язок сексуальності і інтимності, існуюча при романтичній любові, але має на увазі любов пристрасну;
- зв'язок інтимності і відповідальності в рамках товариської або партнерської любові, з якої виключена сексуальність;
- досконала любов, при якій три її компоненти, немов зрілий плід, знаходяться в стані рівноваги, іменованого Стернбергом збалансованим трикутником. І любов після фази свого розвитку балансує між інтимністю, сексуальністю і відповідальністю.

Близькість може руйнуватися негативними почуттями - гнівом і

роздратуванням. Страх бути відкинутими також перешкоджає близькості, особливо коли він підштовхує до помилкової ідентичності, в основі якої лежить бажання догодити іншим, а не реалізація важливих внутрішніх потреб.

## 7. Алексітімія.

П. Сіфнеосом ввів поняття «алексітімія». Людина, яка має подібну особливість особистості, погано орієнтується в своїх почуттях і не здатна словесно описати свій емоційний стан - свого роду «емоційна глухонімота». Більш того, їй важко охарактеризувати свої переживання і так само важко, а часом просто неможливо пов'язати їх з тілесними відчуттями. Ще одна характеристика алексітімічної особистості - «сліпота фантазії», іншими словами - убогість уяви, стереотипність мислення з дефіцитом мислення образного, з недостатньою здатністю до символізації.

Очевидно, що нездатність людини, яка страждає алексітімією, усвідомлювати свої емоції призводить до того, що вони витісняються. Накопичення тілесних проявів невідреагованих, які не отримали розрядки емоцій і призводить в кінцевому рахунку до розвитку психосоматичних захворювань. Діє як би своєрідний «закон збереження» щодо емоцій: коли людина не може висловити свої почуття словами, він висловлює їх тілом. Тим самим алексітімія на психологічному рівні стає аналогом соматизації, яка проявляється на рівні фізіологічному. Сучасні медико-психологічні дослідження свідчать про те, що алексітімія відіграє провідну роль в розвитку психосоматичних захворювань.

Можна розглядати алекситимію як своєрідну форму парціальної затримки психічного розвитку, а саме порушення розвитку у дитини здатності виражати свої емоції словами. Алексітімія виникає в тому випадку, якщо ця здатність в достатній мірі не сформувалася. Крім того, недостатнє уяву при алексітімії призводить і до порушення процесу ідентифікації з оточуючими, а відповідно, до невміння уявити себе на місці співрозмовника і представити його почуття. А це призводить до нездатності відчувати симпатію до інших людей і звідси - до порушення емоційного контакту з людьми. Відносини пацієнтів, які страждають алекситимією, з оточуючими характеризуються формальністю, бездушністю, «гіпернормативністю», тим самим - нездатністю підтримувати стійкі, дійсно близькі і відкриті відносини. Почасти ж прояви алексітімії, емоційної «скутості», схильності приховувати свої почуття або принаймні не демонструвати їх відкрито є набутою реакцією, так як служать моделлю для наслідування (навчання за моделлю).

Справді, нерідко подібна поведінка заохочується суспільством. В цілому стереотипи поведінки людини в суспільстві (в першу чергу пов'язані з емоційною експресією), що сприяють формуванню алексітімії, об'єднуються уявленням про стандарти так званого депресивної спільноти: не можна показувати свої емоції відкрито, щоб вони не були прийняті за прояви слабкості.

Алекситимія розглядається як наслідок недостатньої зв'язку лівої

(свідомого, мовлиневого, малоемоціональний) і правої (підсвідомого, невербального, емоційного) півкулі. При цьому людина ніби живе в стані безперервного внутріпсихічних (міжпівкульної) конфлікту - у нього в порівнянні з «звичайними» людьми більшою мірою виражено домінування мовного півкулі і придушення невербального, несвідомого.

### **Література**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

**Тема № 26.** Вікові особливості емоційної сфери

**Семінарське заняття.** Вікові особливості емоційної сфери.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про вікові особливості емоційної сфери.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі.
2. Особливості емоційної сфери в дитячому віці.
3. Особливості емоційної сфери в дошкільному віці.
4. Особливості емоційної сфери в молодшому шкільному віці.
5. Особливості емоційної сфери в підлітковому віці.
6. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці.
7. Особливості емоційної сфери в літньому віці.

### **Методичні вказівки:**

1. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі.

Існує тісний зв'язок емоційного й інтелектуального розвитку. З віком міняються емоційні реакції та значення активаторів конкретних емоцій. Виявлено, що в онтогенезі розвиток базальних емоцій, а також знань про них формується з випередженням у порівнянні із вторинними емоціями.

Отже, кожний віковий період характеризується своїми особливостями прояву емоцій і почуттів.

З віком відбувається розширення й ускладнення знань про емоції. Збільшується кількість понять, у яких усвідомлюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первісних узагальнених понять «приємне-неприємне».

Якщо перші емоції пов'язані з біологічними потребами дитини (у самозбереженні, у волі й задоволенні), то подальше збагачення приводів до прояву емоційних реакцій пов'язане з інтелектуальним розвитком дитини.

2. Особливості емоційної сфери в дитячому віці.



Немовля має три емоції: страх (точніше було б сказати - переляк), що виявляється при сильному звуці; гнів, як реакцією на стиснення рухів, і задоволення, що виникає у відповідь на погойдування, а також на легкі поглажування шкіри. Щодо вираження цих емоцій – насамперед у немовляти виникає плач. Але в нього буває вираження, схоже на посмішку. Імовірно, це чисто рефлекторне явище, яке не пов'язане з подіями навколишнього світу. Поступово посмішка стає більше певної, дитина посміхається у відповідь на найрізноманітніші стимули.

Форми реагування, які пов'язані із плачем і посмішкою, очевидно, універсальні й відбивають процес дозрівання нервової системи.

У перші півроку життя дитини афективно-особистісні зв'язки проявляються як її прагнення розділити з дорослими свої позитивні емоції із приводу сприйняття впливів, що радують (цікавої іграшки, веселої музики тощо). Спочатку - це відстеження візуальних ознак співпереживання, включення об'єкта сприйняття й дорослого в єдине поле зору; трохи пізніше відзначаються більше активні прояви: показ дорослому предмета, що радує, очікування відповідних позитивних емоцій.

До другої половини першого року життя дитина проявляє вміння користуватися сприйняттям емоцій матері для того, щоб перевірити себе й одержувати підтримку, а також за виразом її обличчя орієнтуватися, чи продовжувати свої дії, коли ситуація стає незнайомою. Це афективна взаємодія називається «соціальним співвіднесенням».

В 2-3 роки з'являються соціальні форми гніву - ревності й заздрість. Діти гніваються й плачуть, якщо їхня мати в них на очах пестить чужу дитину. У результаті соціальних контактів з'являється радість як вираження базової емоції задоволення. У три-п'ять років сором, з'єднуючись із емоцією страху, здобуває нову якість, перетворюючись у страх осуду.

У віці 2-3 років діти можуть зображувати емоції, підбирають мімічні засоби для вираження радості, гніву, відрази, прикрості, подиву, сорому.

У дітей 3 років з'являється гордість за свої досягнення. Діти прагнуть продемонструвати свої успіхи дорослому. Якщо це не вдається, то їх радісні переживання із приводу успіху істотно захмарюються. Виникає образа із приводу ігнорування або невизнання успіху дорослими, прагнення перебільшення успіху, хвастощам. Але незаслужена похвала викликає в дітей 2-3 років зніяковілість, незручність.

Помітні зміни відбуваються з віком в емоційному відношенні дітей до однолітка. Діти молодшої ясельної групи, як правило, з посмішкою розглядають один одного, іноді спостерігаються прояви пещення. Після 2 років емоційна реакція стає набагато яскравіше. Збільшується емоційне зараження дітей друг від друга й емоційна чуйність стосовно іншої дитини. Спільна діяльність носить яскраво виражене емоційне фарбування, що бурхливо наростає в ході взаємодії.

### 3. Особливості емоційної сфери в дошкільному віці.

Для дітей раннього молодшого віку характерні відставлені емоційні

реакції на ситуацію, невміння розуміти емоційні стани інших, а вираження емоційного стану (експресія) відповідає його реальному протіканню.

Дошкільники вже настільки опановують вираження емоцій, що показувана експресія тієї або іншої емоції зовсім не означає переживання ними неї. У дошкільників з'являється очікування (передбачення) тих або інших емоцій, що впливає на мотивацію їх поведінки й діяльності, вносячи корективи в їх плани. Ця корекція ґрунтується «на емоційному передбаченні, передчутті мислимої, що представляється ситуації, що може виникнути в більш-менш віддаленому майбутньому в результаті дій, що уживаються дитиною, і оцінки значення їхніх наслідків для себе самої, оточуючих людей».

У дошкільному віці поступово розвивається вміння визначати емоційний стан інших людей.

*Довербальний тип.* Емоція не позначається словами, її впізнання виявляється через установлення дітьми відповідності вираження особи характеру конкретної ситуації («він, напевно, мультик дивиться»).

*Дифузно-аморфний тип.* Діти називають емоцію, але сприймають її поверхово, нечітко («веселий», «подивився й довідався, що він сумує»). Складові елементи еталона емоції ще не диференційовані.

*Дифузно-локальний тип.* Сприймаючи вираження емоції глобально й поверхово, діти починають виділяти окремий, часто одиничний елемент експресії (у більшості випадків - очі).

*Аналітичний тип.* Емоція зорієнтується завдяки виділенню елементів експресії. У гнітючому числі випадків діти опираються на вираження обличчя, а не пози.

*Синтетичний тип.* Це вже не глобальне й поверхнєве сприйняття емоцій, а цілісне, узагальнене («зла вона, тому що вся зла»).

*Аналітико-синтетичний тип.* Діти виділяють елементи експресії й узагальнюють їх («вона весела, у неї все обличчя таке - очі веселі й рот»).

Представленість цих типів сприйняття емоцій у групах дітей різного віку не однакова.

Г. М. Бреслав до емоційних розладів у дошкільному віці відносить:

- 1) відсутність емоційної децентрації - дитина не здатна співпереживати ні в реальній ситуації, ні при прослуховуванні літературних творів;
- 2) відсутність емоційної синтонії - дитина не здатна відгукуватися на емоційний стан іншої людини, насамперед близької або симпатичної;
- 3) відсутність специфічного феномена емоційної саморегуляції - дитина не випробовує провини, пов'язаної з новим етапом самосвідомості («Це я зробив») і здатністю емоційно вертатися в минуле.

#### 4. Особливості емоційної сфери в молодшому шкільному віці.

Надходження в школу змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності й збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які викликали емоційні реакції в дошкільників, у школярів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо

реагує на його події, що зачіпають, у нього з'являється здатність придушувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як у ту, так і в іншу сторону: він може як не виявляти наявну емоцію, так і зображувати емоцію, що він не переживає.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

- 1) легкою чуйністю на події, що відбуваються, і забарвленістю сприйняття, уяви, розумової й фізичної діяльності емоціями;
- 2) безпосередністю й відвертістю вираження своїх переживань - радості, суму, страху, задоволення або невдоволення;
- 3) готовністю до афекту страху; у процесі навчальної діяльності страх дитина переживає як передчуття неприємностей, невдач, непевності у своїх силах, неможливість упоратися із завданням; школяр відчуває погрозу своєму статусу в класі, родині;
- 4) великою емоційною нестійкістю, частою зміною настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильністю до короткочасних і бурхливих афектів;
- 5) емоціогенними факторами для молодших школярів є не тільки ігри й спілкування з однолітками, але й успіхи в навчанні й оцінка цих успіхів учителем і однокласниками;
- 6) свої й чужі емоції й почуття слабо усвідомлюються й розуміються; міміка інших сприймається часто невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів навколишніми, що приводить до неадекватних відповідних реакцій молодших школярів; виключення становлять базові емоції страху й радості, у відношенні яких у дітей цього віку вже є чіткі подання, які вони можуть виразити вербально, називаючи п'ять синонімічних слів, що позначають ці емоції.

Школярі молодших класів легше розуміють емоції, що виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але утрудняються наділити емоційні переживання в слова. Краще розрізняються позитивні емоції, чим негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. Непізнаної виявилася емоція провини.

На відміну від дошкільників, у молодших школярів виникає здатність до співпереживання при сприйнятті тяжких сцен і драматичних конфліктів.

У молодшому шкільному віці особливо яскраво видна соціалізація емоційної сфери.

## 5. Особливості емоційної сфери в підлітковому віці.

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значущі відносини визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій. При цьому недолік досвіду переживання емоцій у новій провідній діяльності (навчанні) й досвіду спілкування приводять до того, що підліток на підставі свого емоційного еталону складає не загальне, повторюване в різних людях, а індивідуальні особливості конкретної людини. Зберігається у підлітків і негативне відношення до себе. У результаті для цього віку характерна схильність до негативних емоцій і

неузгодженість у мотиваційній сфері.

У підлітків у порівнянні зі школярами молодших класів поліпшується вербальне позначення базових емоцій страху й радості. Довжина словника синонімів, що позначають ці емоції, збільшується до шести-семи слів. Починаючи з підліткового віку знання про емоції стають усе більше опосередкованими відносинами до цих емоцій.

Для емоційної сфери підлітків характерні:

1) дуже більша емоційна збудливість, тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим проявом своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаве діло, жагуче відстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе й своїх товаришів;

2) більша стійкість емоційних переживань у порівнянні з молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образи;

3) підвищена готовність до очікування страху, що проявляє в тривожності (В. Н. Кисловська встановила, що найвища тривожність спостерігається в підлітковому віці); підвищення тривожності в старшому підлітковому віці пов'язане з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, що викликає різні емоції, у тому числі у зв'язку зі страхом здатися смішним;

4) суперечливість почуттів: часто підлітки з жаром захищають свого товариша, хоча розуміють, що той гідний осуду; при високорозвиненому почутті власного достоїнства, вони можуть заплакати від образи, хоча й розуміють, що плакати соромно;

5) виникнення переживання не тільки із приводу оцінки підлітків іншими, але й із приводу самооцінки, що з'являється в них у результаті росту їх самосвідомості;

6) сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше й хворобливіше переживають несхвалення товаришів, чим несхвалення дорослих або вчителів; часто з'являється страх бути знедоленим групою;

7) пред'явлення високих вимог до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більше виборча й інтимна, більше тривала; під впливом дружби змінюються й підлітки, щоправда, не завжди в позитивну сторону; поширена групова дружба;

8) прояв цивільного почуття патріотизму.

6. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці.

Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, «яке повинне принести щастя».

Емоційна сфера старшокласників характеризується:

1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;

2) більшої, ніж у середніх класів, що вчать, стійкістю емоцій і

почуттів;

3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких ним людей;

4) розвитком естетичних почуттів, здатністю бачити прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття в старшокласників більше складні, чим у середніх класів, що вчать. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;

5) більшою стійкістю й глибиною дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості й зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;

6) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності й щирості.

У більшості випадків виникає почуття любові, яке викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття й прагнення.

Отже, щодо вікових змін емоційної сфери, можна відзначити

1) збільшення кількості емоціогенних об'єктів, що особливо мають соціальний характер;

2) зростання диференційованості емоційних переживань;

3) виникнення емоційних переживань не тільки із приводу сьогодення, але й із приводу майбутнього;

4) поява здатності відривати експресивні засоби від переживань;

5) збільшення здатності розуміння емоцій інших людей.

6) перехід емоціогенних реакцій від імпульсивності до довільності.

## 7. Особливості емоційної сфери в літньому віці.

Загальні зміни в емоційній сфері літньої людини мають наступні ознаки: зміна динамічності емоційних станів, що виражається або в інертності, або в лабільності емоцій; зростання ролі й місця, яке займають негативні емоції; висока стійкість вищих емоцій, у тому числі емоцій, пов'язаних з індивідуальною творчістю. У літньому віці значно зменшується контроль за проявом емоцій (сміх, радість, сум). Нерідко спостерігається й протилежне явище - емоційна черствість, зниження емпатійності.

До окремих ознак емоційної сфери в людей похилого віку відносять стійку перевагу тієї або іншої модальності переживань: тривоги, смутку, роздратованого невдоволення. Однак є більша категорія осіб, у якої до глибокої старості зберігаються оптимістичний настрій, бадьорість духу.

Багато особливостей емоційної сфери осіб літнього віку обумовлені зміною їх соціальної ролі в суспільстві у зв'язку з відходом на пенсію, з

необхідністю адаптації до нових умов життя. В одних це викликає появу негативних емоційних переживань, в інших - позитивних, коли людина радується тому, що нарешті-те вона може вільно розпоряджатися своїм часом і присвятити себе справам, які його цікавлять.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

**Тема № 27.** Вплив професійної діяльності на емоційну сферу

**Семінарське заняття 1.** Загальна характеристика емоційної сфери.

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про емоційну сферу.

Кількість години: 2.

Навчальні питання:

1. Особливості емоційної сфери в представників різних професій.
2. Поняття про емоційне вигорання.
3. Профілактика емоційного вигорання.

### **Методичні вказівки:**

1. Особливості емоційної сфери в представників різних професій.

Праця стає найважливішим джерелом людських почуттів. Найважливіші емоції, які грають в життя зазвичай дуже велику роль і істотно позначаються на загальному емоційному стані, настрої людини, пов'язані з ходом його трудової діяльності, її успіхом або неуспіхом, удачами або невдачами.

Різні напрями суспільно-трудової діяльності людини породжують або розвивають всілякі напрями і сторони його емоційності.

Кожна нова предметна область, яка створюється в громадській практиці і відбивається в людській свідомості, породжує нові почуття, в яких встановлюється нове відношення людини до світу.

Впродовж життя у людини формується деяка система еталонів, за допомогою якої він і оцінює інших людей. Останні дослідження в області розпізнавання емоцій показали, що на можливість людини розуміти інших впливає ціла низка чинників: статево-вікові, особові, професійні особливості, а також приналежність людини до тієї або іншої культури.

Багато професій вимагає від людини уміння управляти своїми емоціями і адекватно визначати виразні рухи людей, що оточують його. Розуміння реакцій інших людей і правильне реагування на них в умовах спільної діяльності - невід'ємна частина успішності у багатьох професіях.

Нездатність домовитися, зрозуміти іншу людину, увійти до його положення може привести до повної професійної некомпетентності. Особливо важлива ця якість для людей, в професіях яких спілкування займає найважливіше місце (наприклад, лікарів, психотерапевтів, керівників, учителів, тренерів, слідчих, дипломатів, соціальних працівників, менеджерів тощо).

Уміння розбиратися в численних нюансах емоційних проявів і відтворювати їх необхідно людям, що присвятили себе мистецтву (акторам, художникам, письменникам).

Емоційність учителя є найважливішим чинником дії і взаємодії в учбово-виховній роботі; від неї залежить успіх емоційної дії, вона мобілізує учнів, спонукає їх до дій, активізує їх інтелектуальну активність.

Медицина є тією сферою діяльності людини, де переважають негативні емоційні стани. Хворі чекають від медичного персоналу співчуття, дбайливості, що вимагає прояву емпатійності. Тому вважається, що в медицину, як і в інші соціономічні професії, повинні йти люди з високим рівнем емпатії. Вважають, що висока емпатійність лікаря допомагає краще відчувати стан пацієнта. Разом з цим, лікаря характеризує здатність легко долати неприємні враження.

Не можна не враховувати і того, що медичні працівники, що постійно стикаються із стражданням людей, вимушені споруджувати своєрідний бар'єр психологічного захисту від хворого, ставати менш емпатичними, інакше їм загрожують емоційне перегорання і навіть невротичні зриви. До речі, показано, що у двох третин лікарів і медичних сестер реанімаційного відділення спостерігається емоційне виснаження як один з симптомів емоційного вигорання. У іншій роботі виявлено, що емоційне вигорання сильніше виражене у лікарів-кардіологів, чим у лікарів-онкологів і стоматологів. Це пояснюється тим, що кардіологи частіше знаходяться в екстремальних ситуаціях.

Звідси вимоги, що пред'являються до емоційної сфери медичних працівників, досить суперечливі. Разом з емпатичністю медики мають бути і емоційно стійкими. Як надмірна емоційність, так і емоційна загальмованість можуть бути перешкодою для здійснення чітких і швидких дій).

Медичні сестри мають різні типи емоційності. Так звана «сестра-рутинер» не співпереживає хворим, не співчуває їм. Тип «нервової сестри» схилений до емоційної нестабільності, до невротичних реакцій. Вони дратівливі, запальні, виглядають похмурими, як би скривдженими на ні в чому не повинних хворих. Їх переслідує страх заразитися або захворіти «важкою хворобою». Мабуть, тільки сестра материнського типу відповідає вимогам своєї професії : вона емпатична і дбайлива.

Відносно емоційних характеристик представників інших професій дані ще мізерніші. Для льотної діяльності неоптимальним є як високий, так і занадто низький рівень тривожності. Частково це підтверджують і ці М. А. Котика, який знайшов, що нещасні випадки виникають у пілотів, що мають меншу боязнь небезпеки. Аварійність водіїв, що управляють

великовантажними самоскидами, пов'язана з фрустрацією напруженістю і тривогою.

Підприємці дотримуються думки, що бізнесом можуть займатися як емоційно чутливі люди, так і «жорсткі», «товстошкірі». Згідно з іншою точкою зору, у бізнесі потрібні люди, які можуть спокійно вирішувати будь-які поставлені завдання. Емоції ж заважають об'єктивно оцінити реальність і тому їх потрібно виключати з оцінок і дій. Об'єктивні дослідження багато в чому підтвердили другу точку зору. Підприємці можуть бути віднесені до емоційно стійких осіб. За цим показником вони перевершують як потенційних підприємців, що так і не займаються бізнесом. При цьому ті, що активно займаються бізнесом відрізняються більш високим рівнем емоційної стабільності. Вони рідко довіряють своїм емоційним враженням. Круг ситуацій, що викликає у них сильні емоційні реакції, дуже обмежений. Емоційна рівновага зберігається у них і в міжособовому спілкуванні.

Потенційних підприємців відрізняє середній рівень емоційної стійкості. Вони зберігають спокій в ситуаціях, розвиток яких вони можуть передбачити. Додаткові і несподівані труднощі порушують їх емоційну рівновагу, з'являються тривога, занепокоєння, емоційна напруга. Критика оточення викликає роздратування.

У чоловіків-підприємців, що відрізняються низькою особовою тривожністю, практично відсутній страх дії. При цьому вони менше піддаються страху, ніж жінки-підприємці. Серед працівників бюджетної сфери більшість мали особову тривожність і виражений страх дії.

## 2. Поняття про емоційне вигоряння.

Наприкінці ХХ століття велике інтерес дослідників залучив феномен «емоційного вигоряння» як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, що працюють із людьми (учителів, психологів, психіатрів, священиків, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговування й ін.).

Термін «емоційне вигоряння» увів американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, що перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами та іншими суб'єктами професійної діяльності в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної марності. Потім феномен «емоційного вигоряння» був деталізований, у результаті чого виділився його синдром. Б. Пельман і Е. Хартман виділяли три головні компоненти: *емоційне й/або фізичне виснаження, деперсоналізація й знижена робоча продуктивність*.

Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційної перенапруги й у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з таким же наснагою, бажанням, як раніше.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого й навіть негативного ставлення до людей – суб'єктів професійної діяльності.



Контакти з ними стають формальними, знеособленими; виникаючі негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і проявлятися у внутрішньо стримуваному подразненні, яке згодом проривається назовні й приводить до конфліктів. Подібні стани мають місце в замкнених робочих колективах, що виконують тривалий час (до півроку) спільну діяльність.

Знижена робоча продуктивність проявляється в зниженні самооцінки своєї компетентності (у негативному сприйнятті себе як професіонала), невдоволенні собою, негативному відношенні до себе як особистості.

До трьох основним факторам, що відіграють істотну роль в «емоційному вигоранні», відносять наступні: особистісний, рольовий і організаційний.

Синдром вигорання характеризується певними симптомами.

Психофізичні симптоми:

- відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища;
- загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- підвищена дратівливість на незначні події;
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;
- відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;
- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
- постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить;

- керівникові важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;
- дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;
- різке зростання викурених за день цигарок, вживання медикаментозних засобів.

Чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

За Christina Maslach та Susan E. Jackson, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших, тощо.

### 3. Профілактика емоційного вигоряння.

Серед особистісних особливостей, що сприяють «вигорянню», виділяють емпатію, гуманність, м'якість, увлекаємость, ідеалізованість, інтровертованість, фанатичність. Є дані, що в жінок емоційне виснаження настає швидше, чим у чоловіків, хоча це підтверджується не у всіх дослідженнях. Встановлений зв'язок «вигоряння» з почуттям значимості себе на робочому місці, із професійним просуванням, автономією й рівнем контролю з боку керівництва. Значимість роботи є бар'єром для розвитку «вигоряння». У той же час незадоволеність професійним ростом, потреба в підтримці, недолік автономії сприяють «вигорянню». В. І. Ковальчук відзначає роль таких особистісних особливостей, як самооцінка й локус контролю. Людям з низьким рівнем самооцінки й екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш уразливі й піддані «вигорянню».

Найбільш уразливими, «вигоряючими» ті, хто вирішує стресові ситуації агресивно, у суперництві, нестримано, за будь яку ціну, а також «трудоголиків».

До організаційного фактора, що сприяє розвитку «вигоряння», відносять: багатогодинний характер роботи, не оцінюваної належним чином, що має важко вимірюваний зміст виняткової продуктивності, що вимагає; неадекватність характеру керівництва з боку начальства змісту роботи тощо.

Серед організаційних факторів «вигорілі» особи вказують на наступні причини «вигоряння»: надмірний рівень напруги й обсяг роботи, особливо при нереальних строках її виконання; монотонність роботи внаслідок занадто великої кількості повторень; вкладання в роботу більших особистісних ресурсів за недостатності визнання й позитивній оцінці; фізична знемога, недостатній відпочинок або відсутність нормального сну; робота без подальшого професійного вдосконалювання; напруженість і конфлікти в міжособистісних відносинах; недостатня підтримка з боку колег; емоційна насиченість або когнітивна складність комунікації й ін.

Показана наявність синдрому «емоційного вигоряння» у вчителів, у лікарів і медичних сестер, у вчених, у керівників, серед представників багатьох інших професій.

Фактори розвитку емоційного вигорання для юристів:

- психологічна гострота і глибина проблем суб'єктів професійної діяльності (необхідність проявляти розуміння, співчуття і глибоку емпатію)
- наявність регламентуючих документів, а також принципів, при низькому ступені визначеності і відповідної алгоритмізованості спільних дій;
- невизначений евристичний характер самої професійної діяльності;
- робочі перевантаження
- дефіцит часу для виконання професійних функцій
- неоптимальний характер соціально-психологічного клімату в колективі
- неадекватна тривалість робочого дня.

### ***Теми для доповідей та рефератів:***

1. Вплив емоційних переживань на виникнення соматичних розладів у людини
2. Концепція емоційного вигорання Бойко В.В.
3. Розуміння емоційного вигорання у працівників поліції в роботах В. Медведєва.
4. Особливості емоційної деформації працівників поліції.
5. Передстартова тривога спортсменів.
6. Чинники, що впливають на формування професійної деформації особистості співробітника поліції.

### ***Література:***

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.

3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007.

4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

## **Тема № 28. Воля**

### **Практичне заняття.**

Навчальна мета заняття: поглиблення знань здобувачів вищої освіти з проблеми саморегуляції.

Кількість годин: 2.

### **Навчальні питання:**

1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007.

2. URL: <https://psylab.com.ua/tools>

3. Стимульний матеріал методики Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

### **План проведення заняття:**

#### **I Порядок проведення вступу**

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» був створений в 1988 році у лабораторії психології саморегуляції (завідуюча - В.І. Моросанова). Опитувальник використовується для наукових досліджень і в якості інструменту практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності. Мета методики - це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції і її персональний профіль, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей - гнучкості і самостійності.

Опитувальник складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗС), яка характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень в кожній), виділених відповідно до основних регуляторними процесами планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також і регуляторно-особистісними якостями: гнучкості (Г) і самостійності (С). Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал. Це відноситься до тих тверджень опитувальника, які характеризують як регуляторний процес, так і регуляторно-особистісне якість.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого

планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичним. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущих умовах, ступінь їх усвідомленості, деталізованості й адекватності.

Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У досліджуваних з низькими показниками за шкалою слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформувалася у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованості і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (Ор) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробовуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватності самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості

отриманих результатів з метою діяльності, так і призвели до нього причини, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При низьких показниках за цією шкалою випробовуваний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі випробовувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість Регуляторика дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ОУ), яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і

досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує новими видами активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

## **II Порядок проведення основної частини**

Кожен з курсантів проводить методiku «Стиль саморегуляції поведінки», обробляє результати та формулює висновок за отриманими результатами.

## **III Порядок проведення заключної частини**

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки методики «Стиль саморегуляції поведінки».

## **Тема № 28. Воля.**

### **Семінарське заняття.**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про волю.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Вольова діяльність.
2. Мимовільні, довільні і вольові дії
3. Воля в онтогенезі.
4. Етапи формування вольової дії.
5. Вольові якості особистості.

### **Методичні вказівки:**

1. Вольова діяльність

Воля - здатність людини, що виявляється в самодетермінації і саморегуляції своєї діяльності та різних психічних процесів. Вольові дії - найважливіший показник поведінки людини.

Воля - це психічний процес свідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності й поведінки з метою досягнення поставлених цілей. Іноді досягнення мети не потребує додаткових зусиль, але частіше за все досягнення мети пов'язане з подоланням труднощів і перешкод.

*Вольова діяльність* - це особлива форма активності людини. Вона полягає в тому, що людина здійснює владу над собою, контролює власні імпульси і в разі необхідності - гальмує їх. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму і ототожнювати з нею. Воля у людини виникла і сформувалася під впливом суспільної трудової діяльності.

Вольова діяльність обов'язково передбачає цілий ряд актів і дій, які, в свою чергу, передбачають широкий ступінь усвідомлення особистістю її зусиль і характеру психічний процесів, які здійснюються. Тут і оцінка ситуації, і вибір шляху для майбутньої дії, відбір засобів, потрібних для досягнення мети, прийняття рішень та ін.

#### Функції волі

1. Спонукальна - організація активності людини. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, то воля створює допоміжне спонукання, змінюючи сенс дії (робить її більш значущою). Спонукання людини до дій створює певну впорядковану систему - ієрархію мотивів - від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних з переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Виходячи з розуміння волі як моральної саморегуляції, основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим.

2. Гальмівна функція - стримування небажаних проявів активності. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон. Вольове регулювання поведінки було б неможливе без гальмівної функції. Наприклад окремі прояви людської вихованості: не дати виходу агресії, не виявити негативні емоції.

Таким чином, воля - остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме, як оволодіння власним мотиваційним процесом, створенням вищої психічної функції, що представляє собою довільну форму мотивації по створенню додаткового спонукання (або гальмування) і соціально необхідного або контрольованому дії.

Чхартішвілі Ш.Н. вважав, що в людина має здатність стати вище справжнього моментального стану, стримувати імпульси активізованих потреб, прислухатися до запитів суспільства і, погодившись з ними, намітити і здійснити такі цілі, які ні в якій мірі не відповідає його актуалізованим потребам.

Воля, з точки зору Чхартішвілі Ш.Н., має наступні характеристики: свідомість і момент посилення. Вчений вважав, що існує імпульсивна і вольова поведінка. Вольова поведінка є специфічною особливістю людини, вимагає наявності певних інтелектуальних передумов, високий рівень розвитку свідомості. Вольовим поведінкою, на відміну від імпульсивного, керує не будь-яка потреба, а сама особистість, сам суб'єкт волі. Типовою формою вольового поведінки є праця, вчення. Метою вольового поведінки є захист і збереження певної об'єктивної цінності навіть тоді коли воно



стримує імпульс який-небудь актуальної потреби і усуває можливість розгорнути на його основі відповідну поведінку.

Таким чином, «внутрішнім» джерелом вольового поведінки, її початком є сама особистість, як суб'єкт волі. Мета вольового поведінки виступає досягнення результатів, що мають об'єктивну цінність, яка виконує функцію мотиву (наприклад, мета праці та цінність, про необхідність створення, захисту і збереження якої свідчать перед особистістю її суспільне становище і її конкретні життєві завдання.

Мотив вольового поведінки завжди з'являється в формі оціночного судження та являє собою явище, незалежне від стану індивіда, що не змінюється відповідно до його суб'єктивним станом. Найчастіше людина має справу з поведінкою подвійної природи. Активність виникає з двох різних за своєю природою джерел, мотивів і цілей. Суб'єкт потреби єдиний з суб'єктом волі, то що для одного є метою, для другого звільняється з полону актуальною потреби і направляється до світу об'єктивних цінностей. В процесі історичного розвитку в умовах суспільного життя людина набуває дві основні свої специфічні особливості: свідомість і волю, за допомогою свідомості він досягає явища об'єктивної дійсності, за допомогою волі

## 2. Воля в онтогенезі.

Велику роль в розвитку волі відіграє сім'я і найближче соціальне оточення в дошкільний період. Із вступом до школи змінюється характер дитини. Навчання стає провідною діяльністю молодшого школяра. У процесі індивідуального виконання класних і домашніх завдань у дитини розвивається самоконтроль, організованість, самостійність та інші вольові якості. В умовах навчання формуються навчальні інтереси - важливі мотиви поведінки учнів. Учителі знають, яке велике значення мають інтереси у вольовій діяльності школярів і постійно намагаються їх стимулювати

Воля молодшого школяра ще слабо розвинена. Вольові дії хоча і стали в результаті сімейного і шкільного виховання більш продуманими, проте не втратили імпульсивного характеру. Безпосередні бажання і почуття залишаються найсильнішими мотивами поведінки. Ці недоліки волі поступово ліквідовуються у підлітковому віці.

Найхарактернішими рисами вольової поведінки підлітка є самостійність та ініціативність. Умови життя, загальний розвиток підлітка сприяють формуванню цих якостей. У психіці підлітка багато протиріч. Вони виявляють сильну волю до самоствердження, але ще слабо знають свої можливості і недооцінюють свої недоліки. Активна, але незріла воля підлітка завдає, як правило, багато клопоту вчителям, батькам, і потрібен великий такт і знання школяра, щоб спрямувати його розвиток у потрібне русло. Між тим, дорослі часто не враховують особливостей підлітка і не роблять потрібних педагогічних висновків. Підліток більше всього боїться, щоб його не сприймали за маленького. Але він не знає всієї складності життя і не має досвіду дорослих, тому він нестриманий, прямолінійний, різкий, самовпевнений, впертий.

Воля підлітка ще не сформувалася, і виховання постійно вносить все нові і нові зміни. Разом з тим, в особистості підлітка чітко виявляються тенденції, відмінні від школярів інших вікових періодів, без врахування яких неможливо успішно вести виховну роботу. Насамперед, у всіх підлітків активно розвивається потреба в самовихованні волі. Дуже важливо, щоб цей процес знаходився постійно під контролем учителя, і перш за все класного керівника.

Період ранньої юності в психічному відношенні - це вік *формування характеру* з усіма його основними компонентами: світоглядом, волею, моральними почуттями і відносинами.

Великий вплив на розвиток волі учнів старших класів має формування стійких життєвих ідеалів. Якщо підлітки ще лише мріють про мету свого життя, то старший школяр всією обстановкою поставлений перед необхідністю вибору для себе життєвого шляху. Він постійно оцінює свої інтереси, нахили, здібності, думає про покликання і професії, перевіряє себе на практиці. Ідеали є не лише бажаною метою, але й важливим засобом щоденного виховання. Ідеали визначають спрямованість волі. Ось чому педагогу важливо знати не лише яку професію вибирає юнак чи дівчина, але й мотиви цього вибору.

Для успішного формування вольових якостей у школярів необхідно не лише використовувати звичайні умови їх учбової діяльності, але й створювати спеціальні. Робота ця повинна переслідувати мету формування у школярів правильних понять про вольові якості і шляхи їх розвитку, сприяти виникненню усіх учнів потреби в їх самовихованні.

### 3. Мимовільні, довільні і вольові дії

Загалом при вивченні поведінки людини доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями.

Мимовільні рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, що йде від периферичної нервової системи, бувають вроджені і набуті:

- вроджені: орієнтувальні, захисні та хапальні реакції, виразні рухи.
- набуті: орієнтувальні, захисні, хапальні і виразні рухи, які здійснюються завдяки діяльності кори великих півкуль головного мозку.

Довільні дії, на відміну від мимовільних, мають такі характеристики:

- 1) наявність усвідомлених мотивів;
- 2) спрямованість на досягнення мети;
- 3) нерозривний зв'язок з мисленням і мовленням.

Власне вольові дії - це дії, скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей і пов'язані з подоланням труднощів.

Основними ознаками вольових дій є:

- свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети;
- наявність конкуруючих (суперечливих) мотивів;
- наявність вольового зусилля.

Загальними характеристиками вольових дій є:

- вольові дії є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, вчиненими за власним свідомим рішенням;

- вольовими діями є дії, зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками, тобто завжди існують підстави, за якими дії мають виконуватися;

- вольові дії можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або в процесі їх здійснення;

- вольові дії можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни сенсу дії і закінчуватися досягненням мети.

Вольові дії поділяють на види:

1) за формою прояву:

- дія - виконання;
- дія - затримка небажаних дій.

2) за ступенем самостійності:

- за власною ініціативою (самостійні);
- задані ззовні (задані).

3) за характером спрямованості:

- вольові дії, спрямовані на задоволення особистих потреб;
- вольові вчинки, спрямовані на досягнення суспільно-значимої мети.

Вольові дії бувають прості і складні. До простих належать ті, при яких людина без коливань йде до наміченої мети, йому ясно, чого і як він домагатиметься. Для простого вольової дії характерно те, що вибір мети, прийняття рішення виконувати дію певним способом здійснюється без боротьби мотивів.

В.А. Крутецький, В.В. Богословський виділяють у вольовому акті два етапи:

- підготовчий, етап мисленої дії, обдумування, на якому усвідомлюється мета, визначаються шляхи і засоби її досягнення, приймається рішення;

- виконавський, на якому відбувається виконання прийнятого рішення і самооцінка виконаної дії.

У складній вольовій дії виділяють наступні етапи:

- 1) усвідомлення мети і прагнення досягти її;
- 2) усвідомлення ряду можливостей досягнення мети;
- 3) поява мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості;
- 4) боротьба мотивів і вибір;
- 5) прийняття однієї з можливостей як рішення;
- 6) здійснення прийнятого рішення,
- 7) подолання зовнішніх перешкод при здійсненні прийнятого рішення і досягненні поставленої мети.

Етап «усвідомлення мети і прагнення досягти її» не завжди супроводжується боротьбою мотивів у складній дії. Якщо мета задана ззовні і її досягнення обов'язковим для виконання, то її залишається тільки пізнати, сформувавши у себе певний образ майбутнього результату дії. Боротьба мотивів виникає на даному етапі тоді, коли у людини є можливість вибору

цілей, принаймні, черговості їх досягнення. Боротьба мотивів, яка виникає при усвідомленні цілей, - це не структурний компонент вольової дії, а скоріше певний етап вольової діяльності, частиною якої виступає дія. Кожен з мотивів, перш ніж стати метою, проходить стадію бажання (в тому випадку, коли мета вибирається самостійно). Бажання - це існуючий ідеальний (в голові людини) зміст потреби.

Етап *«усвідомлення ряду можливостей досягнення мети»* - це власне розумова дія, частина вольової дії, результатом якого є встановлення причинно-наслідкових відносин між способами виконання вольової дії в наявних умовах з можливими результатами.

На наступному етапі, можливі шляхи та засоби досягнення мети співвідносяться з наявною у людини системою цінностей, що включає переконання, почуття, норми поведінки. Тут кожен з можливих шляхів проходить обговорення в аспекті відповідності конкретного шляху системі цінностей даної людини.

Етап *«боротьби мотивів і вибору»*, виявляється центральним у складній вольовій дії. Тут, як і на етапі «вибору мети», можлива конфліктна ситуація, яка пов'язана з тим, що людина приймає можливість легкого шляху досягнення мети (це розуміння - один з результатів другого етапу), але в той же час в силу своїх моральних почуттів або принципів не може його прийняти. Результатом вирішення цієї ситуації є наступний етап - *«прийняття однієї з можливостей як рішення»*. Він характеризується спадом напруги, оскільки дозволяється внутрішній конфлікт. Тут уточнюються засоби, послідовність їх використання, тобто здійснюється уточнене планування, та починається реалізація наміченого на етапі здійснення прийнятого рішення.

Етап *«здійснення прийнятого рішення»*, однак, не звільняє людину від необхідності докладати вольові зусилля, часом не менш значних, ніж при виборі мети дії або способів його виконання, оскільки практичне здійснення наміченої мети знову ж пов'язане з подоланням перешкод. Зовнішні перешкоди і труднощі можуть бути настільки значні, що тільки наявність сильної волі дозволяє людині «не опускати руки», не відмовлятися від виконання прийнятого рішення і досягнення необхідного результату.

Характерні особливості волі та вольової дії полягають в наступному:

1. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є природженою здатністю. Вона формується у процесі діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції.

3. Вольова регуляція - це регуляція свідома, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності і можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності передбачення та оцінка наслідків активності особистості.

5. Вольові якості особистості.

*Вольові якості* - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Більшість вчених поділяють вольові якості особистості на дві великі групи: базові та системні вольові якості.

*Базові якості (первинні):* енергійність, терплячість, витримка та сміливість. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

*Терплячість* визначають як уміння підтримуват шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі).

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

*Сміливість* - це здатність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

*Системні вольові якості.* Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони є певним сполученням односпрямованих проявів свідомості.

Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість - витримку сміливість.

*Цілеспрямованість* полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди опирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

*Наполегливість* - це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами.

Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Наполегливість людини слід відрізняти від тієї риси її, яка називається впертістю. Впертість - це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, не зважаючи на обставини.

*Принциповість* – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках.

*Самостійність* - це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організувати діяльність,

ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни.

*Ініціативність* - це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Ініціативність людини характеризується дійовою активністю. Мало виявити ініціативу, поставивши перед собою завдання, - треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише при належній активності в діях. Ініціативні, але малоактивні люди не здатні здійснити своїх задумів, вони часто перетворюються на мрійників. Розвиваючи ініціативу дітей, треба знайомити їх з навколишнім життям, з діяльністю видатних людей. Діти, наслідуючи їх, поступово розвивають ініціативність у самих себе.

*Морально-вольові якості.* У реальному житті вольова поведінка людини визначається найчастіше відразу декількома вольовими якостями, що поєднуються з моральними установками. Тому при характеристиці вольової поведінки, що відображають складні морально-вольові якості, такі як самостійність та ініціативність, дисциплінованість і організованість, старанність, героїзм і мужність, самовідданість, принциповість.

*Мужність і сміливість* - це готовність людини йти до досягнення мети, незважаючи на небезпеку для життя чи особистого благополуччя, долаючи негаразди, страждання, позбавлення. Загальне для цих двох якостей - готовність до виконання небезпечних дій. Мужність - більш складне поняття, воно передбачає наявність не лише сміливості, але й наполегливості, витримки, холонокровності навіть перед лицем смертельної небезпеки, впевненості в собі, в правоті своєї справи. Протилежне негативна якість - боягузтво. Страх за себе, за своє життя керує діями боягузливого людини, яка внаслідок цього легко може змінити своєму обов'язку.

*Дисциплінованість* - це свідоме підкорення своєї поведінки суспільним правилам. Свідомо дисципліна виявляється в тому, що людина без примусу визнає для себе обов'язковим виконувати правила соціального співжиття і не тільки виконує правила і розпорядження, дотримується порядку, але і бореться за виконання їх іншими.

*Витримка (самовладання)* є здатність постійно контролювати свою поведінку. Ця якість передбачає вміння утримуватися від дій, які усвідомлюються як непотрібні або шкідливі в даних умовах, зберігати холонокровність навіть у складних і важких обставинах. Витримана людина здатна в разі потреби стійко переносити позбавлення, які заподіюють йому незручності, переносити біль, затримувати, коли це треба, задоволення своїх потреб (голод, спрагу, потребу у відпочинку та ін.). Протилежне негативна якість - імпульсивність (від латинського слова «імпульсу» - поштовх, спонукання) - схильність діяти за першим спонуканням, поспішно, не обдумуючи своїх вчинків.

### **Рекомендована література**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2008.

3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

## **Тема № 29. Психічні стани**

### **Семінарське заняття Психічні стани**

Навчальна мета заняття: закріпити й поглибити розуміння здобувачів вищої освіти про психічні стани людини.

Кількість години: 2

Навчальні питання:

1. Поняття «психічний стан» як специфічна психологічна категорія.
2. Основні структурні рівні станів людини.
3. Властивості та функції станів людини.
4. Класифікація психічних станів.
5. Стан монотонії.

### **Методичні вказівки:**

1. Поняття «психічний стан» як специфічна психологічна категорія.

Поняття «стан» є міждисциплінарним, і використовується практично у всіх науках. Застосування категорії «стан» дозволяє охарактеризувати систему в окремий момент часу, не заперечуючи її динаміки, тобто одна і та сама система може у різних станах характеризуватися різними показниками.

М.Д. Левітов визначив психічний стан як *цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу в залежності від предметів і явищ дійсності, які відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості*. Він зауважував, що будь-який психічний стан є цілісним, своєрідним синдромом, в ньому представлені усі компоненти психічної діяльності (наприклад, когнітивні, емоційні, вольові), але з різним ступенем і характером прояву. Так як психічний стан є *характеристикою*, у ньому підкреслюються своєрідні і типові риси, що дозволяє віддиференціювати один стан від іншого (наприклад, втому від бадьорості).

О.О. Прохоров дає наступне визначення: *психічний стан – це суб'єктивне відображення особистістю ситуації у вигляді цілісного синдрому у динаміці психічної діяльності, яке виражається у єдності поведінки та переживання в деякому континуумі часу*.

У цьому визначенні містяться положення, які слід вважати ключовими для розуміння сутності психічних станів:

1) до визначення введено поняття ситуації, яке найбільш повною мірою відображає різноманіття обставин, зовнішніх та внутрішніх причин, що в конкретний момент складають весь оточуючий світ для суб'єкта. Саме в контексті взаємодії особистості та ситуації можна знайти причини виникнення психічних станів, крім того, до класу ситуацій можуть бути віднесені і переважно внутрішні характеристики самого суб'єкта (наприклад

ситуація оцінки і переживання власного психічного стану), і ситуації діяльності;

2) визнання синдромного характеру психічних станів, та визначення їх структури, що дозволяє розробляти моделі функціональних структур психічних станів.

Крім згаданих термінів «психічний стан», «психофізіологічний стан», в літературі існує ще один. Поняття «функціональний стан» як наукова категорія сформувалось у фізіології, де використовувалось для характеристики діяльності організму. Радянські дослідники А.Б. Леонова та В.І. Медведєв визначають *функціональний стан як інтегральний комплекс тих функцій та властивостей людини, які прямо чи дотично зумовлюють виконання діяльності, тобто створюють можливість діяльності.* Функціональний стан безпосередньо відображає особливості адаптації як постійного процесу взаємодії в системі «людина – середовище», який протікає на фізіологічному та соціально-психологічному рівнях.

Вітчизняний дослідник М.Й. Варій під психічним станом розуміє *тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.* Психофізіологічна трактовка сутності психічних станів знаходить відображення й у наступному визначенні автором психічних станів як *своєрідного накопичення психоенергії, яке показує наскільки швидко чи повільно відбуваються реакції та психічні процеси, як виявляються наявні психічні властивості.*

## 2. Основні структурні рівні станів людини.

Питання про структуру психічних станів та їх складові також неоднаково вирішується різними дослідниками. Функціональна структура психічних станів обумовлюється їх компонентами, які проявляються та регулюються на різних рівнях:

- фізіологічному, моторному, емоційному, когнітивному, поведінковому, соціальному (Ю.В. Щербатих);
- психічному (переживання), фізіологічному, поведінковому (Є.П. Ільїн);
- інформаційному (процеси суб'єктивного відображення) та енергетичному (фізіологічні процеси) (Т. Нємчин, О.О. Прохоров);
- фізіологічному, психофізіологічному, психологічному, соціально-психологічному (В.А. Ганзен, В.М. Юрченко).

Динамічна структура психічного стану може і не мати «монохарактеристики», через те, що домінуючого значення на якийсь час може набувати не один компонент психіки, а декілька. Наприклад, Б.М. Теплов, аналізуючи індивідуальні та типологічні особливості талановитих полководців, говорив про те, що екстремальні умови на полі бою провокували у них виникнення психічних станів, які характеризувались проявом декількох найважливіших характеристик військового таланту:



загострення розумової діяльності, врівноваженість, енергійність тощо. Прояв же таких якостей в буденних умовах не спостерігався.

Характеристика психічних явищ, які слабо виражені в конкретному психічному стані зазвичай не береться до уваги. Однак психічні стани можуть характеризуватись і у зв'язку із тими психічними процесами, які в них пригальмовані. Наприклад, Ю.В. Сосновікова розглядає стан страху як придушення розуму, мислення. Вираз «втратив розум від страху» в першу чергу характеризує «втрату ума», втрату здатності нормально мислити. Страх виступає в якості причини цього стану, однак сутність його обумовлена загальмованістю мислення. В інших випадках роботу свідомості можуть «затьмарити» вольові якості, наприклад, сміливість, хоробрість.

### 3. Властивості та функції станів людини.

Психічні стани мають певні загальні **властивості**:

1. Цілісність. Передбачається, що психічний стан відображає динаміку усіх психічних процесів та властивостей особистості, які проявляються у певному моменті чи проміжку часу.

2. Ситуативність. Психічний стан відображає своєрідність суб'єктивних та об'єктивних умов існування людини в даний момент часу. Важливими є не самі умови, а суб'єктивне ставлення людини до конкретної ситуації життя, яка зумовлює виникнення чи зміну психічного стану. За допомогою психічного стану об'єктивна ситуація стає елементом психіки, набуває для людини особистісного змісту.

3. У психічному стані виражається єдність переживання і поведінки людини. Як вказував В.М. Мясіщев, дії та переживання людини визначаються не безпосередніми зовнішніми впливами, а їх накопиченим узагальненням у внутрішньому світі, яке представляє собою систему ставлень людини. Ця система зумовлює опосередкованість реакцій на впливи оточуючого світу та ініціативну поведінку, тобто переживання – це накопичене узагальнення у внутрішньому світі суб'єкта, яке базується на системі ставлень. Об'єктивні компоненти психічного стану можуть і безпосередньо впливають на організацію поведінки, а також опосередковано – через їх суб'єктивне відображення та оцінку (переживання), результати яких трансформуються в елементи діяльності.

Спільними функціями психічних станів є:

1. Регуляція життєдіяльності і поведінки людини для успішної адаптації до ситуацій та середовища життя. У психічному стані встановлюється відповідність між актуалізованими потребами індивіда та його можливостями і ресурсами з урахуванням конкретних умов існування, особливостей діяльності і поведінки. Ця функція дозволяє зберегти на максимально можливому рівні здоров'я, здатність до адекватної поведінки та успішної діяльності, можливість повноцінного особистісного розвитку.

В системі психіки функції станів полягають у специфічному впливі на формування психічних властивостей, а також у організації психологічної структури особистості в цілому. Завдяки регуляторній функції психічних

станів досягається адаптаційний ефект, тобто приведення психологічних особливостей суб'єкта у відповідність до вимог предметно-професійної діяльності.

2. Інтеграція психічних процесів і властивостей, саморегуляція поведінки. Завдяки цій функції стан сприяє стабільній взаємозалежності психічних процесів та властивостей, а також формуванню єдності психічного, його цілісності. Внаслідок цього утворюється відповідна психологічна структура, яка включає властивості – стани – процеси, які необхідні для ефективного функціонування суб'єкта. Вона проявляється на рівні загального (цілісна структура), особливого (комплекси станів) та одиничного (окремі стани).

3. Відображення, яка пов'язана із детермінацією психічного стану. В стані проявляється єдність відображення суб'єктом ситуації та відношення до неї.

4. Формуюча, яка в умовах повторюваної діяльності при подібних у особистості психічних станах сприяє розвитку психологічних її властивостей.

5. Специфічні функції конкретних станів. Наприклад, захисна функція стану втоми, антиципуюча – стану тривоги, охоронна функція страху тощо.

#### 4. Класифікація психічних станів.

Перша досить умовна класифікація психічних станів належить М.Д. Левітову, він виокремив наступні їх класи:

1. Стани особистісні і ситуаційні. Перші частіше відображають особистісні властивості людини, а другі – особливості ситуацій, які провокують нетипові для людини реакції.

2. Стани більш глибокі та більш поверхові, в залежності від їх впливу на переживання і поведінку людини.

3. Стани, які позитивно або негативно впливають на людину, в залежності від цілей діяльності, яку вона виконує.

4. Стани тривалі та короточасні.

5. Стани більш чи менш усвідомлювані.

В руслі системного підходу В. Ганзен та В. Юрченко виділили групи психічних станів, та вказали на конкретні стани, які входять до кожної групи:

1) вольові (напруження – вивільнення);

2) афективні (задоволення – незадоволення);

3) стани свідомості (сон – активація), які виражаються в станах уваги.

Вольові стани розділені на дві підгрупи: праксичні (виникають в результаті або внаслідок діяльності) та мотиваційні, афективні – на гуманітарні та емоційні стани.

О. Прохоров пропонує, крім вказаних, різні класифікації психічних станів. У відповідності до задач конкретних досліджень він виокремлював:

1) праксичні, творчі, вольові, органічні, орієнтаційні, комунікативні, емоційні стани та стани свідомості;

2) стани діяльності (натхнення, включеність та ін.), стани спілкування

(симпатія, сором та ін.), психофізіологічні стани (бадьорість, втома та ін.), стани, обумовлені системою відношень до дійсності та спрямованістю (ворожість, стурбованість та ін.), емоційні стани (радість, страх та ін.), вольові стани (рішимість, лінь та ін.), інтелектуальні стани (роздум).

Усі вони в свою чергу поділяються на позитивні та негативні.

Ю.В. Щербатих пропонує власну класифікацію психічних станів, яка складається з семи постійних та одного ситуаційного компоненту:

- ситуаційна чи особистісна обумовленість;
- ступінь вираженості;
- емоційний знак переживань;
- тривалість;
- системний рівень;
- ступінь активації;
- емоційність / раціональність;
- ступінь усвідомленості.

## 5. Стан монотонії

Стан монотонії є за своїми характеристиками протилежний стану емоційної напруги. Вона часто зустрічається на виробництві, у навчальній діяльності, в учбово-музичній і спортивно-тренувальній діяльності, та й просто у звичайному житті (так звана «монотонія побуту»). Цей стан є наслідком одноманітної діяльності (монотонності).

Стан монотонії характеризується не розвитком позамежного гальмування в рухових центрах, а виникненням «емоційно-мотиваційного вакууму» при одноманітності робочих операцій або при рідких сенсорних стимулах, коли робота перестає займати працюючого й залучати його увагу, тобто стає для нього нецікавою. З появою в людини нудьги зростає м'язова сила, підсвідомо збільшується темп роботи, скорочується час простий сенсомоторної реакції, зростає тонус напруги м'язів, зрушується убік порушення «внутрішній» баланс, пов'язаний з руховою активністю людини. Все це відбувається з паралельним розвитком гальмування на іншому рівні керування, пов'язаному із прийомом і переробкою інформації. Про це свідчить збільшення часу складної (диференціюючої) реакції й «центральної затримки», погіршення уваги, зрушення «зовнішнього» (емоційно-мотиваційного) балансу убік гальмування. Поряд із цим реакція на одноманітність подразників проявляється в посиленні парасимпатичних впливів: знижується частота серцевих скорочень і артеріальний тиск, зменшується споживання кисню, знижуються енерготрати на кілограм маси тіла, відзначається невеликий зрушень кислу сторону.

Діючими засобами зменшення фактора монотонності є:

- 1) ускладнення робочих операцій, виконуваних дій, об'єднання їх у комплекси (З. М. Золіна);
- 2) збільшення темпу роботи або подачі інформації (сигналів);
- 3) розчленовування загального завдання на окремі частини для того, щоб з'явилися проміжні (поетапні) мети;

4) організація пауз у роботі із заповненням їх фізичними вправами, прослуховуванням музики й інших заходів, які відповідають «активному відпочинку», за І. М. Сеченовим;

5) посилення мотивації через пояснення значимості діяльності;

6) зміна діяльності, робочих місць.

Як показано Н. П. Фетіським і В. І. Молодцовою, зміна робочих місць протягом робочої зміни дає позитивний ефект тільки для осіб з рухливістю нервових процесів. Для інертних ця міра неефективна, більш того, вона негативно впливає на результати діяльності.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.

2. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008.

3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. Київ : Либідь, 2007.

4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.

## **Тема № 29. Психічні стани**

### **Практичне заняття.**

Навчальна мета заняття: поглиблення знань здобувачів вищої освіти з проблеми тривожності.

Кількість годин: 2.

### **Навчальні питання:**

1. Ситуативна та особистісна тривожність.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007.

2. Стимульний матеріал методики шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна.

### **План проведення заняття:**

І Порядок проведення вступу

На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, стурбованість, хвилювання, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпомічності, безсилля, незахищеності, самотності, передчуттям невдачі, неможливістю прийняти рішення тощо.

На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у посиленому серцебитті, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудженості, зниженні порогів чутливості, нейтральні стимули отримують негативне забарвлення.

Людина під час тривоги відчуває сильну напругу, демонструє хвилювання, втрачає можливість концентруватися на чомусь, окрім небезпеки, що наближається. Головний мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція забезпечує соматично можливість «захищатися або втікати»:

- підвищується згортання крові на випадок травми;
- підвищується артеріальний тиск та прискорюється пульс;
- відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який, в свою чергу, знаходиться в напрузі готовий до дії;
- уповільнюється травлення;
- припиняється слиновиділення, спричинюючи сухість у роті;
- прискорюється дихання та збільшується вентиляція легень;
- скорочуються сфінктери товстого кишечника та жовчного міхура;
- печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
- короткострокове зниження імунної реактивності.

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим. Але в наш час соціальної загрози не можна уникнути подібним шляхом фізичних зусиль, а тривога стає хронічним явищем, поступово трансформуючись в патологічні стани.

Численні проблематичні ситуації можуть викликати тривогу, яка зникає із вирішенням проблем чи втрати їх актуальності. Тим не менш, у деяких людей тривога лишається навіть після зникнення психотравмуючої ситуації.

Кожній людині властивий певний рівень тривоги, що сприймається нею по-різному. Різниця між природною тривогою і тривожним розладом є в рівні її сприйняття.

Люди, що страждають тривожними розладами, як правило, помічають наявність періодичних невимушених острахів, що важко ним переносяться, від яких вони самотійно не можуть позбутися. Загострення тривоги можуть бути пов'язані з конкретними ситуаціями чи подіями (фобічна тривога) чи виникати спонтанно.

Тривожні розлади (неврози) являють собою найпоширенішу групу психічних розладів.

Незважаючи на це, вони залишаються недостатньо визнаними та розпізнаваними порівняно з іншими психічними розладами — депресивними, психотичними та іншими порушеннями. З іншого боку, для значної частини населення ці порушення є однією з основних причин зниження трудової продуктивності, захворюваності, соціальної дезадаптації, зловживання алкоголем.

За Ю.Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково: «ситуативна тривожність», - виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування

негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням ситуативна тривожність. Величина особистісної тривожності характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати ситуативна тривожність. Шкала реактивної та особистісної тривожності має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: - підшкали оцінки ситуативна тривожність з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки особистісна тривожність з формулюванням про самопочуття зазвичай. Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, ситуативна тривожність і особистісна тривожність мають індекси: СТ і ОТ.

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

## II Порядок проведення основної частини

Методика шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнутою суб'єктивною характеристикою особистості.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність.

## III Порядок проведення заключної частини

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити, які є переваги та недоліки методики шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна.

#### **4. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті**

##### **Основна література:**

1. Андрушко Я.С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016.
2. Бажанюк В.С., Шаповалов Б.Б., Камишин В.В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія. К. : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
3. Балабанова Л.М., Жданова І.В., Нежута А.В. Психологічні особливості професійного самовизначення правоохоронців : монографія. Харків : Федорко, 2014.
4. Бандурка О.М. Основи психології і педагогіки : підручник. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2013.
5. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012.
6. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
7. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
8. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018.
9. Вінник Н.Д. Психолого-педагогічні підходи до особистісного розвитку інтелектуально обдарованих старшокласників : метод. рек. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
10. Власова О.І. Основи психології та педагогіки : підручник. Київ : Знання, 2011.
11. Загальна психологія : підручник : затверджено МОН України / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2015.
12. Загальна психологія: хрестоматія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України / уклад.: О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2018.
13. Землянська О.В. Особистість та методи її дослідження при проведенні судово-психологічної експертизи : монографія. Харків : Титул, 2017.
14. Ільїна Н.М. Психологія творчості та обдарованості : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2018.
15. Карпенко Н.А. Психологія творчості : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2016.
16. Котляр Ю.В., Малхазов О.Р. Психологічні особливості професійного становлення працівників органів внутрішніх справ : монографія Київ : ДНДІ, 2014.

17. Кунгурцева Л.В., Бажанюк В.С., Камишин В.В. Психологічна допомога обдарованим дітям в умовах школи-інтернату : монографія. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
18. Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України. Київ : Либідь, 2012.
19. Лучинкіна А.І., Мілютіна К.Г., Яншина Т.А. Психологічні особливості соціалізації обдарованих дітей у віртуальному просторі : монографія. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014.
20. Майдіков Ю.Л. Нервова система і психічна діяльність людини : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України / Ю.Л. Майдіков, С.І. Корсун. Київ : Магістр - ХХІ сторіччя, 2017.
21. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 271 с.
22. Малкова Т.М. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України) : монографія. Київ : НВП «Інтерсервіс», 2012.
23. Малхазов О.Р. Психологія праці : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Центр учб. літ., 2016.
24. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : Монографія. Київ : Євролінія, 2012.
25. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2018.
26. Москаленко А.П. Професійна адаптація працівників органів внутрішніх справ : Метод. рекомендації / За заг. ред. Соболева В.О. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2010. 70 с.
27. Москалець В.П. Психологія особистості : курс лекцій для студ. спец. соціальна робота. Івано-Франківськ : ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2010. 160 с.
28. М'ясоїд П.А. Загальна психологія : Навч. посібник : Допущено МОН України. Київ : Вища шк., 2011. 488 с.
29. Основи загальної та юридичної психології : курс лекцій : навч. посіб. / Н.Р. Бобечко, В.П. Бойко, І.В. Жолнович, І.І. Когутич. Київ : Правова єдність, 2011. 224 с.
30. Постова К.Г. Психологічні умови розвитку дослідницьких здібностей обдарованих учнів : монографія. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014. 96 с.
31. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку : підручник : Допущено МОН України / І.І. Приходько, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова та ін. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2012.
32. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посіб. / І.В. Жданова, П.В. Макаренко, Н.Е. Мілорадова та ін. Харків : ХНУВС, 2014. 516 с.
33. Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги : монографія / А.В. Мітлош, В.О. Моляко, В.С. Бажанюк, В.В. Камишин. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014. 290 с.



34. Психологія та педагогіка : підручник : Рекомендовано МОН України / С.Д. Максименко, М.Б. Євтух, Я.В. Цехмістер, О.О. Лазуренко. Київ : Вид. дім «Слово», 2012. 578 с.
35. Рибалка В.В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого : посібник. К. : Ін-т обдарованої дитини, 2014. 220 с.
36. Рибалка В.В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2010. 512 с.
37. Рибалка В.В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посіб. Київ : КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2016. 60 с.
38. Розов В.І. Комунікативна підготовка співробітників правоохоронних органів : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 158 с.
39. Романовська Л.І. Диференційна психологія : навч. посіб. Львів : Навч. посіб., 2018. 234 с.
40. Романовська Л.І. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 449 с.
41. Роменець В.А. Історія психології: ХІХ - початок ХХ століття : навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. : Либідь, 2017. 832 с.
42. Роменець В.А. Історія психології: ХVІІ століття. Епоха Просвітництва : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Либідь, 2016. 1000 с.
43. Роменець В.А. Психологія творчості : Навч. посібник. Київ : Либідь, 2011. 288 с.
44. Русинка І.І. Психологія : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України. Київ : Знання, 2017. 368 с.
45. Савчин М.В. Загальна психологія : навч. посіб. : рекомендовано МОН України. Київ : Академвидав, 2012. 461 с.
46. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. 279 с.
47. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків : Ун-т внутр. справ, 2010. 268 с.
48. Тодорова І.С., Павленко В.І. Психологія і педагогіка : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2016. 227 с.
49. Туриніна О.Л. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : МАУП, 2017.
50. Фінів О.Я. Мотивація діяльності людини : практ. посіб.. - Львів : ЛьвДУВС, 2017.
51. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016.
52. Харченко С.В. Вступ до загальної психології : навч. посіб. Харків : ХНУВС, 2009.
53. Цільмак О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті : підручник. Одеса : ОДУВС, 2012.

54. Шевченко Л.О. Практична психологія : навч. посіб. Харків : Константа, 2018.

#### **Допоміжна:**

1. Ільїна Н.М., Мисник С.О. Загальна психологія: теорія та практикум. Навчальний посібник. Київ : Університетська книга, 2017.
2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. Київ : Либідь, 2017.
3. Клименко В. В. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2016.
4. Козляковский П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: 2 т.-2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2014.
5. Методика діагностики практичного інтелекту учнівської молоді : методичний посібник / В. П. Тименко, А. В. Малиношевська, М. Ю. Мельник, О. Г. Грицан. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2017.
6. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ : Освіта України, 2016.
7. Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, Житомир, 2010.
8. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2010.
9. URL:[http://psychologis.com.ua/metodika\\_cennostnye\\_orientacii\\_rokicha](http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha).ht
10. URL:[http://psychologis.com.ua/test\\_mezhlichnostnyh\\_otnosheniy\\_liri](http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri).htm